



Pratos Principais Vegetarianos

Ramen Vegetariano

55 min.

Médio

Caro

6 doses

Ingredientes

2 embalagens de Sensational Pieces GARDEN GOURMET
200 g de cebola
6 dentes de alho
20 g de gengibre
Pimenta branca q.b.
4 colheres de sopa de óleo de sésamo
10 g de açúcar
25 g de pasta miso
2,5 ml de caldo de legumes
10 g de algas kombu
150 g de cogumelos shiitake
90 g de couve chinesa
150 g de milho cozido
20 g de sementes de sésamo
600 g de massa udon

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 198,6 kcal | 10%* |
| Proteínas | 16,0 g | 32%* |
| Lípidos | 7,8 g | 11%* |
| Hidratos de Carbono | 15,1 g | 6%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Corte a cebola, o gengibre e o alho.
- 2 Corte os cogumelos shiitake em fatias e salteie-os em 2 colheres de sopa de óleo de sésamo durante 2 a 3 minutos, mexendo. Reserve.

- 3 Na mesma panela, salteie o alho, a cebola e o gengibre em 2 colheres de sopa de óleo de sésamo. Salteie durante 8 minutos em lume médio, mexendo ocasionalmente. Adicione as sementes de sésamo, a pimenta, mexa e cozinhe durante mais 2 minutos.
- 4 Adicione as duas embalagens de Sensational Mediterranean Pieces aos legumes e cozinhe durante mais 4 minutos.
- 5 Adicione a pasta miso e o açúcar. Mexa e deixe cozinhar durante 3 minutos.
- 6 Adicione o caldo de legumes e as algas kombu.
- 7 Cozinhe durante 15 minutos em lume médio-alto. Retire a alga kombu.
- 8 Coza os noodles Udon de acordo com as instruções do fabricante. Depois de cozidos, coe, mas não arrefeça os noodles.
- 9 Disponha os noodles num prato e adicione o caldo com os Sensational Pieces, o milho de um lado, os cogumelos shiitake e a couve chinesa em juliana fina do outro.