KIKKOMAN

Vegán lasagne gombóctésztával

Teljes idő **60 perc.** **15 perc.** előkészítési idő **45 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.911 kJ / 696 kcal

Zsír: **30 g** Fehérje: **37,40 g**
Szénhidrát: **63,80 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

A lencsebolognaihoz:

1	kis fej vöröshagyma
1	small garlic clove
80 g	vöröslencse
1 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
100 g	barna csiperkegomba
80 g	bébispenót
20 g	aszalt paradicsom
200 g	darabolt paradicsom, konzerv
100 ml	víz
4 ek.	Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz
0,25 tk.	chilipehely
0,25 tk.	fekete bors, frissen őrölt

A kesudiós tofuszószhoz:

30 g	kesudió, beáztatva
80 ml	növényi tej
1 ek.	magvaj
60 g	selyemtofu
3 ek.	Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz
1 tk.	élesztőpehely
3 csipet	szerecsendió, őrölt
4 csipet	fekete bors, frissen őrölt
2	húsos (pl. ökörszív) paradicsom
12	gőzöléshez alkalmas wontonlap, vagy rizspapír
50 g	növényi sajt, reszelt
1 ek.	fenyőmag, pirított

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

1 kis fej vöröshagyma - **1** kis gerezd fokhagyma - **80 g** vöröslencse - **1 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj - **100 g** barna csiperkegomba - **80 g** bébispenót - **20 g** aszalt paradicsom - **200 g** darabolt paradicsom, konzerv - **100 ml** víz - **4 ek.** Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz - **0,25 tk.** chilipehely - **0,25 tk.** fekete bors, frissen őrölt

A vöröshagymát és a fokhagymát finomra vágjuk, majd a lencsével együtt egy lábasban Kikkoman Szezámmagolajon megdinszteljük. A barna csiperkegombát felszeleteljük, a spenóttal együtt hozzáadjuk, és röviden megfuttatjuk. Az aszalt paradicsomot apróra vágjuk, hozzáadjuk a konzerv paradicsommal és a vízzel együtt, és felforraljuk, majd gyöngyöztetve főzzük körülbelül 15 percig. A bolognait a Kikkoman Ponzu Citrusos szósszal, chilipehellyel és borssal ízesítjük.

Lépések 2

30 g kesudió, beáztatva - **80 ml** növényi tej - **1 ek.** magvaj - **60 g** selyemtofu - **3 ek.** Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz - **1 tk.** élesztőpehely - **3 csipet** szerecsendió, őrölt - **4 csipet** fekete bors, frissen őrölt

A beáztatott kesudiót a növényi tejjel, a magvajjal és a tofuval simára turmixoljuk, majd a Kikkoman Ponzu Citrusos szósszal, élesztőpehellyel, szerecsendióval és borssal ízesítjük.

Lépések 3

2 húsos (pl. ökörszív) paradicsom - **12** gőzöléshez alkalmas wontonlap, vagy rizspapír - **50 g** növényi sajt, reszelt - **1 ek.** fenyőmag, pirított - Néhány bazsalikomlevél

Néhány bazsalikomlevél

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A paradicsomokat felszeleteljük. 3 evőkanál kesudiós tofuszószt egy sütőtál alján szétkenünk. Ráhelyezünk 3 wontonlapot (szükség esetén felezve), rárétegezzük a lencsés bolognai és a paradicsomszeletek egyharmadát, majd ezt a rétegezést még kétszer megismételjük, végül lefedjük egy réteg wontonlappal. A tetején eloszlatjuk a maradék kesudiós tofuszószt, megszórjuk a növényi sajttal, és az előmelegített sütőben körülbelül 30 percig sütjük. A pirított fenyőmaggal és bazsalikommal megdíszítjük, majd tálaljuk.