KIKKOMAN

Веганская лазанья

Общее время **60 мин** **15 мин** Время подготовки **45 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 911 кДж / 696 ккал

Жиры: **30 г** Белки: **37,4 г**
Углеводы: **63,8 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Для болоньезе из чечевицы:

1	небольшая луковица
1	небольшой зубчик чеснока
80 г	красной чечевицы
1 ст. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
100 г	коричневых шампиньонов
80 г	бэби-шпината
20 г	вяленых томатов
200 г	резаных томатов из банки
100 мл	воды
4 ст. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
0,25 ч. л.	хлопьев перца чили
0,25 ч. л.	свежемолотого чёрного перца

Для соуса из тофу с кешью:

30 г	кешью, замоченных
80 мл	растительного молока
1 ст. л.	ореховой пасты
60 г	шелкового тофу
3 ст. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
1 ч. л.	пищевых дрожжей
3 щепотки	молотого мускатного ореха
4 щепотки	свежемолотого чёрного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 небольшая луковица - **1** небольшой зубчик чеснока - **80 г** красной чечевицы - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **100 г** коричневых шампиньонов - **80 г** бэби-шпината - **20 г** вяленых томатов - **200 г** резаных томатов из банки - **100 мл** воды - **4 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **0,25 ч. л.** хлопьев перца чили - **0,25 ч. л.** свежемолотого чёрного перца

Мелко нарежьте лук и зубчик чеснока и обжарьте их вместе с чечевицей в кунжутном масле Kikkoman в кастрюле. Нарежьте грибы ломтиками, добавьте их вместе со шпинатом в ту же кастрюлю и слегка потушите. Мелко нарежьте вяленые помидоры, добавьте их вместе с резаными томатами и водой, доведите до кипения и тушите на медленном огне примерно 15 минут. Приправьте болоньезе соусом Понзу, хлопьями чили и перцем.

Шаг 2

30 г кешью, замоченных - **80 мл** растительного молока - **1 ст. л.** ореховой пасты - **60 г** шелкового тофу - **3 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 ч. л.** пищевых дрожжей - **3 щепотки** молотого мускатного ореха - **4 щепотки** свежемолотого чёрного перца

Измельчите замоченные орехи в блендере вместе с растительным молоком, ореховой пастой и тофу до однородной массы, затем приправьте соусом Понзу, дрожжами, мускатным орехом и перцем.

Шаг 3

2	помидора сорта "Бычье сердце" Примерно
12	листов теста для вонтонов подходящего для готовки на пару (в качестве альтернативы можно использовать рисовую бумагу)
50 г	веганского сыра, натертого
1 ст. л.	кедровых орехов, обжаренных
	Несколько листьев базилика

2 помидора сорта "Бычье сердце" - **12** листов теста для вонтонов подходящего для готовки на пару (в качестве альтернативы можно использовать рисовую бумагу) Примерно - **50 г** веганского сыра, натертого - **1 ст. л.** кедровых орехов, обжаренных - Несколько листьев базилика

Разогрейте духовку до 200°C. Нарежьте помидоры слайсами. На дно формы для запекания выложите 3 ст. л. соуса из кешью и тофу. Сверху выложите 3 листа теста для вонтонов (при необходимости разрезав их пополам), распределите по ним треть чечевичного болоньезе и треть слайсов помидоров, затем повторите этот процесс ещё два раза, завершив слоем теста для вонтонов. Сверху намажьте оставшийся соус из тофу с кешью, посыпьте веганским сыром и запекайте в разогретой духовке примерно 30 минут. Украсьте кедровыми орехами и базиликом и подавайте.