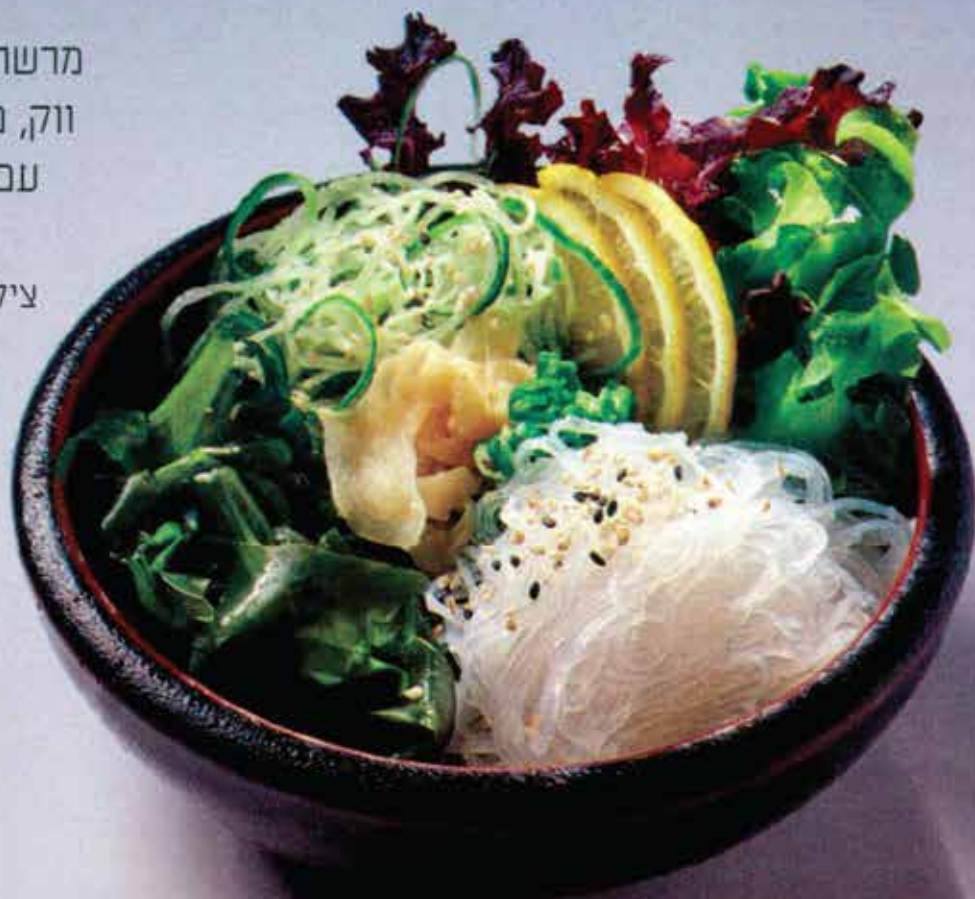


# טבעוני בניחוח אסייתי

שף דרור שושן,  
מרשת קמפאי סטריט  
ווק, מקבוצת קמפאי,  
עם מנות אסייתיות  
| טבעוניות |  
צילום: אנטולי מיכאלו



## סלט וואקמה

### חומרים:

120 גרם אטריות שעועית, לאחר  
השריה של 1/4 שעה במים חמים  
90 גרם אצות וואקמה לאחר  
השריה של 10 דקות במים קרים,  
סחוטות ומסוננות  
5 גרם בצל ירוק פרוס לטבעות  
15 גרם ג'ינג'ר כבוש סחוט  
רוטב פונוז (מתכון בהמשך)  
15 גרם ג'ינג'ר ללא דאשי  
15 גרם חסה אדומה מסולסלת/  
אלון

20 גרם ג'וליאנים (רצועות דקות)  
של מלפפון  
5 גרם תערובת שומשום קלוי

### חומרים לרוטב פונוז טבעוני:

60 גרם סויה קיקומן  
45 גרם מירין  
30 גרם חומץ אורז  
15 גרם מיץ לימון סחוט טרי  
5 גרם מיץ יוזו  
10 גרם ג'ינג'ר קצוץ  
5 גרם שמן שומשום

### אופן ההכנה:

בקערת סלט קטנה מניחים את עלי החסה האדומה, מסדרים בתוך הקערה את אטריות השעועית, לצידן את אצות הוואקמה, ובמרכז את תלתלי המלפפון.

יוצקים את הרוטב מסביב ומעל כל הסלט, מקשטים במרכז הסלט עם ג'ינג'ר כבוש, בצל ירוק קצוץ ושומשום קלוי.





## קמפאי ווג'י טופו/חלבון סויה

(אטריות קמח מלא עם טופו/חלבון סויה וירקות)



### חומרים:

- 220 גרם אטריות קמח מלא/ספגטי מבושלים לפי הוראות היצרן (קמח מלא של די צ'קו או של רומו יתאים)
- 100 גרם טופו/חלבון סויה חתוך לקוביות
- 90 גרם רוטב יאקיסובה
- 60 גרם דלעת חתוכה לקוביות מבושלת במים רותחים כ-10 דקות
- 15 גרם בצל ירוק
- 30 גרם נבטים
- 10 גרם גזר ברצועות דקות
- 50 גרם כרוב ברצועות דקות
- 20 גרם פטריות שמפיניון פרוסות
- 30 גרם שמן סויה
- 7 גרם שום קצוץ
- 7 גרם ג'ינג'ר קצוץ
- 50 גרם ציר ירקות/מים

### לקישוט:

- 2 גבעולי בצל ירוק קצוץ
- כפית שומשום

### אופן ההכנה:

מלהיטים את שמן הסויה בווק, מוסיפים שום וג'ינג'ר, מטגנים 2-3 שניות, מוסיפים את הטופו/חלבון סויה וירקות, ומקפצים. מוסיפים את הציר ומקפצים. מוסיפים את האטריות ורוטב יאקיסובה, ושוב מקפצים היטב.

