

Gamjatang - koreański hot pot z żeberkami i ziemniakami

Czas ogółem **60 min** 20 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.805 kJ / 670 kcal

Tłuszcz: **41 g** Białko: **39 g**

Węglowodany: **32 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

800 g	żeberek wieprzowych
1 łyżka	sol
1	por, tylko zielone części
2	ząbki czosnku
1 łyżeczka	imbiru
3	liście laurowe
2 łyżki	pasty miso
1 l	wody
400 g	ziemniaków
1	por
1	cebula
150	mieszanek grzybów (shimeji i enoki)
100 g	liści pachnotki koreańskiej (perilla) lub chryzantemy jadalnej (shungiku)
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
4 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
2 łyżeczki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

800 g żeberka wieprzowych - **1 łyżka** soli - **1** por, tylko zielone części - **3** liście laurowe

Przygotowanie żeberka:

Podziel żeberka na pojedyncze kawałki. Natrzyj je solą i odstaw na 10 minut. Następnie dokładnie opłucz pod zimną bieżącą wodą. Przełóż do dużego garnka, dodaj liście laurowe i zielone części pora. Zalej taką ilością wody, aby żeberka były całkowicie przykryte. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez około 10 minut, zbierając z powierzchni powstającą pianę. Odcedź i opłucz pod zimną wodą, aby usunąć pozostałe zanieczyszczenia.

Krok 2

2 ząbki czosnku - **2 łyżeczki** imbiru - **2 łyżki** pasty miso - **1 l** wody

Przygotowanie bulionu:

Czosnek i imbir drobno posiekaj. Do dużego garnka włóż żeberka, czosnek, imbir i liście laurowe z kroku 1, a następnie dodaj pastę miso i wodę. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 10 minut.

Krok 3

400 g ziemniaków - **1** por - **1** cebula - **150 g** mieszanek grzybów (shimeji i enoki) - **100 g** liści pachnotki koreańskiej (perilla) lub chryzantemy jadalnej (shungiku)

Przygotowanie warzyw:

Ziemniaki obierz, pokrój na duże kawałki i namocz w wodzie. Białą część pora pokrój po skosie w cienkie plastry. Zieloną część dokładnie umyj i pokrój drobniej niż białą. Cebulę pokrój na ćwiartki. Grzyby podziel na mniejsze kiście. Liście pachnotki

koreańskiej lub chryzantemy jadalnej umyj i z grubsza posiekaj.

Krok 4

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman **4**

łyżki Pikantny sos z papryką chili do Kimchi

Kikkoman **2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Do bulionu z kroku 2 dodaj ziemniaki, cebulę, grzyby i białą część pora z kroku 3. Dodaj Sos sojowy Kikkoman oraz Sos z chili do kimchi Kikkoman i wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez około 30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Następnie dodaj liście pachnotki koreańskiej lub chryzantemy jadalnej oraz pokrojoną zieloną część pora z kroku 3. Skrop Olejem sezamowym Kikkoman i od razu podawaj.