

Gulasz kimchi z mlekiem sojowym

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.355 kJ / 324 kcal

Tłuszcz: **17,6 g** Białko: **22 g**

Węglowodany: **6,6 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

70 g	cienko pokrojonego boczku wieprzowego (lub steków minutowych)
60 g	kapusty pekińskiej (ok. 3 liści)
1	pak choi
100 g	grzybów (np. shimeji/shiitake lub pieczarek)
0,5 kawałek	tofu
1 łyżeczka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
200 ml	wody
100 ml	japońskiej sake (lub 100 ml wody w przypadku braku sake)
2 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
2 łyżki	mleka sojowego (bez cukru)
2 łyżeczki	gochujang (pasty z czerwoną papryczką chili) (lub 2 łyżki pasty miso)
1	dymka

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój wieprzowinę na małe kawałki.

Krok 2

Umyj kapustę pekińską, pokrój dolne części liści na paski szerokości ok. 2 cm, a górną część na paski szerokości ok. 4–5 cm.

Krok 3

Umyj kapustę pak choi, pokrój dolne części liści na 4 równe kawałki, a górną część na kawałki długości ok. 5 cm.

Krok 4

Przygotuj grzyby.

Krok 5

Pokrój tofu w kostkę o boku ok. 3–4 cm.

Krok 6

Rozgrzej patelnię, dodaj olej sezamowy (lub olej roślinny) i usmaż mięso. Kiedy wieprzowina zmieni kolor, dodaj kapustę pekińską, kapustę pak choi i grzyby, całość podsmaż.

Krok 7

1. Dolej 200 ml wody, sake i sos z chili do kimchi Kikkoman, gotuj.

Krok 8

Dodaj tofu i gotuj na średnim ogniu. Dodaj mleko sojowe i pastę gochujang (lub miso), nie doprowadzaj do wrzenia.

Krok 9

Pokrój dymkę w krążki, umyj, dodaj i podawaj.