

Hot pot z pulpecikami z krewetek i kurczaka

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.615 kJ / 386 kcal

Tłuszcz: **10 g** Białko: **31 g**

Węglowodany: **42 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g	twardego tofu
600 g	kapusty
500 g	rzodkwi daikon
150 g	marchewki
1	por
8	surowych krewetek, obrane i oczyszczone
300 g	mielonego mięsa z kurczaka
3	dymki
2 łyżeczki	startego imbiru
2 łyżki	skrobi ziemniaczanej
1	roztrzone jajko
2 łyżeczki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżeczka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 l	wody
1	ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki
2 łyżeczki	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
2 łyżki	<u>Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu</u>
200 g	makaronu udon

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g twardego tofu - **600 g** kapusty - **500 g** rzodkwi daikon - **150 g** marchewki - **1** por
Tofu pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa. Kapustę pokrój w cienkie łódeczki. Za pomocą obieraczki do warzyw pokrój rzodkiew daikon i marchewkę w cienkie wstążki. Pora oczyść, białą część pokrój po skosie w cienkie plastry, a zieloną dokładnie umyj i również pokrój w cienkie plastry.

Krok 2

8 surowych krewetek, obrane i oczyszczone - **300 g** mielonego mięsa z kurczaka - **3** dymki - **2 łyżeczki** startego imbiru - **2 łyżki** skrobi ziemniaczanej - **1** roztrzone jajko - **1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Jeśli masz mrożone krewetki, rozmroź je, a następnie z grubsza posiekaj, zachowując kawałki o wyczuwalnej strukturze. Dymkę pokrój w cienkie plasterki. Przełóż do miski posiekane krewetki, mielone mięso z kurczaka, dymkę, starty imbir, skrobię ziemniaczaną, roztrzone jajko, Sos sojowy Kikkoman i Olej sezamowy Kikkoman. Dokładnie wymieszaj, aż wszystkie składniki się połączą. Przełóż masę do rękawa cukierniczego lub woreczka foliowego i przechowuj w lodówce do momentu użycia.

Krok 3

1 l wody - **1** ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki - **2 łyżeczki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

Wodę, pokrojony czosnek i Bazę do zupy ramen Kikkoman umieść w dużym garnku i doprowadź do wrzenia.

Krok 4

Bulion z kroku 3 doprowadź do wrzenia. Dodaj kapustę, tofu i pora z kroku 1. Za pomocą dwóch łyżek formuj z masy krewetkowo-drobiowej z kroku 2 pulpeciki wielkości jednego kęsa i delikatnie wkładaj je do bulionu. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 5 minut. Dodaj wstążki daikonu i marchewki z kroku 1. Gotuj, aż warzywa będą miękkie. Podawaj z Sosem Yuzu Ponzu Kikkoman.

Krok 5

200 g makaronu udon

Wykończ makaronem udon:

Dodaj makaron udon do pozostałego bulionu. Gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i podawaj.