

Ishikari nabe - hot pot w stylu Hokkaido

Czas ogółem **30 min** 20 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.530 kJ / 605 kcal

Tłuszcz: **24 g** Białko: **33 g**

Węglowodany: **61 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

400 g	łososia
2	ziemniaki
1	por
300 g	kapusty
1	marchew
100 g	mieszanki grzybów (boczniki i shimeji)
1	puszka kukurydzy
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
4 łyżki	<u>Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)</u>
5 łyżki	pasty miso
1 l	wody
20 g	masła
	czarny pieprz do smaku
80 g	makaronu ramen

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

400 g łososia - **2** ziemniaki - **1** por - **300 g**

kapusty - **1** marchew - **100 g** mieszanki grzybów

(boczniki i shimeji) - **1** puszka kukurydzy

Jeśli na skórce łososia są jeszcze łuski, polej ją wrzątkiem i usuń pozostałe łuski. Łososia pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa. Ziemniaki obierz i każdy pokrój na 8 łódyczek. Kapustę pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa. Marchew pokrój w cienkie wstążki za pomocą obieraczki do warzyw. Pora dokładnie umyj, w razie potrzeby natnij wzdłuż ciemnozieloną część, aby usunąć ewentualne zabrudzenia, a następnie pokrój po skosie. Grzyby podziel na mniejsze kiście. Kukurydżę odsącz.

Krok 2

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman -

4 łyżki Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman

(na bazie fermentowanego ryżu) - **5 łyżki** miso

paste - **1 l** water

Bulion:

Do dużego garnka włóż pora i ziemniaki z kroku 1. Pastę miso wymieszaj z Sosem sojowym Kikkoman i Słodką przyprawą mirin Kikkoman, aż powstanie gładka masa, a następnie dodaj ją do garnka. Wlej wodę, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż ziemniaki będą miękkie.

Krok 3

20 g masła - czarny pieprz do smaku

Do bulionu z kroku 2 dodaj łososia, kapustę, marchew, grzyby i kukurydżę z kroku 1. Gotuj na małym ogniu, aż łosoś będzie ugotowany, a warzywa miękkie. Dodaj masło i mieszaj, aż się

rozpuści. Dopraw czarnym pieprzem do smaku.

Krok 4

80 g makaronu ramen

Dodaj makaron ramen do pozostałego bulionu.

Gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i podawaj.