

Pien Lo - chiński hot pot

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

Wartości odżywcze (na porcję)

2.425 kJ / 580 kcal

Tłuszcz: **42 g** Białko: **25 g**

Węglowodany: **31 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4	suszone grzyby shiitake
1 l	wody
800 g	kapusty pekińskiej
400 g	boczkowi wieprzowego, pokrojonego w plastry
400 g	twardego tofu (1 kostka)
1	marchew
1 łyżka	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
100 g	makaronu szklanego
4 łyżki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u> sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

4 suszone grzyby shiitake - **1 l** wody - **400 g** twardego tofu (1 kostka) - **1** marchew - **100 g** makaronu szklanego

Suszone grzyby shiitake krótko opłucz pod bieżącą wodą. Namocz je w wodzie, aż zmiękną, a następnie wyjmij i pokrój w cienkie plastry. Zachowaj wodę z moczenia do przygotowania bulionu. Tofu pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa. Marchew pokrój w cienkie wstążki za pomocą obieraczki do warzyw. Makaron szklany namaczaj w wodzie, aż zmięknie.

Krok 2

800 g kapusty pekińskiej - **400 g** boczku wieprzowego, pokrojonego w plastry
Kapustę podziel na pojedyncze liście i blanszuj we wrzącej wodzie przez 1 minutę. Odcedź i pozostaw do ostygnięcia. Rozłóż zblanszowane liście kapusty i ułóż na nich plastry boczku. Zwiń ciasno kapustę z boczkiem, zaczynając od strony z grubszą częścią liścia. Pokrój roladki na grube plastry i ułóż je pionowo w dużym garnku.

Krok 3

1 łyżka Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman - **4 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - sól do smaku

Do garnka dodaj tofu, wstążki marchewki i pokrojone w plastry grzyby shiitake z kroku 1. Wodę pozostałą po moczeniu shiitake z kroku 1 wymieszaj z Bazą do zupy ramen Kikkoman i wlej do garnka. Doprowadź do wrzenia i gotuj na

małym ogniu, aż kapusta będzie miękka, a mięso ugotowane. Rozlej Olej sezamowy Kikkoman do osobnych miseczek, dopraw solą do smaku i dokładnie wymieszaj. Ugotowane składniki maczaj w przygotowanym sosie.

Krok 4

Na koniec dodaj makaron szklany:
Dodaj makaron szklany z kroku 1 do pozostałego bulionu i gotuj, aż zmięknie. Podawaj.