

Pomidorowy tantan shabu-shabu

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

Wartości odżywcze (na porcję)

2.345 kJ / 560 kcal

Tłuszcz: **31 g** Białko: **30 g**

Węglowodany: **40 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

3	zębki czosnku
1 łyżka	imbiru
1	główka sałaty
2	pory
1	główka pak choi
200 g	mieszanek grzybów
1	kostka (400 g) twardego tofu
150 g	kiełków fasoli mung
2 łyżki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
2 łyżeczki	pieprzu syczuańskiego
0,5 łyżeczki	suszonych płatków chili
400 g	mięsa mielonego (lub roślinnego zamiennika mięsa na bazie soi)
400 g	krojonych pomidorów z puszki
2 łyżki	tahini
4 łyżki	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)</u>
1 l	wody
150 g	makaronu szklanego
1 łyżka	oleju chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

3 zębki czosnku - **1 łyżka** imbiru - **1** główka sałaty - **2** pory - **1** główka pak choi - **200 g** mieszanki grzybów - **1** kostka (400 g) twardego tofu - **150 g** kiełków fasoli mung
Czosnek i imbir drobno posiekaj. Sałatę porwij na kawałki wielkości jednego kęsa. Pak choi pokrój na łódeczki i dokładnie umyj. Pory dokładnie umyj, w razie potrzeby nacinając wzdłuż ciemnozielone części, aby usunąć ewentualne zabrudzenia, a następnie pokrój po skosie. Oczyszcz mieszankę grzybów. Boczniaki królewskie pokrój wzdłuż na ćwiartki, grzyby enoki przekrój na pół, a shimeji podziel na mniejsze kiście. Tofu pokrój na kawałki wielkości jednego kęsa. Kiełki fasoli mung umyj i dokładnie odcedź.

Krok 2

2 łyżki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 łyżeczki** pieprzu syczuańskiego - **0,5 łyżeczki** suszonych płatków chili - **400 g** mięsa mielonego (lub roślinnego zamiennika mięsa na bazie soi) - **400 g** krojonych pomidorów z puszki - **2 łyżki** tahini - **4 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **1 l** wody - **150 g** makaronu szklanego
Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman w dużym garnku. Dodaj czosnek i imbir z kroku 1, pieprz syczuański oraz płatki chili i smaż, aż składniki zaczną intensywnie pachnieć. Dodaj mięso mielone i smaż, aż się przyrumieni. Dodaj krojone pomidory,

tahini, Bazę do zupy ramen Kikkoman, Sos sojowy Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman oraz wodę. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż smaki się połączą. Makaron szklany namaczaj w wodzie, aż zmięknie, i odstaw.

Krok 3

1 łyżka oleju chili

Do zupy z kroku 2 dodaj pak choi, pora, grzyby, tofu i kiełki fasoli mung z kroku 1. Gotuj, aż warzywa zmiękną. Tuż przed podaniem dodaj sałatę z kroku 1 i krótko zanurz ją w gorącym bulionie. Skrop olejem chili.

Krok 4

Wykończ makaronem: Dodaj makaron szklany z kroku 2 do pozostałego bulionu. Gotuj krótko, aż zmięknie, i podawaj.