

Sundubu - koreański hot pot z miękkim tofu

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.820 kJ / 435 kcal

Tłuszcz: **21 g** Białko: **31 g**

Węglowodany: **31 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

1	cebula
1	cukinia
1 pęczek	pęczek dymki
2 łyżeczki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
150 g	kimchi
800 ml	wody
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
3 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
400 g	mrożonej mieszanki owoców morza
400 g	miękkiego tofu
150 g	mieszanki grzybów (shimeji, enoki lub podobnych)
4	jajka
	czerwona papryczka chili, pokrojona w cienkie paski, do smaku
80 g	makaronu ramen instant
30 g	startego sera

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 cebula - **1** cukinia - **1 pęczek** pęczek dymki
Cebulę pokrój w plasterki, a cukinię w plastry o grubości 1 cm. Dymkę pokrój po skosie w cienkie plasterki.

Krok 2

2 łyżeczki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **150 g** kimchi - **800 ml** wody - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **3 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **400 g** mrożonej mieszanki owoców morza
Bulion:
Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman w dużym garnku. Dodaj kimchi i smaż, aż zacznie intensywnie pachnieć. Dodaj cebulę z kroku 1, wodę, Sos sojowy Kikkoman i Sos z chili do kimchi Kikkoman. Doprowadź do wrzenia. Dodaj mrożoną mieszankę owoców morza i gotuj na małym ogniu, aż owoce morza będą ugotowane.

Krok 3

400 g miękkiego tofu - **150 g** mieszanki grzybów (shimeji, enoki lub podobnych) - **4** jajka - czerwona papryczka chili, pokrojona w cienkie paski, do smaku
Delikatnie podziel miękkie tofu na duże kawałki i dodaj do bulionu z kroku 2. Dodaj cukinię z kroku 1 oraz mieszankę grzybów. Gotuj, aż warzywa będą miękkie. Wbij jajka bezpośrednio do bulionu i gotuj według uznania. Dodaj dymkę z kroku 1 i gotuj jeszcze chwilę. Posyp pokrojoną w cienkie paski papryczką chili do smaku.

Krok 4

80 g makaronu ramen instant - **30 g** startego sera

Wykończ makaronem ramen:

Połam makaron ramen na mniejsze kawałki i dodaj do pozostałego bulionu. Gotuj, aż makaron zmięknie. Jeśli chcesz, posyp startym serem.

Podawaj od razu.