

Chanko-nabe – japanilainen sumo hot pot

kokonaisaika **45 min** 30 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.594 kJ / 596 kcal

Rasva: **34,8 g** Proteiini: **34,1 g**
Hiilihydraatit: **41,7 g**

AINEKSET

4 annosta

Soup:

800 ml vettä
4 rkl Kikkoman Ramen Nuudeli
keittopohjatiiviste -
Shoyun (Soijakastike)
Makuinen
2 tl Kikkoman paahdettu
seesamiöljy
1 valkosipulinkynsi siivuina

Kasvikset:

400 g kiinankaalia
1 purjo
200 g japaninretikkaa
150 g porkkanoita
150 g sienä (esim. siitake,
enoki)
200 g tofua
200 g esikeitettyjä udon-
nuudeleita

Lihapullat:

400 g jauhelihaa
100 g tofua
1 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
1 tl Kikkoman Mirin-tyylinen
makea
ruuanvalmistuskastike
2 tl raastettua inkivääriä
3 kevätsipulia silputtuna
2 rkl maissitärkkelystä
Hyppysellinen
mustapippuria

Dipit:

VALMISTUS

Vaihe 1

800 ml vettä - **4 rkl** Kikkoman Ramen
Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike)
Makuinen - **2 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy -
1 valkosipulinkynsi siivuina
Lisää kattilaan vesi, Kikkoman ramen-liemipohja,
Kikkoman seesamiöljy sekä valkosipuli siivuina.

Vaihe 2

400 g kiinankaalia - **1** purjo - **200 g**
japaninretikkaa - **150 g** porkkanoita - **150 g** sienä
(esim. siitake, enoki) - **200 g** tofua
Leikkaa kiinankaali suupalloiksi. Viipaloi purjo
vinottain. Poista tarvittaessa sienistä kannat ja
irrottele sienet toisistaan. Leikkaa kuorimaveitsellä
ohuita suikaleita retikasta ja porkkanoista. Leikkaa
tofu 8 palaan.

Vaihe 3

400 g jauhelihaa - **100 g** tofua - **1 rkl** Kikkoman
luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl**
Kikkoman Mirin-tyylinen makea
ruuanvalmistuskastike - **2 tl** raastettua inkivääriä -
3 kevätsipulia silputtuna - **2 rkl** maissitärkkelystä -
Hyppysellinen mustapippuria
Sekoita kulhossa hyvin jauheliha, murustettu tofu,
silputut kevätsipulit, raastettu inkivääri, Kikkoman
soijakastike, Kikkoman mirin-tyylinen makea
kastike sekä mustapippuri. Muotoile pyöryköiksi.

Vaihe 4

200 g esikeitettyjä udon-nuudeleita
Kiehauta liemi vaiheesta 1. Lisää lihapullat
vaiheesta 3, peitä kannella ja keitä n. 10 minuuttia.
Lisää kasvikset ja tofu vaiheesta 2 ja anna kiehua

4 rkl Kikkoman Ponzu -
sekoitus soijakastiketta,
etikkaa ja yuzu-
hedelmätäysmehua
1 kevätsipuli silputtuna
4 rkl Kikkoman
seesamikastike
Hyppysellinen
roseepippureita

hiljaa kypsiksi. Perinteisellä hot pot -aterialla nuudelit lisätään usein vasta lopussa, jotta jäljelle jäänyt liemi saadaan hyödynnettyä. Kun suurin osa lihapullista ja kasviksista on syöty, lisää udon-nuudelit kattilaan. Lämmitä liemessä ja tarjoile aterian päätteeksi.

Vaihe 5

4 rkl Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta,
etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua - **1** kevätsipuli
silputtuna - **4 rkl** Kikkoman seesamikastike -
Hyppysellinen roseepippureita
Sekoita silputtu kevätsipuli ja Kikkoman yuzu
ponzu kastike pienessä kulhossa. Sekoita toisessa
kulhossa Kikkoman seesamikastike ja
roseepippurit. Tarjoile hot pot dippikastikkeiden
kera.