

Hot pot katkarapu-kanapyöryköillä

kokonaisaika **40 min** 20 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.615 kJ / 386 kcal

Rasva: **10 g** Proteiini: **31 g**

Hiilihydraatit: **42 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	kiinteää tofua
600 g	kaalia
500 g	japaninretikkaa
150 g	porkkanaa
1	purjo
8	raakaa jättikatkaravunpyrstöä, kuorittuna ja suoli poistettuna
300 g	kanan jauhelihaa
3	kevätsipulia
2 tl	raastettua inkivääriä
2 rkl	perunajauhoja
1	vatkattu kananmuna
2 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
1 l	vettä
1	valkosipulinkynsi ohuina siivuina
2 tl	<u>Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen</u>
2 rkl	<u>Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua</u>
200 g	udon-nuudeleita

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g kiinteää tofua - **600 g** kaalia - **500 g** japaninretikkaa - **150 g** porkkanaa - **1** purjo
Paloittele tofu. Leikkaa kaali ohuiksi lohkoiksi. Suikaloi japaninretikka ja porkkana ohuiksi nauhoiksi kuorimaveitsellä. Leikkaa purjon valkoinen osa vinosti ohuiksi siivuiksi. Pese purjon vihreä osa huolellisesti ja leikkaa se ohuiksi siivuiksi.

Vaihe 2

8 raakaa jättikatkaravunpyrstöä, kuorittuna ja suoli poistettuna - **300 g** kanan jauhelihaa - **3** kevätsipulia - **2 tl** raastettua inkivääriä - **2 rkl** perunajauhoja - **1** vatkattu kananmuna - **1 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Sulata katkaravunpyrstöt, jos ne ovat pakastettuja, ja pilko ne rouheasti. Leikkaa kevätsipulit ohuiksi siivuiksi. Laita pilkotut katkaravunpyrstöt, kanan jauheliha, kevätsipulit, raastettu inkivääri, perunajauhot, vatkattu muna, Kikkoman soijakastike ja Kikkoman seesamiöljy kulhoon. Sekoita hyvin. Siirrä seos pursotinpussiin tai pieneen muovipussiin ja säilytä jääkaapissa, kunnes olet valmis käyttämään sitä.

Vaihe 3

1 l vettä - **1** valkosipulinkynsi ohuina siivuina - **2 tl** Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen
Laita vesi, valkosipulin siivut sekä Kikkoman ramen-liemipohja isoon kattilaan ja kiehauta.

Vaihe 4

Lisää kiehautettuun liemeen kaali, tofu ja purjo vaiheesta 1. Muotoile vaiheessa 2 valmistetusta katkarapu-kanaseoksesta kahdella lusikalla pyöryköitä ja laita ne varovasti liemeen. Peitä kattila ja anna kiehua hiljaa 5 minuuttia. Lisää sitten japaninretikka- sekä porkkanasuikaleet ja anna kiehua hiljaa, kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Tarjoile Kikkoman Yuzu Ponzu-kastikkeen kera.

Vaihe 5

200 g udon-nuudeleita

Lisää lopuksi udon-nuudelit jäljelle jääneeseen liemeen. Keitä pakkauksen ohjeen mukaan ja tarjoile.