

# Japanilainen hot pot: Ishikari nabe

kokonaisaika **30 min** 20 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

**2.530 kJ / 605 kcal**

Rasva: **24 g** Proteiini: **33 g**

Hiilihydraatit: **61 g**

## AINEKSET

4 annosta

|              |                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------|
| <b>400 g</b> | lohta                                                      |
| <b>2</b>     | perunaa                                                    |
| <b>1</b>     | purjo                                                      |
| <b>300 g</b> | kaalia                                                     |
| <b>1</b>     | porkkana                                                   |
| <b>100 g</b> | sieniä (osterivinokkaita ja shimeji-sieniä)                |
| <b>1</b>     | tölkki maissia                                             |
| <b>2 rkl</b> | <u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>    |
| <b>4 rkl</b> | <u>Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike</u> |
| <b>5 rkl</b> | misotahnaa                                                 |
| <b>1 l</b>   | vettä                                                      |
| <b>20 g</b>  | voita                                                      |
|              | Mustapippuria maun mukaan                                  |
| <b>80 g</b>  | ramen-nuudeleita                                           |

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**400 g** lohta - **2** perunaa - **1** purjo - **300 g** kaalia - **1** porkkana - **100 g** sieniä (osterivinokkaita ja shimeji-sieniä) - **1** tölkki maissia

Jos lohen nahassa on vielä suomut, kaada sen päälle kiehuva vettä ja poista suomut. Paloittele lohi nahkoineen. Kuori perunat ja leikkaa kukin 8 lohkoksi. Paloittele kaali ja suikaloi porkkana ohuiksi nauhoiksi kuorimaveitsellä. Pese purjo huolellisesti ja tee tarvittaessa tummanvihreään osaan viilto pituussuuntaan lian poistamiseksi. Viipaloi purjo sitten vinosti. Jaa sienet pieniksi nipuiksi ja valuta maissi.

### Vaihe 2

**2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **4 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **5 rkl** misotahnaa - **1 l** vettä

Valmistus:

Laita purjo ja perunat suureen kattilaan. Sekoita misotahna, Kikkoman soijakastike ja Kikkoman mirin-tyylinen makea kastike tasaiseksi seokseksi ja lisää se kattilaan. Kaada vesi kattilaan, kiehauta ja keitä, kunnes perunat ovat kypsiä.

### Vaihe 3

**20 g** voita - Mustapippuria maun mukaan  
Lisää lohi, kaali, porkkana, sienet ja maissi liemeen. Anna kiehua hiljaa, kunnes lohi on kypsää ja vihannekset ovat pehmenneet. Sekoita joukkoon voi. Mausta mustapippurilla maun mukaan.

### Vaihe 4

**80 g** ramen-nuudeleita

Lisää aterian lopulla ramen-nuudelit jäljelle jääneeseen liemeen. Keitä pakkauksen ohjeen mukaan ja tarjoile.