

Korealainen jeongol- hot pot

kokonaisaika **40 min** 30 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.531 kJ / 605 kcal

Rasva: **34,5 g** Proteiini: **32,7 g**
Hiilihydraatit: **49,7 g**

AINEKSET

4 annosta

- 300 g** ohuiksi suikaleiksi leikattua naudan- tai porsaanlihaa (tai jauhelihaa tai tofua)
- 1** valkosipulinkynsi raastettuna
- 120 ml** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike
- 300 g** japaninretikkaa
- 300 g** porkkanaa
- 100 g** kevätsipulia
- 100 g** pinaattia
- 150 g** sienä (esim. siitake tai enoki)
- 1** punainen paprika (200 g)
- 4** kananmunaa
- 100 ml** vettä
- 2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
- Ainekset paistettuun riisiin:**
- 2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
- 300 g** keitettyä riisiä
- 1 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g ohuiksi suikaleiksi leikattua naudan- tai porsaanlihaa (tai jauhelihaa tai tofua) - **1** valkosipulinkynsi raastettuna - **120 ml** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike
Jos käytät naudan- tai porsaanlihaa, leikkaa se suikaleiksi. Sekoita Kikkoman teriyakikastike ja valkosipuli kulhossa. Lisää liha tai tofu, sekoita hyvin ja jätä marinoitumaan ainakin 10 minuutiksi sillä aikaa kun valmistat kasvikset.

Vaihe 2

300 g japaninretikkaa - **300 g** porkkanaa - **100 g** kevätsipulia - **100 g** pinaattia - **150 g** sienä (esim. siitake tai enoki) - **1** punainen paprika (200 g)
Leikkaa retikka ja porkkana ohuiksi 6 cm pitkiksi tikuiksi. Paloittele kevätsipulit, pinaatti ja paprika 6 cm pitkiksi paloiksi. Leikkaa sienet 5 mm paksuisiksi siivuiksi.

Vaihe 3

2 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Laita Kikkoman seesamiöljy kattilaan. Jaa vaiheessa 1 marinoitu liha viiteen osaan ja asettele ne ympyrään jättäen osien väliin tilaa. Asettele vaiheen 2 kasvikset lihan väliin ympyrän muotoon.

Vaihe 4

4 kananmunaa - **100 ml** vettä
Riko kananmunat kattilan keskellä olevaan aukkoon. Laita kattila keskilämmölle ja kaada vesi ainesten sekaan. Kun kananmunat ja kasvikset ovat kypsiä, sekoita varovasti ja tarjoile paistetun riisin kanssa (vaihe 5).

Vaihe 5

2 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy **300 g**
keitettyä riisiä - **1 rkl** Kikkoman paahdetuilla
seesaminsiemienillä maustettu teriyaki
wokkikastike

Kuumenna Kikkoman paahdettu seesamiöljy
kattilassa. Lisää keitetty riisi sekä Kikkoman
teriyakikastike ja paista kunnes riisi on lämmennyt.
Tarjoile riisi hot potin kera.