

# Korealainen sundubu- hot pot tofulla

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

Ravintosisältö (per annos):

**1.820 kJ / 435 kcal**

Rasva: **21 g** Proteiini: **31 g**

Hiilihydraatit: **31 g**

## AINEKSET

4 annosta

|                |                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------|
| <b>1</b>       | sipuli                                                  |
| <b>1</b>       | kesäkurpitsa                                            |
| <b>1 nippu</b> | nippu kevätsipulia                                      |
| <b>2 tl</b>    | <u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>                   |
| <b>150 g</b>   | kimchiä                                                 |
| <b>800 ml</b>  | vettä                                                   |
| <b>2 rkl</b>   | <u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> |
| <b>3 rkl</b>   | <u>Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille</u>       |
| <b>400 g</b>   | pakastettua äyriäissekoitusta                           |
| <b>400 g</b>   | pehmeää tofua                                           |
| <b>150 g</b>   | sieniä (shimeji, enoki tai vastaavia)                   |
| <b>4</b>       | kananmunaa                                              |
|                | Punainen chili suikaleina, maun mukaan                  |
| <b>80 g</b>    | ramen-pikanuudeleita                                    |
| <b>30 g</b>    | raastettua juustoa                                      |

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**1** sipuli - **1** kesäkurpitsa - **1 nippu** nippu kevätsipulia

Leikkaa sipuli siivuiksi ja kesäkurpitsa 1 cm paksuisiksi viipaleiksi. Leikkaa kevätsipuli vinottain siivuiksi.

### Vaihe 2

**2 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **150 g** kimchiä - **800 ml** vettä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **3 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille - **400 g** pakastettua äyriäissekoitusta

Liemi:

Kuumenna Kikkoman seesamiöljy isossa kattilassa.

Lisää kimchi ja paista, kunnes se alkaa tuoksua.

Lisää joukkoon sipuli vaiheesta 1, vesi, Kikkoman soijakastike sekä Kikkoman kimchi-chilikastike ja kiehauta. Lisää pakastettu äyriäissekoitus ja anna kiehua hiljaa, kunnes ainekset ovat kypsiä.

### Vaihe 3

**400 g** pehmeää tofua - **150 g** sieniä (shimeji, enoki tai vastaavia) - **4** kananmunaa - Punainen chili suikaleina, maun mukaan

Murra pehmeä tofu varovasti isoiksi paloiksi ja lisää ne vaiheessa 2 valmistettuun liemeen. Lisää kesäkurpitsa vaiheesta 1 sekä sienet. Keitä, kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Riko munat suoraan liemeen ja keitä haluamasi kypsyisiksi. Lisää kevätsipulit vaiheesta 1 ja anna kiehua hetki. Lisää päälle silputtua punaista chiliä maun mukaan.

### Vaihe 4

**80 g** ramen-pikanuudeleita - **30 g** raastettua

juustoa

Tarjoile aterian lopuksi ramen-nuudelit. Murenna nuudelit jäljelle jääneeseen liemeen ja keitä kypsiksi. Kuorruta halutessasi juustoraasteella ja tarjoile heti.