

Lẩu cá chua - hot pot kalasta

kokonaisaika **35 min** 25 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.335 kJ / 319 kcal

Rasva: **5,7 g** Proteiini: **28,1 g**
Hiilihydraatit: **44,1 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	valkoista kalaa fileenä
8	jättikatkaravun pyrstöä
200 g	lehtiselleriä
12	okran palkoa
8	pientä tomaattia
200 g	sieniä (esim. enoki, kuningasosterivinokas, siitake)
80 g	korianteria
80 g	tilliä
80 g	kevätsipulia
40 g	paahdettua sipulirouhetta
40 g	lasinuudeleita
250 g	ananasta
0,5	limetti tai ½ sitruuna
1	punainen chili siivuina
1 l	vettä
150 ml	<u>Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g valkoista kalaa fileenä - **8** jättikatkaravun pyrstöä - **250 g** ananasta - **0,5** limetti tai ½ sitruuna - **200 g** lehtiselleriä - **12** okran palkoa - **8** pientä tomaattia - **200 g** sieniä (esim. enoki, kuningasosterivinokas, siitake) - **80 g** korianteria - **80 g** tilliä - **80 g** kevätsipulia - **40 g** lasinuudeleita
Leikkaa kalafilee suupaloiksi. Kuori jättikatkaravun pyrstöt ja poista suoli leikkaamalla matala viilto selkäpuolelle. Leikkaa ananas suupaloiksi ja limetti tai sitruuna ohuiksi siivuiksi. Leikkaa selleri vinottain 1 cm paksuisiksi paloiksi. Puolita okrat ja tomaatit. Puhdista sienet ja revi tai leikkaa ne paloiksi. Leikkaa korianteri, tilli ja kevätsipuli n. 3 cm:n pituisiksi paloiksi. Liota lasinuudeleita vedessä, kunnes ne ovat pehmenneet.

Vaihe 2

1 punainen chili siivuina - **1 l** vettä - **150 ml** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
Lisää kattilaan ananas vaiheesta 1, viipaloitu chili sekä Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike kattilaan ja kiehauta

Vaihe 3

40 g paahdettua sipulirouhetta
Kun liemi kiehuu, lisää kattilaan kala, katkaravut, kasvikset, sienet ja liotetut lasinuudelit vaiheesta 1. Keitä n. 10 minuuttia. Ripottele hot potin päälle korianteri, tilli, kevätsipulit, limetinviipaleet sekä sipulirouhe ennen tarjoilua.