

Pien Lo – kiinalainen hot pot

kokonaisaika **30 min** 20 min esivalmistelut 10 min jäädyttäminen

Ravintosisältö (per annos):

2.425 kJ / 580 kcal

Rasva: **42 g** Proteiini: **25 g**

Hiilihydraatit: **31 g**

AINEKSET

4 annosta

4	kuivattua siitakesientä
1 l	vettä
800 g	kiinankaalia
400 g	porsaankylkeä siivuina
400 g	kiinteää tofua
1	porkkana
1 rkl	<u>Kikkoman Ramen Nuudeli</u> <u>keittopohjatiiviste -</u> <u>Shoyun (Soijakastike)</u> <u>Makuinen</u>
100 g	lasinuudeleita
4 rkl	<u>Kikkoman paahdettu</u> <u>seesamiöljy</u> Suolaa maun mukaan

VALMISTUS

Vaihe 1

4 kuivattua siitakesientä - **1 l** vettä - **400 g** kiinteää tofua - **1** porkkana - **100 g** lasinuudeleita
Huuhtelee kuivatut siitakesienet nopeasti juoksevan veden alla. Liota niitä vedessä, kunnes ne pehmenevät, ja leikkaa sitten ohuiksi siivuiksi. Säästä liotusvesi lientä varten. Leikkaa kiinteä tofu kuutioiksi. Suikaloi porkkana ohuiksi nauhoiksi kuorimaveitsellä. Liota lasinuudeleita vedessä, kunnes ne pehmenevät.

Vaihe 2

800 g kiinankaalia - **400 g** porsaankylkeä siivuina
Irrota kiinankaalin lehdet ja ryöppää niitä kiehuvaan vedessä 1 minuutin ajan. Valuta vesi pois ja anna jäähtyä. Aseta lehdet tasaiselle alustalle ja laita porsaankylkisiivut niiden päälle. Kääri kaalinlehti ja porsaankylki tiukaksi rullaksi aloittaen lehden alaosasta. Paloittele rullat ja asettele palat pystyyn suureen kattilaan.

Vaihe 3

1 rkl Kikkoman Ramen Nuudelikeittopohjatiiviste -
Shoyun (Soijakastike) Makuinen - **4 rkl** Kikkoman
paahdettu seesamiöljy - Suolaa maun mukaan
Lisää kattilaan tofu, porkkanasuikaleet ja siitakesienet. Sekoita siitakesienien liotusneste vaiheesta 1 Kikkoman ramen-liemipohjaan ja kaada seos kattilaan. Kiehauta ja anna kiehua hiljaa, kunnes kiinankaali on pehmeää ja sianliha kypsää. Annostele Kikkoman seesamiöljy kulhoihin, lisää suolaa maun mukaan ja sekoita hyvin. Dippaa kypsiä aineksia kastikkeeseen.

Vaihe 4

Lopuksi lasinuudelit:

Lisää lasinuudelit aterian lopulla jäljelle jääneeseen liemeen ja keitä kypsiksi ennen tarjoilua.