

Tomaattinen shabu-shabu

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

Ravintosisältö (per annos):

2.345 kJ / 560 kcal

Rasva: **31 g** Proteiini: **30 g**

Hiilihydraatit: **40 g**

AINEKSET

4 annosta

3	valkosipulin kynttä
1 rkl	inkivääriä
1	salaatinkerä
2	purjoo
1	paksoi
200 g	sieniä (putkivinokas, enoki, shimeji)
1	kiinteää tofua
150 g	pavunituja
2 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
2 tl	sichuaninpippuria
0,5 tl	kuivattuja chilihiutaleita
400 g	jauhelihaa (tai soijarouhetta)
400 g	tomaattimurskaa
2 rkl	tahinia
4 rkl	<u>Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen</u>
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	<u>Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike</u>
1 l	vettä
150 g	lasinuudeleita
1 rkl	chiliöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

3 valkosipulinkynttä - **1 rkl** inkivääriä - **1** salaatinkerä - **2** purjoo - **1** paksoi - **200 g** sieniä (putkivinokas, enoki, shimeji) - **1** kiinteää tofua - **150 g** pavunituja
Silppua valkosipuli ja inkivääri. Revi salaatti suupaloiksi. Leikkaa paksoi lohkoiksi ja pese huolellisesti. Pese myös purjot hyvin ja tee tarvittaessa tummanvihreisiin osiin viilto pituussuuntaan lian poistamiseksi. Viipaloi purjot sitten vinosti. Puhdista sienet. Leikkaa putkivinokkaat pituussuunnassa neljään osaan, puolita enokit ja jaa shimejit pieniksi nipuiksi. Paloittele tofu. Pese pavunitut ja valuta hyvin.

Vaihe 2

2 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **2 tl** sichuaninpippuria - **0,5 tl** kuivattuja chilihiutaleita - **400 g** jauhelihaa (tai soijarouhetta) - **400 g** tomaattimurskaa - **2 rkl** tahinia - **4 rkl** Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **1 l** vettä - **150 g** lasinuudeleita
Kuumenna Kikkoman seesamiöljy isossa kattilassa. Lisää valkosipuli, inkivääri, sichuaninpippuri sekä chilihiutaleet ja paista, kunnes ainekset alkavat tuoksua. Ruskista jauheliha. Lisää tomaattimurska, tahini, Kikkoman ramen-liemipohja, Kikkoman soijakastike, Kikkoman mirin-tyylinen maustekastike ja vesi. Kiehauta ja anna kiehua hiljaa muutama minuutti, kunnes maut ovat sekoittuneet. Liota lasinuudeleita vedessä, kunnes

ne pehmenevät, ja jätä odottamaan.

Vaihe 3

1 rkl chiliöljyä

Lisää liemeen paksoi, purjo, sienet, tofu ja pavunidut. Keitä, kunnes kasvikset pehmenevät. Lisää salaatti juuri ennen tarjoilua ja sekoita sitä hetki liemessä. Pirskottele päälle chiliöljyä.

Vaihe 4

Lisää aterian loppuksi lasinuudelit jäljellä olevaan liemeen. Keitä kypsiksi ja tarjoile.