

Chanko-nabe – japansk sumo hot pot

total tid **45 min.** 30 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

2.594 kJ / 596 kcal

Fett: **34,8 g** Protein: **34,1 g**

Karbohydrater: **41,7 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Suppe:

800 dl vann
4 ss Kikkoman Konsentrert
Ramen Nudelsuppe Base
- Shoyu (Sojasaus) Smak
2 ts Kikkoman ristet
Sesamolje
1 fedd hvitløk, oppskåret

Grønnsaker:

400 g napakål (et halvt hode)
1 purreløk
200 g vinterreddik (daikon)
150 g gulrot
150 g sopp (f.eks. shiitake eller
enoki)
200 g tofu
200 g forkokte udon-nudler

Kjøttboller:

400 g kjøttdeig, valgfri type
100 g tofu
1 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1 ts Kikkoman søt
Smakstilsetning til
Matlaging i Mirin-Style
2 ts raspet ingefær
3 vårløk, finhakket
2 ss maisstivelse
En klype svart pepper

Dipper:

4 ss Kikkoman Ponzu - en
blanding av soyasaus,
eddik og yuzujuice

TILBEREDNING

Steg 1

800 dl vann - **4 ss** Kikkoman Konsentrert Ramen
Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak - **2 ts**
Kikkoman ristet Sesamolje - **1** fedd hvitløk,
oppskåret

Ha vann, Kikkoman Ramen Suppebase, Kikkoman
Sesamolje og oppskåret hvitløk oppi gryten.

Steg 2

400 g napakål (et halvt hode) - **1** purreløk - **200 g**
vinterreddik (daikon) - **150 g** gulrot - **150 g** sopp
(f.eks. shiitake eller enoki) - **200 g** tofu
Skjær kålen i munnfullstore biter. Skjær purren på
skrå. Fjern stilkene fra soppen om nødvendig, og
del den opp. Bruk en skreller til å høvle vinterreddik
og gulrot i tynne bånd. Skjær tofuen i 8 biter.

Steg 3

400 g kjøttdeig, valgfri type - **100 g** tofu - **1 ss**
Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ts**
Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-
Style - **2 ts** raspet ingefær - **3** vårløk, finhakket - **2**
ss maisstivelse - En klype svart pepper
Ha kjøttdeig, smuldret tofu, finhakket vårløk,
raspet ingefær, maisstivelse, Kikkoman Soyasaus,
Kikkoman Mirin-Style Sot Smakssetter og svart
pepper oppi en bolle. Bland godt. Form
munnfullstore boller og legg dem på et brett.

Steg 4

200 g forkokte udon-nudler
Gi kraften fra steg 1 et oppkok. Tilsett kjøttbollene
fra steg 3, legg på lokk og la dem koke i ca. 10
minutter. Tilsett grønnsaker og tofu fra steg 2 og
la det småkoke forsiktig til alt er gjennomkokt. I

1
4 ss

vårløk, finhakket
Kikkoman Sesam Saus
En klype rosépepper

tradisjonelle hot pot-måltider er det vanlig å tilsette nudlene på slutten for å gjøre bruk av kraften som er igjen. Når de fleste kjøttbollene og grønnsakene er spist, legger du udon-nudlene i gryten. La dem bli gjennomvarme i kraften, og server dem som den siste retten.

Steg 5

4 ss Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice - **1** vårløk, finhakket - **4 ss** Kikkoman Sesam Saus - En klype rosépepper
Bland finhakket vårløk med Kikkoman Ponzu Yuzu i en liten skål. Bland Kikkoman Sesamsaus med rosépepper i en annen skål. Server hot pot med ønsket dippsaus.