

Gamjatang hot pot med spareribs og potet

total tid **60 min.** 20 min. tilberedningstid 40 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.805 kJ / 670 kcal

Fett: **41 g** Protein: **39 g**
Karbohydrater: **32 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

800 g	spareribs
1 ss	salt
1	purre, kun den grønne delen
2	fedd hvitløk
1 ts	ingefær
3	laurbærblader
2 ss	misopasta
1 liter	vann
400 g	poteter
1	purre
1	løk
150	blandet sopp (shimeji og enoki)
100 g	perillablader eller krysantemumblader (shungiku)
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
4 ss	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
2 ts	Kikkoman ristet Sesamolje

TILBEREDNING

Steg 1

800 g spareribs - **1 ss** salt - **1** purre, kun den grønne delen - **3** laurbærblader

Slik tilberedes spareribsen:

Del spareribsen i enkeltstykker. Gni stykkene inn med saltet og la dem stå i 10 min. Skyll dem grundig under kaldt rennende vann, og legg dem deretter i en annen stor gryte sammen med laurbærbladene og den grønne delen av purren. Tilsett nok vann til at det dekker kjøttet. Kok opp og la det koke i ca. 10 min mens du fjerner skum som legger seg på overflaten. Hell av vannet og skyll spareribsen under kaldt vann for å fjerne eventuelle rester av urenheter.

Steg 2

2 fedd hvitløk - **2 ts** ingefær - **2 ss** misopasta - **1 liter** vann

Slik tilbereder du kraften:

Finhakk hvitløk og ingefær. Legg spareribsen, hvitløken, ingefæren og laurbærbladene fra steg 1 i en stor gryte sammen med misopastaen og vannet. Kok opp og la det småkoke i 10 min.

Steg 3

400 g poteter - **1** purre - **1** løk - **150 g** blandet sopp (shimeji og enoki) - **100 g** perillablader eller krysantemumblader (shungiku)

Slik tilbereder du grønnsakene:

Skrell potetene, skjær dem i store biter og legg dem i vann. Skjær den hvite delen av purren i tynne, skrå skiver. Vask den grønne delen grundig og skjær den i enda tynnere skiver enn den hvite delen. Del løken i fire. Del den blandede soppen i små bunter. Skyll perillabladene eller

krysantemumbladene og grovhakk dem.

Steg 4

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus **4 ss**

Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi **2 ts**

Kikkoman ristet Sesamolje

Ha potetene, løken, soppen og den hvite delen av purren fra steg 3 oppi kraften fra steg 2. Rør inn Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Kimchi Chili Saus. La det småkoke på svak varme i ca. 30 min til potetene er møre. Tilsett perillabladene eller krysantemumbladene og den finsnittede grønne delen av purren fra steg 3. Ringle over Kikkoman Sesamolje og server umiddelbart.