

Hot pot med reke- og kyllingboller

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

Næringsinnhold (per porsjon):

1.615 kJ / 386 kcal

Fett: **10 g** Protein: **31 g**

Karbohydrater: **42 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	fast tofu
600 g	kål
500 g	daikon (vinterreddik)
150 g	gulrot
1	purre
8	rå reker, skrelt og rensset
300 g	kyllingkjøttdeig
3	vårløk
2 ts	ingefær, revet
2 ss	potetstivelse
1	egg, pisket
2 ts	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ts	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
1 liter	vann
1	fedd hvitløk, i tynne skiver
2 ts	<u>Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak</u>
2 ss	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice</u>
200 g	udonnudler

TILBEREDNING

Steg 1

300 g fast tofu - **600 g** kål - **500 g** daikon

(vinterreddik) - **150 g** gulrot - **1** purre

Skjær tofuen i munnfullstore biter. Skjær kålen i tynne båter. Bruk en grønnsaksskreller til å skjære daikon og gulrot i tynne bånd. Rens purren, skjær den hvite delen tynt på skrå, og vask den grønne delen grundig før du skjærer den i tynne skiver.

Steg 2

8 rå reker, skrelt og rensset - **300 g** kyllingkjøttdeig

- **3** vårløk - **2 ts** ingefær, revet - **2 ss** potetstivelse

- **1** egg, pisket - **1 ts** Kikkoman Naturlig Brygget

Soyasaus **1 ts** Kikkoman ristet Sesamolje

Tin rekene hvis de er frosne, og grovhakk dem, slik at de fortsatt beholder litt tekstur. Skjær vårløken i tynne skiver. Ha hakkede reker, kyllingkjøttdeig, vårløk, revet ingefær, potetstivelse, pisket egg, Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Sesamolje oppi en bolle. Bland grundig til en jevn farse. Ha blandingen over i en sprøytepose eller plastpose og sett i kjøleskap til den skal brukes.

Steg 3

1 liter vann - **1** fedd hvitløk, i tynne skiver - **2 ts**

Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base -

Shoyu (Sojasaus) Smak

Ha vannet, oppskåret hvitløk og Kikkoman Ramen Suppebase i en stor gryte og kok opp.

Steg 4

Kok opp kraften fra steg 3. Tilsett kål, tofu og purre fra steg 1. Bruk to skjeer til å forme reke- og kyllingblandingen fra steg 2 til munnfullstore

kjøttboller og slipp dem forsiktig ned i kraften. Legg på lokk og la kraften småkoke i 5 min, tilsett deretter daikon- og gulrotbåndene fra steg 1. La det småkoke til grønnsakene er møre. Server med Kikkoman Yuzu Ponzu ved siden av.

Steg 5

200 g udonnudler

Avslutt med udon:

Ha udonnudlene i den gjenværende kraften. Kok i henhold til pakkeinstruksjonene og server.