

Ishikari nabe i Hokkaido-stil

total tid **30 min.** 20 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.530 kJ / 605 kcal

Fett: **24 g** Protein: **33 g**
Karbohydrater: **61 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

400 g	laks
2	poteter
1	purre
300 g	kål
1	gulrot
100 g	blandet sopp (østerssopp og shimeji)
1	boks sukkermais
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
4 ss	<u>Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style</u>
5 ss	misopasta
1 liter	vann
20 g	smør
	Svart pepper til smak
80 g	ramennudler

TILBEREDNING

Steg 1

400 g laks - **2** poteter - **1** purre - **300 g** kål - **1** gulrot - **100 g** blandet sopp (østerssopp og shimeji) - **1** boks sukkermais

Hvis det fortsatt sitter skjell på lakseskinnet, hell kokende vann over skinnet og fjern dem. Skjær laksen i munnfullstore biter. Skrell potetene og skjær hver potet i 8 båter. Skjær kålen i munnfullstore biter. Skjær gulroten i tynne bånd med en grønnsaksskreller. Vask purren grundig. Lag om nødvendig et langsgående snitt i den mørkegrønne delen for å fjerne eventuell jord, og skjær deretter purren i skrå skiver. Del soppen i små bunter. La sukkermaisrenne av.

Steg 2

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **4 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **5 ss** misopasta - **1 liter** vann

Kraft:

Legg purren og potetene fra steg 1 i en stor gryte. Bland misopastaen med Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Mirin-Style Söt Smakssetter til en jevn blanding og ha oppi gryten. Hell i vannet, kok opp og la det koke til potetene er møre.

Steg 3

20 g smør - Svart pepper til smak
Ha laks, kål, gulrot, sopp og sukkermais fra steg 1 oppi kraften fra steg 2. La det småkoke til laksen er gjennomkokt og grønnsakene er møre. Rør i smøret til det smelter. Smak til med svart pepper.

Steg 4

80 g ramennudler

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