

Kimchi-stuing med soyamelk

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.355 kJ / 324 kcal

Fett: **17,6 g** Protein: **22 g**
Karbohydrater: **6,6 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

70 g	tynt oppskåret svinebuk (eller løvbiff)
60 g	kinakål (omtrent 3 blad)
1	pak choi
100 g	sopp (for eks. shimeji/shiitake eller sopp)
0,5 stykke	tofu
1 ts	<u>Kikkoman ristet</u> <u>Sesamolje</u>
200 dl	vann
2 dl	vann
100 dl	japansk sake (eller 100 ml vann hvis du ikke har sake)
1 dl	japansk sake (eller 100 ml vann hvis du ikke har sake)
2 ss	<u>Kikkoman Krydret</u> <u>Chilisaus til Kimchi</u>
2 ss	sojamelk (uten sukker)
2 ts	Gochujang (Rød chilli pasta) (eller 2 ss Miso Pasta)
1	vårløk

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær svinekjøttet opp i små biter.

Steg 2

Vask kinakålen, skjær de nedre delene av bladene opp i striper som er rundt 2 cm brede og den øvre delen i striper som er rundt 4-5 cm brede.

Steg 3

Vask pak choi-en, skjær de nedre delene i 4 like deler og øvre delene i en lengde på rundt 5 cm.

Steg 4

Tilbered soppen.

Steg 5

Skjær tofuen opp i 3-4 cm terninger.

Steg 6

Varm en stekepanne, tilsett sesamolje (eller vegetabilsk olje) og frityrstek svinekjøttet i den. Når fargen på svinekjøttet endrer seg, tilsett kinakålen, pak choi-en og soppen og stek dem også.

Steg 7

Hell over 200 ml vann, saken og Kikkoman Kimchi Chili Sauce og fortsett stekningen.

Steg 8

Tilsett tofuen og varm på middels varme. Tilsett soyamelken og Gochujang (eller miso) men ikke kok den opp.

Steg 9

Skjær vårløken opp i ringer, vask, tilsett og server.