

Koreansk jeongol hot pot i sukiyaki-stil

total tid **40 min.** 30 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.531 kJ / 605 kcal

Fett: **34,5 g** Protein: **32,7 g**
Karbohydrater: **49,7 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	tynne skiver storfekjøtt eller svinekjøtt (kjøttdeig eller tofu kan også brukes)
1	fedd hvitløk, raspet
1,2 dl	<u>Kikkoman Teriyakisaus med Ristede Sesamfrø</u>
300 g	vinterreddik (daikon), skåret i julienne
300 g	gulrot, skåret i julienne
100 g	vårløk
100 g	spinat
150 g	sopp (f.eks. shiitake eller enoki)
1	rød paprika (200 g)
4	egg
1 dl	vann
2 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
Ingredienser til stekt ris:	
2 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
300 g	kokt ris
1 ss	<u>Kikkoman Teriyakisaus med Ristede Sesamfrø</u>

TILBEREDNING

Steg 1

300 g tynne skiver storfekjøtt eller svinekjøtt (kjøttdeig eller tofu kan også brukes) - **1** fedd hvitløk, raspet - **1,2 dl** Kikkoman Teriyakisaus med Ristede Sesamfrø

Hvis du bruker skiver av storfekjøtt eller svinekjøtt, skjær dem i munnfullstore strimler. Kombiner Kikkoman Teriyaki Saus med Sesam og raspet hvitløk i en bolle. Tilsett kjøtt eller tofu, overtrekk med et jevnt lag marinade og la stå til marinering i minst 10 minutter mens du tilbereder grønnsakene.

Steg 2

300 g vinterreddik (daikon) - **300 g** gulrot - **100 g** vårløk - **100 g** spinat - **150 g** sopp (f.eks. shiitake eller enoki) - **1** rød paprika (200 g)

Skjær vinterreddik og gulrot i julienne, 6 cm lange og tynne strimler. Skjær vårløk, spinat og rød paprika i 6 cm lange strimler. Skjær soppen i 5 mm tykke biter.

Steg 3

2 ss Kikkoman ristet Sesamolje

Ha Kikkoman Sesamolje i en gryte. Del det marinerte kjøttet fra steg 1 i 5 porsjoner og legg dem i gryten i en sirkel med luft imellom. Legg grønnsakene fra steg 2 jevnt rundt kjøttet i samme sirkelmønster.

Steg 4

4 egg - **1 dl** vann

Knekk eggene over grytens midtpunkt. Sett gryten på middels varme og hell vannet jevnt rundt ingrediensene. Når eggene og grønnsakene er

gjennomkokt, rør forsiktig om så ingrediensene blandes, og server.

Steg 5

2 ss Kikkoman ristet Sesamolje **300 g** kokt ris - **1 ss** Kikkoman Teriyakisaus med Ristede Sesamfrø

Varm opp Kikkoman Sesamolje i en panne. Tilsett kokt ris og Kikkoman Teriyaki Saus med Sesam og stek under omrøring til alt er gjennomvarmet.

Server stekt ris sammen med ferdig hot pot.