

Pien lo – kinesisk hot pot

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

Næringsinnhold (per porsjon):
2.425 kJ / 580 kcal

Fett: **42 g** Protein: **25 g**
Karbohydrater: **31 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

4	tørkede shiitakesopper
1 liter	vann
800 g	kinakål
400 g	svinebryst i skiver
400 g	fast tofu
1	gulrot
1 ss	<u>Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak</u>
100 g	glassnudler
4 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u> Salt, til smak

TILBEREDNING

Steg 1

4 tørkede shiitakesopper - **1 liter** vann - **400 g** fast tofu - **1** gulrot - **100 g** glassnudler
Skyll shiitakesoppene kort under rennende vann. Bløtlegg dem i vannet til de er myke, ta dem deretter opp og skjær dem i tynne skiver. Ta vare på bløtleggingsvannet til kraften. Skjær tofuen i munnfullstore terninger. Skjær gulroten i tynne bånd med en grønnsaksskreller. Bløtlegg glassnudlene i vann til de er myke.

Steg 2

800 g kinakål - **400 g** svinebryst i skiver
Riv kinakålen i enkeltblader og blansjer dem i kokende vann i 1 minutt. La dem renne av og avkjøles. Legg de blansjerte kålbladene flatt og fordel svinebrystskivene oppå. Begynn fra den tykke stilkenden og rull kålen og svinekjøttet stramt sammen. Skjær rullene i tykke skiver og sett dem oppreist i en stor gryte.

Steg 3

1 ss Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak - **4 ss** Kikkoman ristet Sesamolje - Salt, til smak

Ha tofu, gulrotbånd og skivet shiitakesopp fra steg 1 oppi gryten. Bland bløtleggingsvannet etter shiitakesoppen fra steg 1 med Kikkoman Ramen Suppebase og hell blandingen i gryten. Kok opp og la det småkoke til kinakålen er mør og svinekjøttet er gjennomkokt. Fordel Kikkoman Sesamolje på individuelle serveringsskåler, smak til med salt og bland godt. Dypp de ferdigkokte ingrediensene i sausen.

Steg 4

Avslutt med glassnudler:

Ha glassnudlene fra steg 1 i den gjenværende kraften og la dem koke til de er møre. Server.