

Sundubu – koreansk hot pot med myk tofu

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

Næringsinnhold (per porsjon):

1.820 kJ / 435 kcal

Fett: **21 g** Protein: **31 g**

Karbohydrater: **31 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1	løk
1	squash
1 bunt	vårløk
2 ts	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
150 g	kimchi
8 dl	vann
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
3 ss	<u>Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi</u>
400 g	frossen sjømatblanding
400 g	myk tofu
150 g	blandet sopp (shimeji, enoki eller lignende sopp)
4	egg
	Rød chili, finsnittet, etter smak
80 g	hurtigkokte ramennudler
30 g	revet ost

TILBEREDNING

Steg 1

1 løk - **1** squash - **1 bunt** vårløk

Skjær løken i skiver og squashen i 1 cm tykke skiver. Skjær vårløken i tynne, skrå skiver.

Steg 2

2 ts Kikkoman ristet Sesamolje - **150 g** kimchi -

800 dl vann - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget

Soyasaus - **3 ss** Kikkoman Krydret Chilisaus til

Kimchi - **400 g** frossen sjømatblanding

Kraft:

Varm opp Kikkoman Sesamolje i en stor gryte. Tilsett kimchi og wokk til aromaene slippes. Rør i løken fra steg 1, vannet, Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Kimchi Chili Saus, og kok opp. Tilsett den frosne sjømatblandingen og la det småkoke til sjømaten er gjennomkokt.

Steg 3

400 g myk tofu - **150 g** blandet sopp (shimeji, enoki eller lignende sopp) - **4** egg - Rød chili,

finsnittet, etter smak

Bryt den myke tofuen forsiktig i store biter og legg dem i kraften fra steg 2. Tilsett squashen fra steg 1 og blandet sopp. Kok til grønnsakene er møre. Knekk eggene direkte i kraften og kok dem til ønsket konsistens. Tilsett vårløken fra steg 1 og la det småkoke kort. Topp med finsnittet rød chili etter smak.

Steg 4

80 g hurtigkokte ramennudler - **30 g** revet ost

Avslutt med ramen: Bryt ramennudlene opp i den gjenværende kraften, og kok dem til de er møre.

Topp med revet ost om ønskelig, og server

umiddelbart.