

Tomatbasert tantan shabu-shabu

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

Næringsinnhold (per porsjon):
2.345 kJ / 560 kcal

Fett: **31 g** Protein: **30 g**
Karbohydrater: **40 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

3	fedd hvitløk
1 ss	ingefær
1	salathode
2	purreløk
1	pak choy
200 g	blandet sopp
1	fast tofu (400 g)
150 g	bønnespirer
2 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
2 ts	sichuanpepper
0,5 ts	tørkede chiliflak
400 g	kjøttdeig (eller soyabasert plantekjøttdeig)
400 g	hermetiske tomater, hakket
2 ss	tahini
4 ss	Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
1 liter	vann
150 g	glassnudler
1 ss	chiliolje

TILBEREDNING

Steg 1

3 fedd hvitløk - **1 ss** ingefær - **1** salathode - **2** purreløk - **1** pak choy - **200 g** blandet sopp - **1** fast tofu (400 g) - **150 g** bønnespirer
Finhakk hvitløk og ingefær. Riv salaten i munnfullstore biter. Del pak choy i båter og vask den grundig. Vask purreløken godt. Lag om nødvendig et langsgående snitt i de mørkegrønne delene for å fjerne eventuell jord, og skjær den deretter i skrå skiver. Rens den blandede soppen. Del kongeøsterssoppen i fire på langs, del enokisoppen i to, og del shimejisoppen i små bunter. Skjær tofuen i munnfullstore terninger. Skyll bønnespirene og la dem renne godt av.

Steg 2

2 ss [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - **2 ts** sichuanpepper - **0,5 ts** tørkede chiliflak - **400 g** kjøttdeig (eller soyabasert plantekjøttdeig) - **400 g** hermetiske tomater, hakket - **2 ss** tahini - **4 ss** [Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu \(Sojasaus\) Smak](#) - **2 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **1 ss** [Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style](#) - **1 liter** vann - **150 g** glassnudler
Varm opp Kikkoman Sesamolje i en stor gryte. Tilsett hvitløken og ingefæren fra steg 1, sichuanpepper og chiliflak, og wokk til aromaene slippes. Tilsett kjøttdeigen og stek til den er brunet. Tilsett hakkede tomater, tahini, Kikkoman Ramen Suppebase, Kikkoman Soyasaus, Kikkoman Mirin-Style Sød Smakssetter og vann. Kok opp og la det småkoke i noen minutter til smakene har blandet seg godt. Bløtlegg glassnudlene i vann til de er myke, og sett dem til side.

Steg 3

1 ss chiliolje

Ha pak choy, purreløk, sopp, tofu og bønnespirer fra steg 1 oppi suppen fra steg 2. Kok til grønnsakene er møre. Tilsett salaten fra steg 1 rett før servering, og vend den kort gjennom kraften. Ringle over chilioljen.

Steg 4

Avslutt med nudler: Ha glassnudlene fra steg 2 oppi den gjenværende kraften. Kok kort til de er møre, og server.