

Vietnamesisk lẩu cá chua – fiske-hot pot

total tid **35 min.** 25 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.335 kJ / 319 kcal

Fett: **5,7 g** Protein: **28,1 g**
Karbohydrater: **44,1 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	filet av hvit fisk
8	store reker
200 g	stangselleri
12	okra
8	små tomater
200 g	sopp (f.eks. enoki, shiitake, kongeøsterssopp)
80 g	koriander
80 g	dill
80 g	vårløk
40 g	sprøstekt løk
40 g	glassnudler
250 g	ananas
0,5	lime eller ½ sitron
1	rød chilipaprika, oppskåret
1 liter	vann
150 dl	Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer

TILBEREDNING

Steg 1

300 g filet av hvit fisk - **8** store reker - **250 g** ananas - **0,5** lime eller ½ sitron - **200 g** stangselleri - **12** okra - **8** små tomater - **200 g** sopp (f.eks. enoki, shiitake, kongeøsterssopp) - **80 g** dill - **80 g** koriander - **80 g** vårløk - **40 g** glassnudler
Skjær fiskefileten i munnfullstore biter. Skrell rekene og fjern tarmen ved å skjære et lite snitt i ryggen. Skjær ananasen i munnfullstore biter, og skjær limen eller sitronen i tynne skiver. Skjær stangsellerien på skrå i 1 cm store stykker. Del okraene og tomatene i to. Rens soppen og riv eller skjær den i mindre biter. Skjær koriander, dill og vårløk i ca. 3 cm lange strimler. Bløtlegg glassnudlene i vann til de mykner.

Steg 2

1 rød chilipaprika, oppskåret - **1 liter** vann - **1,5 dl** [Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer](#)

Ha vann, ananasen fra steg 1, oppskåret chili og Kikkoman Ponzu Sitron oppi gryten og gi et oppkok.

Steg 3

40 g sprøstekt løk

Når suppen koker, har du fisk, reker, grønnsaker og myke glassnudler fra steg 1 oppi gryten. Kok i ca. 10 minutter. Topp med koriander, dill, vårløk, lime- eller sitronskiver og sprøstekt løk før servering.