

Chanko-nabe—japansk sumo varm soppa

Total tid **45 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.594 kJ / 596 kcal

Fett: **34,8 g** Protein: **34,1 g**

Kolhydrater: **41,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Soppa:

800 ml vatten
4 msk Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojabås) Smak

2 tsk Kikkoman rostad sesamolja

1 vitlöksklyfta, skivad

Grönsaker:

400 g kinakål (½ huvud)

1 purjolök

200 g daikon rädisa

150 g morot

150 g svamp (t.ex. shiitake, enoki)

200 g tofu

200 g förkokta udonnudlar

Köttbullar:

400 g köttfärs, valfri sort

100 g tofu

1 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås

1 tsk Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

2 tsk riven ingefära

3 salladslökar, finhackade

2 msk majsstärkelse
En nypa svartpeppar

Dippsåser:

4 msk Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås,

FÖRBEREDELSE

Steg 1

800 ml vatten - **4 msk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojabås) Smak - **2 tsk** Kikkoman rostad sesamolja - **1** vitlöksklyfta, skivad

Tillsätt vatten, Kikkoman ramen nudelsoppa, Kikkoman sesamolja och skivad vitlök i grytan.

Steg 2

400 g kinakål (½ huvud) - **1** purjolök - **200 g** daikonrädisa - **150 g** morot - **150 g** svamp (t.ex. shiitake, enoki) - **200 g** tofu

Skär kålen i munsbitsstora bitar. Skiva purjolöken diagonalt. Ta bort stjälkarna från svampen om det behövs och separera dem. Använd en skalare för att skära daikon och morot i tunna strimlor. Skär tofun i 8 bitar.

Steg 3

400 g köttfärs, valfri sort - **100 g** tofu - **1 msk**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk**

Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **2 tsk** riven ingefära - **3** salladslökar, finhackade - **2 msk** majsstärkelse - En nypa svartpeppar

I en skål, blanda köttfärsen, smulad tofu, finhackad salladslök, riven ingefära, majsstärkelse, Kikkoman sojasås, Kikkoman Mirin-style söt kryddblandning och svartpeppar. Blanda väl. Forma till munsbitsstora bollar och lägg på en plåt.

Steg 4

200 g förkokta udonnudlar

Koka upp buljongen från steg 1. Tillsätt köttbullarna från steg 3, täck över och koka i cirka 10 minuter. Tillsätt grönsakerna och tofun från

1
4 msk

ättika och yuzu-fruktjuice
salladslök, finhackad
Kikkoman Sesamsås
En nypa rosépeppar

steg 2 och låt sjuda försiktigt tills de är genomkokta. I traditionella gryträtter tillsätts nudlar ofta i slutet för att utnyttja den återstående buljongen. När de flesta köttbullarna och grönsakerna har ätits upp, tillsätt udonnudlarna i soppan. Värm igenom i buljongen och servera sedan som den sista rätten.

Steg 5

4 msk Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice - **1** salladslök, finhackad - **4 msk** Kikkoman Sesamsås - En nypa rosépeppar
Blanda den finhackade salladslöken med Kikkoman Ponzu Yuzu i en liten skål. Blanda Kikkoman Sesamsås med rosépeppar i en annan skål. Servera den varma soppan med valfri dippsås.