

Gamjatang fläskrevben och potatisgryta

Total tid **60 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.805 kJ / 670 kcal

Fett: **41 g** Protein: **39 g**

Kolhydrater: **32 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

800 g	revbensspjäll av fläsk
1 msk	salt
1	purjolök, endast den gröna delen
2	vitlösklyftor
1 tsk	ingefära
3	lagerblad
2 msk	misopasta
1 liter	vatten
400 g	potatis
1	purjolök
1	lök
150	blandade svampar (shimeji och enoki)
100 g	perillablad eller krysantemumblad (shungiku)
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
4 msk	Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi
2 tsk	Kikkoman rostad sesamolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

800 g revbensspjäll - **1 msk** salt - **1** purjolök, endast de gröna delarna - **3** lagerblad

Tillredning av revbensspjällen:

Dela revbensspjällen i individuella revbensspjäll. Gnid in dem med salt och låt dem ligga i 10 minuter. Skölj noggrant under kallt rinnande vatten och lägg dem sedan i en annan stor kastrull med lagerbladen och den gröna purjolöken. Tillsätt tillräckligt med vatten för att täcka revbensspjällen. Koka upp och koka i cirka 10 minuter, skumma bort eventuellt skum som stiger upp till ytan. Häll av vattnet och skölj under kallt vatten för att avlägsna eventuella kvarvarande orenheter.

Steg 2

2 vitlösklyftor - **2 tsk** ingefära - **2 msk** misopasta - **1 liter** vatten

Tillredning av buljongen:

Finhacka vitlök och ingefära. Lägg revbensspjällen, vitlök, ingefära och lagerblad från steg 1, samt misopasta och vatten i en stor kastrull. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter.

Steg 3

400 g potatis - **1** purjolök - **1** lök - **150 g** blandade svampar (shimeji och enoki) - **100 g** perillablad eller krysantemumblad (shungiku)

Förberedelse av grönsakerna:

Skala potatisen, skär den i stora bitar och blötlägg i vatten. Skiva den vita delen av purjolöken tunt diagonalt. Tvätta den gröna delen noggrant och skiva den tunnare än den vita delen. Skär löken i fyra delar. Dela de blandade svamparna i små

klasar. Tvätta och grovhacka perillabladen eller krysantemumbladen.

Steg 4

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås **4 msk**

Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi **2 tsk**

Kikkoman rostad sesamolja

Tillsätt potatis, lök, svamp och vit purjolök från steg 3 i buljongen från steg 2. Rör i Kikkoman sojasås och Kikkoman kimchi chilisås. Låt sjuda på låg värme i cirka 30 minuter, tills potatisen är mjuk. Tillsätt perillabladen eller krysantemumbladen och den skivade gröna purjolöken från steg 3. Ringla över Kikkoman sesamolja och servera omedelbart.