

Kimchigryta med sojamjölk

Total tid **25 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.355 kJ / 324 kcal

Fett: **17,6 g** Protein: **22 g**
Kolhydrater: **6,6 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

70 g	tunt skivat fläsk (eller lövbiff)
60 g	salladskål (ca 3 blad)
1	pak choi
100 g	svamp (t.ex. shimeji/shiitake)
0,5 st	tofu
1 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
200 ml	vatten
100 ml	japansk sake (eller 100 ml vatten om sake inte är tillgängligt)
2 msk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
2 msk	sojamjölk (utan socker)
2 tsk	Gochujang (röd chilipasta) (eller 2 msk misopasta)
1	vårlök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär fläsket i små bitar.

Steg 2

Tvätta salladskålen, skär nedre delen av bladen i ca 2 cm breda remsor och den övre i ca 4-5 cm breda remsor.

Steg 3

Tvätta pak choi, skär de nedre delarna i 4 lika stora bitar och de övre delarna till en längd av ca 5 cm.

Steg 4

Förbered svampen.

Steg 5

Skär tofun i 3-4 cm tärningar.

Steg 6

Hetta upp en panna, tillsätt sesamoljan (eller vegetabilisk olja) och stek fläsket i den. När färgen på fläsket ändras, tillsätt salladskål, pak choi och svamp och stek.

Steg 7

Häll på 200 ml vatten, sake och Kikkoman Kimchi chilisås och fortsätt tillagningen.

Steg 8

Tillsätt tofun och värm på medelvärme. Tillsätt sojamjölken och Gochujang (eller miso) men låt inte koka upp.

Steg 9

Skär vårlöken i ringar, tvätta, tillsätt och servera.