

Räkor och kycklingbollar i en hot pot

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

Näringsinnehåll (per portion):

1.615 kJ / 386 kcal

Fett: **10 g** Protein: **31 g**

Kolhydrater: **42 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g	fast tofu
600 g	kål
500 g	japansk rättika
150 g	morot
1	purjolök
8	räkor, råa, skalade och urkärnade
300 g	kycklingfärs
3	salladslökar
2 tsk	riven ingefära
2 msk	potatisstärkelse
1	uppvispat ägg
2 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
1 liter	vatten
1	vitlösklyfta, tunt skivad
2 tsk	<u>Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak</u>
2 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice</u>
200 g	udonnudlar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g fast tofu - **600 g** kål - **500 g** japansk rättika - **150 g** morot - **1** purjolök

Skär den fasta tofun i munsbitsstora tärningar.

Skär kålen i tunna klyftor. Använd en grönsaksskalare och skiva rättikan och moroten i tunna strimlor. Ansa purjolöken, skiva den vita delen tunt på diagonalen och tvätta den gröna delen noggrant, skiva sedan tunt.

Steg 2

8 räkor, råa, skalade och urkärnade - **300 g** kycklingfärs - **3** salladslökar - **2 tsk** riven ingefära - **2 msk** potatisstärkelse - **1** uppvispat ägg - **1 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja

Tina räkorna om de är frysta och hacka dem sedan grovt så att de fortfarande behåller konsistens.

Skiva salladslöken tunt. Lägg de hackade räkorna, kycklingfärsen, salladslöken, riven ingefära, potatisstärkelse, och uppvispat ägg i en skål, håll i Kikkoman sojasås och Kikkoman sesamolja. Mixa noggrant tills allt är väl blandat. Häll blandningen i en spritspåse eller plastpåse och förvara i kylskåp tills den ska användas.

Steg 3

1 liter vatten - **1** vitlösklyfta, tunt skivad - **2 tsk** Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak

Häll vattnet, den skivade vitlöken och Kikkoman ramen soppbas i en stor kastrull och koka upp.

Steg 4

Koka upp buljongen från steg 3. Tillsätt kål, tofu och purjolök från steg 1. Använd två skedar och forma räk- och kycklingblandningen från steg 2 till munsbitsstora köttbullar och släpp dem försiktigt ner i buljongen. Täck över och låt sjuda i 5 minuter, tillsätt sedan rättika och morotsstrimlor från steg 1. Låt sjuda tills grönsakerna är mjuka. Servera med Kikkoman Yuzu Ponzu vid sidan av.

Steg 5

200 g udonnudlar

Avsluta med udonnudlarna:

Tillsätt udonnudlarna i den återstående buljongen.

Koka enligt anvisningarna på förpackningen och servera.