

Sundubu koreansk mjuk tofu-hot pot

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

Näringsinnehåll (per portion):

1.820 kJ / 435 kcal

Fett: **21 g** Protein: **31 g**

Kolhydrater: **31 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	lök
1	zucchini
1 knippe	knippe salladslök
2 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
150 g	kimchi
800 ml	vatten
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
3 msk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
400 g	fryst skaldjursmix
400 g	mjuk tofu
150 g	blandade svampar (shimeji, enoki eller liknande svampar)
4	ägg
	Röd chili, strimlad, efter smak
80 g	snabbnudlar
30 g	riven ost

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 lök - **1** zucchini - **1 knippe** knippe salladslök
Skiva löken och skär zucchini i 1 cm tjocka skivor.
Skiva salladslöken tunt diagonalt.

Steg 2

2 tsk Kikkoman rostad sesamolja - **150 g** kimchi - **800 ml** vatten - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **3 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **400 g** fryst skaldjursmix

Buljong:

Värm Kikkoman sesamolja i en stor kastrull. Tillsätt kimchin och stek tills den doftar. Rör i löken från steg 1, vatten, Kikkoman sojasås och Kikkoman kimchi chilisås och koka upp. Tillsätt den frysta skaldjursmixen och låt sjuda tills den är genomkokt.

Steg 3

400 g mjuk tofu - **150 g** blandade svampar (shimeji, enoki eller liknande svampar) - **4** ägg - Röd chili, strimlad, efter smak
Bryt försiktigt den mjuka tofun i stora bitar och tillsätt dem i buljongen från steg 2. Tillsätt zucchini från steg 1 och de blandade svamparna. Koka tills grönsakerna är mjuka. Knäck äggen direkt i buljongen och koka efter smak. Tillsätt salladslöken från steg 1 och låt sjuda kort. Toppa med den strimlade röda chilin efter smak.

Steg 4

80 g snabbnudlar - **30 g** riven ost
Avsluta med ramen: Bryt snabbnudlarna i den återstående buljongen och koka tills de är mjuka. Toppa med riven ost om så önskas och servera

omedelbart.