

Tom yum goong hot pot

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

Näringsinnehåll (per portion):

2.730 kJ / 653 kcal

Fett: **39 g** Protein: **38 g**

Kolhydrater: **40 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

8	hela räkor med huvud Huvud och skal från räkorna
20 g	ingefära
600 ml	vatten
1	röd chili
300 g	kinakål
1	lök
2	selleristjälkar
8	körsbärstomater
10 g	torkade champinjoner
150 g	vattenfyllda bambuskott
40 g	koriander
400 g	kycklingbröst
100 g	glasnudlar
400 ml	kokosmjölk
90 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
60 ml	chiliolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

8 hela räkor med huvud - Huvud och skal från räkor - **20 g** ingefära - **600 ml** vatten - **1** röd chili

Tvätta räkor. Ta bort huvud och skal och spara dem till buljongen. Gör ett grunt snitt längs ryggen på varje räka med en liten kniv och ta bort tarmvenen. Skär ingefäran i tunna tändstickor. Hacka den röda chilin fint om du vill ha en starkare smak. Lägg de sparade räkhuvudena och skalerna i en stor kastrull och torrrosta på medelvärme. Koka tills skalerna blir ljusrosa och börjar fastna lite i botten av kastrullen. Tillsätt vatten, ingefära och chili. Koka upp och låt sjuda i 10 minuter, skumma bort eventuellt skum som stiger upp till ytan.

Steg 2

300 g kinakål - **1** lök - **2** selleristjälkar - **8** körsbärstomater - **10** torkade champinjoner - **150 g** vattenfyllda bambuskott - **40 g** koriander - **400 g** kycklingbröst - **100 g** glasnudlar

Tvätta alla grönsaker noggrant. Skär kinakålen i bitar. Skala löken och skär den i tunna klyftor. Ta bort eventuella hårda trådar från selleristjälkarna och skiva dem diagonalt. Skär körsbärstomaterna på mitten. Skölj de torkade champinjoner kort och blötlägg dem i rikligt med vatten tills de mjuknat. Riv större champinjoner i bitar. Skiva bambuskotten tunt. Hacka koriandern grovt. Skiva kycklingbrösten tunt. Blötlägg glasnudlarna i vatten enligt anvisningarna på förpackningen.

Steg 3

400 ml kokosmjölk - **90 ml** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **60 ml**

chiliolja

Sila buljongen från steg 1 genom en fin sil och häll tillbaka den i kastrullen. Tillsätt kokosmjölk, citronponzu och chiliolja. Låt det koka upp försiktigt.

Steg 4

Tillsätt kinakål, lök, selleri, körsbärstomater, skogssvampar och bambuskott i buljongen. Koka upp och koka tills grönsakerna börjar mjukna. Tillsätt kycklingbröstit och räkorna från steg 1. Koka tills kycklingen är helt genomkokt och räkorna blir rosa och ogenomskinliga. Strö över koriander.

Steg 5

Tillsätt glasnudlarna i den återstående buljongen. Koka i 1–2 minuter eller tills de är mjuka och servera.