

Tomato tantan shabu-shabu

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.345 kJ / 560 kcal

Fett: **31 g** Protein: **30 g**

Kolhydrater: **40 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

3	vitlösklyftor
1 msk	ingefära
1	huvudsallad
2	purjolök
1	huvud pak choy
200 g	blandade champinjoner
1	block (400 g) fast tofu
150 g	böngroddar
2 msk	<u>Kikkoman rostad</u> <u>sesamolja</u>
2 tsk	sichuanpeppar
0,5 tsk	torkade chiliflingor
400 g	köttfärs (eller sojabaserad färs)
400 g	hackade tomater
2 msk	tahini
4 msk	<u>Kikkoman Koncentrerad</u> <u>bas för</u> <u>Ramennudelsoppa -</u> <u>Shoyu (Sojasås) Smak</u>
2 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
1 msk	<u>Kikkoman söt</u> <u>Matlagningssås i Mirin-</u> <u>Stil</u>
1 liter	vatten
150 g	glasnudlar
1 msk	chiliolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

3 vitlösklyftor - **1 msk** ingefära - **1** huvudsallad -
2 purjolök - **1** huvud pak choy - **200 g** blandade
champinjoner - **1** block (400 g) fast tofu - **150 g**
böngroddar

Finthacka vitlök och ingefära. Riv salladen i
munsbitar. Skär pak choy i klyftor och tvätta
noggrant. Tvätta purjolöken väl, gör ett snitt på
längden genom de mörkgröna delarna om det
behövs för att ta bort smuts, skiva sedan
diagonalt. Rengör de blandade champinjonerna.
Skär ostronsvamparna i fyra delar på längden,
halvera enoki-svamparna och separera shimeji-
svamparna i små klasar. Skär den fasta tofun i
munsbitar. Tvätta böngroddarna och låt dem rinna
av väl.

Steg 2

2 msk Kikkoman rostad sesamolja - **2 tsk**
sichuanpeppar - **0,5 tsk** torkade chiliflingor - **400 g**
köttfärs (eller sojabaserad färs) - **400 g** hackade
tomater - **2 msk** tahini - **4 msk** Kikkoman
Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu
(Sojasås) Smak - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd
sojasås - **1 msk** Kikkoman söt Matlagningssås i
Mirin-Stil - **1 liter** vatten - **150 g** glasnudlar
Värm Kikkoman sesamolja i en stor kastrull. Tillsätt
vitlök och ingefära från steg 1, sichuanpeppar och
chiliflingor och stek tills det doftar. Tillsätt
köttfärsen och stek tills den är brynt. Tillsätt de
hackade tomaterna, tahini, Kikkoman ramen
soppa, Kikkoman sojasås, Kikkoman söt
smaksättning i mirinstil och vatten. Koka upp och
låt sjuda i några minuter tills smakerna har
blandats. Blötlägg glasnudlarna i vatten tills de

mjuknat och ställ åt sidan.

Steg 3

1 msk chiliolja

Tillsätt pak choy, purjolök, svamp, tofu och böngroddar från steg 1 till soppan från steg 2. Koka tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt salladen från steg 1 precis innan servering och rör om den kort i buljongen. Ringla över chilioljan.

Steg 4

Avsluta med nudlar: Tillsätt glasnudlarna från steg 2 till resterande buljong. Koka kort tills de är mjuka och servera.