

Ishikari nabe na hokkaidský způsob

Celkový čas vaření **30 min.** 20 min. Doba přípravy 10 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.530 kJ / 605 kcal

Tuky: **24 g** Bílkoviny: **33 g**
Sacharidy: **61 g**

INGREDIENCE

4 Porce

400 g	lososa
2	brambory
1	pórek
300 g	zelí
1	mrkev
100 g	směsi hub (hlíva ústřičná a shimeji)
1	konzerva kukuřice
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
4 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Mirin sladké</u> <u>dochucovadlo</u>
5 polévkové lžíce	miso pasty
1 l	vody
20 g	másla
	černý pepř podle chuti
80 g	ramen nudlí

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

400 g lososa - **2** brambory - **1** pórek - **300 g** zelí - **1** mrkev - **100 g** směsi hub (hlíva ústřičná a shimeji) - **1** konzerva kukuřice

Pokud jsou na kůži lososa stále šupiny, přelijte ji vroucí vodou a odstraňte zbývající šupiny. Lososa nakrájejte na kousky velikosti sousta. Brambory oloupejte a každou nakrájejte na 8 klínků. Zelí nakrájejte na kousky velikosti sousta. Mrkev pomocí škrabky nakrájejte na tenké stužky. Pórek důkladně omyjte; v případě potřeby tmavě zelenou část podélně nařízněte, abyste odstranili veškeré nečistoty, a poté ho nakrájejte šikmo na plátky. Houby rozdělte na malé trsy. Kukuřici slijte.

Krok 2

2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Mirin sladké
dochucovadlo - **5 polévkové lžíce** miso pasty - **1 l** vody

Vývar:

Do velkého hrnce dejte pórek a brambory z kroku 1. Miso pastu rozmíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou a Kikkoman Mirin sladkým dochucovadlem dohladka a směs přidejte do hrnce. Přilijte vodu, přiveďte k varu a vařte, dokud brambory nezměknou.

Krok 3

20 g másla - černý pepř podle chuti
Do vývaru z kroku 2 přidejte lososa, zelí, mrkev, houby a kukuřici z kroku 1. Vařte na mírném ohni, dokud nebude losos hotový a zelenina nezměkne. Vmíchejte máslo a nechte ho rozpustit. Dochutěte

černým pepřem podle chuti.

Krok 4

80 g ramen nudlí

Do zbývajícího vývaru přidejte ramen nudle.

Uvařte je podle návodu na obalu a podávejte.