

Rajčatové tantan shabu-shabu

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

Nutriční hodnoty (na porci):

2.345 kJ / 560 kcal

Tuky: **31 g** Bílkoviny: **30 g**

Sacharidy: **40 g**

INGREDIENCE

4 Porce

3 stroužky česneku
1 polévková zázvoru
lžíce
1 hlávka salátu
2 pórký
1 hlávka pak choi
200 g směsi hub
1 blok (400 g) pevného tofu
150 g fazolových klíčků
2 polévkové Kikkoman Pražený
lžíce sezamový olej
2 čajové sečuánského pepře
lžičky
0,5 čajové sušených chilli vloček
lžičky
400 g mletého masa (nebo rostlinné alternativy masa na bázi sóji)
400 g konzervovaných krájených rajčat
2 polévkové tahini
lžíce
4 polévkové Kikkoman Koncentrovaný
lžíce základ pro ramen
2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přírozně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
1 polévková Kikkoman Mirin sladké
lžíce dochucovadlo
1 l vody
150 g skleněných nudlí
1 polévková chilli olej

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

3 stroužky česneku - **1 polévková lžíce** zázvoru - **1** hlávka salátu - **2** pórký - **1** hlávka pak choi - **200 g** směsi hub - **1** blok (400 g) pevného tofu - **150 g** fazolových klíčků

Česnek a zázvor nasekejte najemno. Salát natrhejte na kousky velikosti sousta. Pak choi nakrájejte na klínky a důkladně omyjte. Pór dobře omyjte; pokud je potřeba odstranit nečistoty, zelené části podélně nařízněte a poté pór šikmo pokrájejte. Houby očistěte. Hlívu královskou podélně rozkrojte na čtvrtiny, houby enoki překrojte napůl a shimeji rozdělte na menší trsy. Pevné tofu nakrájejte na kostky velikosti sousta. Fazolové klíčky omyjte a nechte dobře okapat.

Krok 2

2 polévkové lžíce Kikkoman Pražený sezamový olej - **2 čajové lžičky** sečuánského pepře - **0,5 čajové lžičky** sušených chilli vloček - **400 g** mletého masa (nebo rostlinné alternativy masa na bázi sóji) - **400 g** konzervovaných krájených rajčat - **2 polévkové lžíce** tahini - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přírozně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **1 l** vody - **150 g** skleněných nudlí

Ve velkém hrnci rozehejte Kikkoman Sezamový olej. Přidejte česnek a zázvor z kroku 1, sečuánský pepř a chilli vločky a restujte, dokud se nerozvoní. Přidejte mleté maso a opékejte dozlatova. Přidejte krájená rajčata, tahini, Kikkoman Základ na ramen, Kikkoman Sójovou omáčku, Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo a vodu. Přiveďte k varu a několik

lžíce

minut povařte, aby se chutě propojily. Skleněné nudle namočte do vody, dokud nezměknou, a odložte stranou.

Krok 3

1 polévková lžíce chilli oleje

Do polévky z kroku 2 přidejte pak choi, pór, houby, tofu a fazolové klíčky z kroku 1. Vařte, dokud zelenina nezměkne. Těsně před podáváním přidejte salát z kroku 1 a krátce ho protáhněte vývarem. Zakápněte chilli olejem.

Krok 4

Dokončení s nudlemi: Do zbývajícího vývaru přidejte skleněné nudle z kroku 2. Krátce povařte doměkka a podávejte.