

Sojový hot pot ve stylu Dandan

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

Nutriční hodnoty (na porci):

2.506 kJ / 599 kcal

Tuky: **39,6 g** Bílkoviny: **36,8 g**

Sacharidy: **31,5 g**

INGREDIENCE

4 Porce

200 g	hub (např. enoki, hlíva královská, shiitake)
200 g	rukoly
150 g	klíčků fazolí mungo
2	pórky
2	hlávky čínské zeli pak choi
300 g	tofu
150 g	předvařených čínských nudlí

Na základ vývaru:

1 polévková lžíce nasekaného česneku

1 polévková lžíce nasekaného zázvoru

1 čajová lžička mletého sečuánského pepře

0,5 čajové lžičky sušeného drceného chilli

300 g mletého masa (libovolného druhu)

2 polévkové lžíce tahini

2 polévkové lžíce Kikkoman Pražený sezamový olej

3 polévkové lžíce Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen

2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

2 čajové lžičky soli

1 l neslazeného sojového

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g hub (např. enoki, hlíva královská, shiitake) - **200 g** rukoly - **150 g** klíčků fazolí mungo - **2** pórky - **2** hlávky čínské zeli pak choi - **300 g** tofu
Očistěte houby a nakrájejte je na kousky. Omyjte rukolu a klíčky. Bílou část pórku jemně nasekejte. Zbylou část podélně nařzněte z obou stran, opláchněte, abyste odstranili nečistoty, a nakrájejte na šikmé plátky. Čínské zeli pak choi rozkrojte podélně na 8 dílů a tofu nakrájejte na 8 kusů.

Krok 2

2 polévkové lžíce Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 polévková lžíce** nasekaného česneku - **1 polévková lžíce** nasekaného zázvoru - nasekaného pórku - **1 čajová lžička** mletého sečuánského pepře - **0,5 čajové lžičky** chilli vloček - **300 g** mletého masa (libovolného druhu) - **2 polévkové lžíce** tahini - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **2 čajové lžičky** soli - **1 l** neslazeného sojového mléka
V hrnci rozehejte Kikkoman Sezamový olej. Přidejte nasekaný česnek, zázvor, pórek, sečuánský pepř a drcené chilli a míchejte, dokud se nerozvine aroma. Poté přidejte mleté maso a restujte, dokud nezezlátne. Přidejte tahini, Kikkoman Sójovou omáčku, Kikkoman Základ na ramen, sůl a sojové mléko. Dobře promíchejte.

Krok 3

špetka chilli nitek - **1 polévková lžíce** chilli oleje (k dochucení) - **150 g** předvařených čínských nudlí

mléka
1 polévková chilli oleje
lžíce

špetka chilli nitek

Do hrnce přidejte houby, rukolu, klíčky, pórek, pak choy a tofu. Nechte vše mírně probublávat, dokud se suroviny neprovaří. Podávejte posypané chilli nitkami a zakápnuté chilli olejem. Při tradičním hot potu se nudle často přidávají až na závěr, aby se využil zbylý vývar. Jakmile sníte většinu zeleniny a tofu, vložte do hrnce čínské nudle, nechte je krátce prohřát ve vývaru a podávejte jako poslední chod.