

Chanko-nabe, la hot pot dei lottatori di sumo

Tempo totale **45 Min** 30 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.594 kJ / 596 kcal

Grassi: **34,8 g** Proteine: **34,1 g**
Carboidrati: **41,7 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Brodo:

800 ml di acqua
4 cucchiaini Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman

2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

1 spicchio d'aglio, a fettine

Verdure:

400 g di cavolo cinese o cavolo cappuccio (½ cespò)

1 porro

200 g di daikon

150 g di carote

150 g di funghi (ad es. shiitake o enoki)

200 g di tofu

200 g di noodles udon precotti

Polpette:

400 g di carne macinata, a tua scelta

100 g di tofu

1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

1 cucchiaino Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman

2 cucchiaini di zenzero grattugiato

3 cipollotti, tritati finemente

2 cucchiaini di amido di mais

PREPARAZIONE

Passaggio 1

800 ml di acqua - **4 cucchiaini** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1** spicchio d'aglio, a fettine
Aggiungi l'acqua, la Base per Zuppa di Ramen Kikkoman, l'Olio di Sesamo Kikkoman e l'aglio a fettine nella pentola.

Passaggio 2

400 g di cavolo cinese (½ cespò) - **1** porro - **200 g** di daikon - **150 g** di carote - **150 g** di funghi (ad es. shiitake o enoki) - **200 g** di tofu
Taglia il cavolo in pezzetti. Affetta il porro in diagonale. Se necessario, rimuovi i gambi dai funghi e mettili da parte. Usa un pelapatate per affettare il daikon e le carote in sottili striscioline (come se fossero delle tagliatelle). Taglia il tofu in 8 pezzi.

Passaggio 3

400 g di carne macinata, a tua scelta - **100 g** di tofu - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **2 cucchiaini** di zenzero grattugiato - **3** cipollotti, tritati finemente - **2 cucchiaini** di amido di mais - Un pizzico di pepe nero
In una ciotola, unisci la carne macinata, il tofu sbriciolato, i cipollotti tritati finemente, lo zenzero grattugiato, l'amido di mais, la Salsa di Soia Kikkoman, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman e il pepe nero. Mescola bene. Forma delle polpette della dimensione di un boccone e disponile su un vassoio.

Un pizzico di pepe nero

Dips:

4 cucchiaini Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu

1 cipollotto, tritato finemente

4 cucchiaini Salsa di Sesamo Kikkoman

Un pizzico di pepe rosa in grani

Passaggio 4

200 g di noodles udon precotti

Porta a ebollizione il brodo del Passaggio 1.

Aggiungi le polpette del Passaggio 3, copri e cuoci per circa 10 minuti. Unisci le verdure e il tofu del Passaggio 2 e lascia sobbollire dolcemente finché sono ben cotti. Nelle tradizionali hot pot, i noodles si aggiungono spesso alla fine per sfruttare il brodo rimasto. Quando la maggior parte delle polpette e delle verdure è stata consumata, aggiungi gli udon nella pentola, lasciali scaldare nel brodo e servi come ultimo piatto del pasto.

Passaggio 5

4 cucchiaini Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu - **1** cipollotto, tritato finemente - **4 cucchiaini** Salsa di Sesamo Kikkoman - Un pizzico di pepe rosa in grani

Mescola il cipollotto tritato finemente con la Salsa Ponzu Yuzu Kikkoman in una ciotolina. In un'altra ciotola, mescola la Salsa al Sesamo Kikkoman con il pepe rosa in grani. Servi l'hot pot con la salsa che preferisci.