

Hot pot con polpette di gamberi e pollo

Tempo totale **40 Min** 20 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.615 kJ / 386 kcal

Grassi: **10 g** Proteine: **31 g**

Carboidrati: **42 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g di tofu compatto
600 g di cavolo cappuccio
500 g di daikon
150 g di carota
1 porro
8 gamberi crudi, sgusciati e privati dell'intestino
300 g di macinato di pollo
3 cipollotti
2 cucchiaini di zenzero grattugiato
2 cucchiai di fecola di patate
1 uovo sbattuto
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 l di acqua
1 spicchio d'aglio, affettato sottilmente
2 cucchiaini Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
2 cucchiaini Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu
200 g di udon

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di tofu compatto - **600 g** di cavolo cappuccio - **500 g** di daikon - **150 g** di carota - **1** porro
Taglia il tofu compatto a cubetti a misura di boccone. Riduci il cavolo cappuccio a spicchi sottili. Con un pelaverdure, ricava dal daikon e dalla carota delle fette sottili per il lungo. Pulisci il porro, affetta la parte bianca obliquamente a rondelle sottili, lava accuratamente la parte verde e affetta anch'essa finemente.

Passaggio 2

8 gamberi crudi, sgusciati e privati del filetto nero - **300 g** di macinato di pollo - **3** cipollotti - **2 cucchiaini** di zenzero grattugiato - **2 cucchiai** di fecola di patate - **1** uovo sbattuto - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
Scongela i gamberi se surgelati, quindi tritali grossolanamente. Affetta finemente i cipollotti. Raccogli in una ciotola i gamberi tritati, il macinato di pollo, i cipollotti, lo zenzero grattugiato, la fecola di patate, l'uovo sbattuto, la Salsa di Soia Kikkoman e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Mescola accuratamente fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferisci il composto in una sac-à-poche o in un sacchetto per alimenti e riponi in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Passaggio 3

1 l di acqua - **1** spicchio d'aglio, affettato sottilmente - **2 cucchiaini** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
Versa l'acqua in una pentola capiente, unisci l'aglio

affettato e la Base per Zuppa di Ramen Kikkoman, quindi porta a bollore.

Passaggio 4

Porta nuovamente a bollore il brodo della Fase 3. Aggiungi il cavolo cappuccio, il tofu e il porro preparati nella Fase 1. Aiutandoti con due cucchiaini, forma con il composto di gamberi e pollo della Fase 2 delle polpette a misura di boccone e tuffale delicatamente nel brodo. Copri con il coperchio e lascia sobbollire per 5 minuti, quindi unisci le fette sottili di daikon e carota della Fase 1. Fai sobbollire finché le verdure non risultano tenere. Servi accompagnando con la Salsa Ponzu agli Agrumi Kikkoman a parte.

Passaggio 5

200 g di udon

Completa con gli udon:

Aggiungi gli udon al brodo avanzato. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione e servi ben caldo.