

Hot Pot Dandan al Latte di Soia

Tempo totale **30 Min** 20 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.506 kJ / 599 kcal

Grassi: **39,6 g** Proteine: **36,8 g**
Carboidrati: **31,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

200 g di funghi (ad es. enoki, pleurotus/ostrica gigante, shiitake)
200 g di rucola
150 g di germogli di soia
2 porri
2 cespi di bok choy
300 g di tofu
150 g di noodles cinesi precotti

Per il brodo:

1 cucchiaio di aglio tritato
1 cucchiaio di zenzero tritato
1 cucchiaino di pepe di Sichuan macinato
0,5 cucchiaino di peperoncino secco tritato
300 g di carne macinata a scelta
2 cucchiai di tahini
2 cucchiai Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
3 cucchiai Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
2 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiaini di sale
1 l di latte di soia non zuccherato
1 cucchiaio di olio al peperoncino
Un pizzico di fili di

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di funghi (ad es. enoki, pleurotus/ostrica gigante, shiitake) - **200 g** di rucola - **150 g** di germogli di soia - **2** porri - **2** cespi di bok choy - **300 g** di tofu
Pulisci i funghi e tagliali a pezzi. Lava la rucola e i germogli di soia. Trita finemente la parte bianca del porro. Per il resto del porro, pratica un taglio lungo entrambi i lati, risciacqua per eliminare eventuali residui di terra e affetta diagonalmente. Taglia il bok choy per il lato lungo in 8 pezzi e il tofu in 8 pezzi.

Passaggio 2

2 cucchiai Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaio** di aglio tritato - **1 cucchiaio** di zenzero tritato - chopped white part of the leek from step 1 - **1 cucchiaino** di pepe di Sichuan macinato - **0,5 cucchiaino** di peperoncino secco tritato - **300 g** di carne macinata a scelta - **2 cucchiai** di tahini - **3 cucchiai** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiaini** di sale - **1 l** di latte di soia non zuccherato
Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una pentola. Aggiungi l'aglio, lo zenzero, la parte bianca del porro tritata dal Passaggio 1, il pepe di Sichuan e il peperoncino tritato. Mescola finché sprigionano il loro profumo. Aggiungi la carne macinata e cuoci finché è ben rosolata. Unisci quindi la tahina, la Salsa di Soia Kikkoman, la Base per Zuppa di Ramen Kikkoman, il sale e il latte di soia. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.

peperoncino

Passaggio 3

Un pizzico di fili di peperoncino - **1 cucchiaino** di olio al peperoncino (per servire o completare il piatto) -

150 g di noodles cinesi precotti

Aggiungi nella pentola i funghi, la rucola, i germogli di soia, il resto del porro tagliato, il bok choy e il tofu dal Passaggio 1, e lascia sobbollire dolcemente finché gli ingredienti sono cotti. Servi il piatto guarnendo con i fili di peperoncino e un filo di olio al peperoncino. Nei tradizionali hot pot, i noodles vengono spesso aggiunti alla fine per sfruttare il brodo rimasto. Quando la maggior parte delle verdure e del tofu è stata consumata, aggiungi i noodles cinesi nella pentola, lasciali scaldare nel brodo e servi come portata finale.