

Hot pot vietnamita lẩu cá chua con pesce

Tempo totale **35 Min** **25 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.335 kJ / 319 kcal

Grassi: **5,7 g** Proteine: **28,1 g**

Carboidrati: **44,1 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g	di filetto di pesce bianco
8	gamberi
200 g	di sedano
12	baccelli di okra
8	pomodorini
200 g	di funghi (ad es. enoki, pleurotus/ostrica gigante, shiitake)
80 g	di coriandolo
80 g	di aneto
80 g	di cipollotti
40 g	di cipolla fritta
40 g	di vermicelli di soia
250 g	di ananas
0,5	lime o $\frac{1}{2}$ limone
1	peperoncino rosso a fette
1 l	di acqua
150 ml	<u>Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman</u>

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di filetto di pesce bianco - **8** gamberi - **250 g** di ananas - **0,5** lime o $\frac{1}{2}$ limone - **200 g** di sedano - **12** baccelli di okra - **8** pomodorini - **200 g** di funghi (ad es. enoki, pleurotus/ostrica gigante, shiitake) - **80 g** di aneto - **80 g** di coriandolo - **80 g** di cipollotti - **40 g** di vermicelli di soia Taglia il filetto di pesce a pezzi della dimensione di un boccone. Pulisci i gamberi, eliminando il carapace e il filo intestinale con un taglio poco profondo sul dorso. Taglia l'ananas a pezzi della stessa dimensione e taglia in fettine sottili il lime o il limone. Taglia il sedano a pezzetti diagonali di circa 1 cm, taglia a metà l'okra e i pomodorini. Pulisci i funghi e spezzettali o tagliali a pezzi. Taglia il coriandolo, l'aneto e i cipollotti in pezzi di circa 3 cm. Metti a bagno i vermicelli di soia in acqua fino a quando non si saranno ammorbidi.

Passaggio 2

1 peperoncino rosso a fette - **1 l** di acqua - **150 ml** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman

In una pentola, unisci l'acqua, l'ananas preparato nel Passaggio 1, il peperoncino a fette e la Salsa di Soia Ponzu Kikkoman. Porta a ebollizione per creare la base del brodo.

Passaggio 3

40 g di cipolla fritta

Quando la zuppa inizia a bollire, aggiungi al tegame il pesce, i gamberi, le verdure e gli spaghetti di soia ammorbidi dal Passaggio 1. Cuoci per circa 10 minuti. Prima di servire, guarnisci con coriandolo, aneto, cipollotti, fettine di lime e le cipolle fritte.

