

Ishikari nabe in stile Hokkaido

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.530 kJ / 605 kcal

Grassi: **24 g** Proteine: **33 g**
Carboidrati: **61 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

400 g	di salmone
2	patate
1	porro
300 g	di cavolo cappuccio
1	carota
100 g	di funghi misti (pleurotus e shimeji)
1	lattina di mais dolce
2 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
4 cucchiaini	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
5 cucchiaini	di pasta di miso
1 l	di acqua
20 g	di burro
	Pepe nero q.b.
80 g	di noodles per ramen

PREPARAZIONE

Passaggio 1

400 g di salmone - **2** patate - **1** porro - **300 g** di cavolo cappuccio - **1** carota - **100 g** di funghi misti (pleurotus e shimeji) - **1** lattina di mais dolce
Se sulla pelle del salmone sono ancora presenti le squame, versa sopra dell'acqua bollente e rimuovile accuratamente. Taglia il salmone a pezzetti a misura di boccone. Sbuccia le patate e taglia ciascuna in 8 spicchi. Riduci il cavolo cappuccio a pezzi della stessa dimensione. Con un pelaverdure, ricava dalla carota delle fette sottili per il lungo. Lava accuratamente il porro, incidendo la parte verde scuro nel senso della lunghezza per eliminare i residui di terra, quindi affettalo obliquamente. Separa i funghi misti in piccoli ciuffetti. Sgocciola il mais dolce.

Passaggio 2

2 cucchiaini [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#) - **4 cucchiaini** [Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman](#) - **5 cucchiaini** di pasta di miso - **1 l** di acqua

Il brodo:

Metti il porro e le patate della Fase 1 in una pentola capiente. In una ciotola, mescola la pasta di miso con la Salsa di Soia Kikkoman e il Condimento Dolce in stile Mirin Kikkoman fino a ottenere un composto omogeneo, quindi versalo nella pentola. Aggiungi l'acqua, porta a bollore e fai cuocere finché le patate non diventano tenere.

Passaggio 3

20 g di burro - Pepe nero q.b.

Aggiungi al brodo della Fase 2 il salmone, il cavolo cappuccio, la carota, i funghi e il mais dolce

preparati nella Fase 1. Lascia sobbollire a fuoco lento finché il salmone non è cotto e le verdure non risultano tenere. Unisci il burro e mescola fino a farlo sciogliere completamente. Regola di pepe nero a piacere.

Passaggio 4

80 g di noodles per ramen

Aggiungi il panetto di noodles per ramen al brodo avanzato. Cuoci seguendo le istruzioni sulla confezione e servi ben caldo.