

Shabu-shabu tantan al pomodoro

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.345 kJ / 560 kcal

Grassi: **31 g** Proteine: **30 g**
Carboidrati: **40 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

3 spicchi d'aglio
1 cucchiaio cucchiaio di zenzero tritato
1 cespo di lattuga
2 porri
1 cespo di pak choi
200 g di funghi misti
1 di tofu compatto (1 panetto)
150 g di germogli di soia
2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
2 cucchiaini di pepe del Sichuan
0,5 di fiocchi di peperoncino
cucchiaino essiccato
400 g di carne macinata (o macinato vegetale a base di soia)
400 g di pomodori pelati a cubetti
2 cucchiaini di tahina
4 cucchiaini Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
1 l di acqua
150 g di noodles di soia

PREPARAZIONE

Passaggio 1

3 spicchi d'aglio - **1 cucchiaio** di zenzero tritato - **1** di lattuga - **2** porri - **1** cespo di pak choi - **200 g** di funghi misti - **1** di tofu compatto (1 panetto) - **150 g** di germogli di soia
Trita finemente l'aglio e lo zenzero. Spezzetta la lattuga a pezzi a misura di boccone. Taglia il pak choi a spicchi e lavalo accuratamente. Lava bene i porri, incidendo per il lungo la parte verde scuro per eliminare ogni residuo di terra, poi affettali obliquamente. Pulisci i funghi misti: taglia i funghi cardoncelli in quattro per il lungo, dividi a metà gli enoki e separa gli shimeji in piccoli ciuffetti. Taglia il tofu compatto a cubetti a misura di boccone. Lava i germogli di soia e scolali bene.

Passaggio 2

2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiaini** di pepe del Sichuan - **0,5 cucchiaino** di fiocchi di peperoncino essiccato - **400 g** di carne macinata (o macinato vegetale a base di soia) - **400 g** di pomodori pelati a cubetti - **2 cucchiaini** di tahina - **4 cucchiaini** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **1 l** di acqua - **150 g** di noodles di soia
Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una pentola capiente. Aggiungi l'aglio e lo zenzero della Fase 1, il pepe del Sichuan e i fiocchi di peperoncino, quindi rosola a fuoco vivo finché non rilasciano il loro profumo. Unisci la carne macinata e cuoci fino a doratura. Aggiungi i pomodori a cubetti, la tahina, la Base per Zuppa di Ramen

1 cucchiaino di olio piccante

Kikkoman, la Salsa di Soia Kikkoman, il Condimento Dolce in stile Mirin Kikkoman e l'acqua. Porta a bollore e lascia sobbollire per qualche minuto per far amalgamare i sapori. Metti in ammollo i noodles di soia in acqua fredda finché non si ammorbidiscono e tienili da parte.

Passaggio 3

1 cucchiaino di olio piccante

Aggiungi il pak choi, i porri, i funghi, il tofu e i germogli di soia della Fase 1 al brodo della Fase 2. Cuoci finché le verdure non risultano tenere. Unisci la lattuga della Fase 1 poco prima di servire e scottala velocemente facendola scivolare nel brodo. Completa con un filo di olio piccante.

Passaggio 4

Completa con i noodles: aggiungi i noodles di soia della Fase 2 al brodo avanzato. Cuoci brevemente finché non diventano teneri e servi subito.