

Sundubu: hot pot coreano con tofu

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

Valori nutrizionali (per porzione):

1.820 kJ / 435 kcal

Grassi: **21 g** Proteine: **31 g**

Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

1	cipolla
1	zucchina
1 mazzetto	di cipollotti
2 cucchiaini	<u>Olio di Sesamo Tostato Kikkoman</u>
150 g	di kimchi
800 ml	di acqua
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
3 cucchiaini	<u>Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman</u>
400 g	di misto mare surgelato
400 g	di tofu morbido
150 g	di funghi misti (shimeji, enoki o simili)
4	uova
	Peperoncino rosso a filetti q.b.
80 g	di noodles istantanei per ramen
30 g	di formaggio grattugiato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cipolla - **1** zucchina - **1 mazzetto** di cipollotti
Affetta la cipolla e taglia la zucchina a rondelle di circa 1 cm di spessore. Taglia i cipollotti a fette sottili in diagonale.

Passaggio 2

2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **150 g** di kimchi - **800 ml** di acqua - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **3 cucchiaini** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman - **400 g** di misto mare surgelato

Il brodo:

Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una pentola capiente. Aggiungi il kimchi e rosolalo finché non rilascia il suo profumo. Unisci la cipolla della Fase 1, l'acqua, la Salsa di Soia Kikkoman e la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman, quindi porta a bollore. Aggiungi il misto mare surgelato e lascia sobbollire finché non è ben cotto.

Passaggio 3

400 g di tofu morbido - **150 g** di funghi misti (shimeji, enoki o simili) - **4** uova - Peperoncino rosso a filetti q.b.

Spezzetta delicatamente il tofu morbido a tocchi grandi e aggiungilo al brodo della Fase 2. Unisci la zucchina della Fase 1 e i funghi misti. Cuoci finché le verdure non risultano tenere. Rompi le uova direttamente nel brodo e cuocile secondo il tuo grado di cottura preferito. Aggiungi i cipollotti della Fase 1 e fai sobbollire brevemente. Guarnisci con il peperoncino rosso a filetti a piacere.

Passaggio 4

80 g di noodles istantanei per ramen - **30 g** di formaggio grattugiato

Completa con il ramen: spezza i noodles istantanei per ramen direttamente nel brodo avanzato e cuocili finché non diventano teneri. Completa a piacere con il formaggio grattugiato e servi subito in tavola.