

Chanko-nabe — hot pot de sumo japonês

Tempo total **45 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.594 kJ / 596 kcal

Gorduras totais: **34,8 g** Proteína: **34,1 g**
Hidratos de carbono: **41,7 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Sopa:

800 ml de água
4 colheres de sopa Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
2 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 dente de alho fatiado

Legumes:

400 g de couve chinesa (½ couve)
1 alho francês
200 g de rabanete daikon
150 g de cenoura
150 g de cogumelos (por exemplo, shiitake, enoki)
200 g de tofu
200 g de noodles udon pré-cozidos

Almôndegas:

400 g de carne picada, qualquer tipo
100 g de tofu
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de chá Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
2 colheres de chá de gengibre ralado
3 cebolinhas bem picadas

PREPARAÇÃO

Passo 1

800 ml de água - **4 colheres de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja) - **2 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1** dente de alho fatiado
Adicione a água, a Base para Sopa Ramen Kikkoman, o Óleo de Sésamo Kikkoman e o alho fatiado à panela.

Passo 2

400 g de couve chinesa (½ couve) - **1** alho francês - **200 g** de rabanete daikon - **150 g** de cenoura - **150 g** de cogumelos (por exemplo, shiitake, enoki) - **200 g** de tofu
Corte a couve em pedaços pequenos. Corte o alho francês na diagonal. Remova os pés dos cogumelos, se necessário, e separe-os. Use um descascador para cortar o daikon e a cenoura em tiras finas. Corte o tofu em 8 pedaços.

Passo 3

400 g de carne picada, qualquer tipo - **100 g** de tofu - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **2 colheres de chá** de gengibre ralado - **3** cebolinhas bem picadas - **2 colheres de sopa** de farinha de milho - Uma pitada de pimenta preta
Numa tigela, misture a carne picada, o tofu esfarelado, as cebolinhas picadas, o gengibre ralado, a farinha de milho, o Molho de Soja Kikkoman, o Tempero Doce Kikkoman Estilo Mirin e a pimenta preta. Misture bem. Molde bolinhas pequenas e coloque-as numa bandeja.

2 colheres de sopa de farinha de milho

Uma pitada de pimenta preta

Molhos:

4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu

1 cebolinha bem picada

4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Sésamo

Uma pitada de pimenta rosa

Passo 4

200 g de noodles udon pré-cozidos

Leve o caldo do passo 1 ao lume até ferver.

Adicione as almôndegas do passo 3, tape e cozinhe por cerca de 10 minutos. Adicione os legumes e o tofu do passo 2 e cozinhe em lume brando até ficarem cozidos. Nas refeições tradicionais de hot pot, os noodles são frequentemente adicionados no final para aproveitar o caldo restante. Quando a maioria das almôndegas e legumes tiverem sido consumidos, adicione os noodles udon à panela. Aqueça no caldo e sirva como prato final.

Passo 5

4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu - **1** cebolinha bem picada - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Sésamo - Uma pitada de pimenta rosa

Misture a cebolinha picada com o Kikkoman Ponzu Yuzu numa tigela pequena. Noutra tigela, misture o Molho de Sésamo Kikkoman com os grãos de pimenta rosa. Sirva o prato quente com o molho à sua escolha.