

Ishikari nabe ao estilo de Hokkaido

Tempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.530 kJ / 605 kcal

Gorduras totais: **24 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **61 g**

INGREDIENTES

4 Porções

400 g	de salmão
2	batatas
1	alho-francês
300 g	de couve
1	cenoura
100 g	de cogumelos variados (pleurotos e shimeji)
1	lata de milho doce
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
4 colheres de sopa	<u>Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin</u>
5 colheres de sopa	de pasta de miso
1 litro	de água
20 g	de manteiga
	Pimenta preta a gosto
80 g	de noodles ramen

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de salmão - **2** batatas - **1** alho-francês - **300 g** de couve - **1** cenoura - **100 g** de cogumelos variados (pleurotos e shimeji) - **1** lata de milho doce

Se a pele do salmão ainda tiver escamas, deite água a ferver por cima e retire as escamas restantes. Corte o salmão em pedaços pequenos. Descasque as batatas e corte cada uma em 8 gomos. Corte a couve em pedaços pequenos. Corte a cenoura em tiras finas com um descascador de legumes. Lave bem o alho-francês, fazendo um corte longitudinal na parte verde-escura, se necessário, para remover a sujidade, depois corte na diagonal. Separe os cogumelos em pequenos tufos. Escorra o milho doce.

Passo 2

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **4 colheres de sopa** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **5 colheres de sopa** de pasta de miso - **1 litro** de água

Caldo:

Coloque o alho-francês e as batatas do Passo 1 numa panela grande. Misture a pasta de miso com o Molho de Soja Kikkoman e o Tempero Doce ao Estilo Mirin Kikkoman até ficar homogêneo, depois junte à panela. Adicione a água, leve a ferver e coza até as batatas ficarem tenras.

Passo 3

20 g de manteiga - Pimenta preta a gosto

Junte ao caldo do Passo 2 o salmão, a couve, a cenoura, os cogumelos e o milho doce do Passo 1.

Deixe apurar até o salmão estar bem cozido e os legumes tenros. Incorpore a manteiga até derreter. Tempere com pimenta preta a gosto.

Passo 4

80 g ramen noodles

Junte os noodles ramen ao restante caldo.

Coza de acordo com as instruções da embalagem e sirva.