

Sundubu, hot pot coreano de tofu macio

Tempo total **40 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
1.820 kJ / 435 kcal

Gorduras totais: **21 g** Proteína: **31 g**
Hidratos de carbono: **31 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1	cebola
1	curgete
1 punhado	de cebolinho
2 colheres de chá	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
150 g	de kimchi
800 ml	de água
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
3 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi</u>
400 g	de mistura de marisco congelado
400 g	de tofu macio
150 g	de cogumelos variados (shimeji, enoki ou semelhantes)
4	ovos
	Malagueta vermelha, em tiras, a gosto
80 g	de noodles ramen instantâneos
30 g	de queijo ralado

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 cebola - **1** curgete - **1 punhado** de cebolinho
Corte a cebola em fatias e a curgete em rodellas de 1 cm de espessura. Corte o cebolinho em fatias finas na diagonal.

Passo 2

2 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **150 g** de kimchi - **800 ml** de água - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi - **400 g** de mistura de marisco congelado

Caldo:

Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa panela grande. Junte o kimchi e salteie até ficar aromático. Incorpore a cebola do Passo 1, a água, o Molho de Soja Kikkoman e o Molho Kikkoman Spicy Chili para Kimchi e leve a ferver. Junte a mistura de marisco congelado e deixe apurar até estar bem cozido.

Passo 3

400 g de tofu macio - **150 g** de cogumelos variados (shimeji, enoki ou semelhantes) - **4** ovos - Malagueta vermelha, em tiras, a gosto
Parta suavemente o tofu macio em pedaços grandes e junte ao caldo do Passo 2. Junte a curgete do Passo 1 e os cogumelos variados. Coza até os legumes ficarem tenros. Parta os ovos diretamente para o caldo e coza a seu gosto. Adicione a cebolinha do passo 1 e cozinhe em lume brando rapidamente. Cubra com a malagueta vermelha em tiras a gosto.

Passo 4

80 g de noodles ramen instantâneos - **30 g** de queijo ralado

Termine com ramen: parta os noodles ramen instantâneos para o restante caldo e coza até ficarem tenros. Cubra com queijo ralado, se desejar, e sirva de imediato.