

Chanko-nabe – Japon usulü sumo güveç

toplam süre **45 dak.** 30 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.594 kJ / 596 kcal

Yağ: **34,8 gr** Protein: **34,1 gr**
Karbonhidrat: **41,7 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Çorba:

800 ml su
4 yemek kaşığı Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi
2 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
1 diş ince dilimlenmiş sarımsak

Sebzeler:

400 gr iri doğranmış Çin lahanası (yaklaşık ½ baş)
1 adet verev doğranmış pırasa
200 gr daikon turpu (ince şeritler halinde doğranmış)
150 gr havuç (ince şeritler halinde doğranmış)
150 gr sapları alınmış mantar (örneğin shiitake veya enoki)
200 gr tofu (8 parçaya kesilmiş)
200 gr haşlanmış udon noodle

Köfteler:

400 gr kıyma (isteğe bağlı türde)
100 gr ufalanmış tofu
1 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
2 tatlı kaşığı rende zencefil
3 adet ince doğranmış taze soğan

HAZIRLANIŞ

Adım 1

800 ml su - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi - **2 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1** diş ince dilimlenmiş sarımsak
Tencereye suyu, Kikkoman Ramen Soup Base'i, Kikkoman Sesame Oil'i ve dilimlenmiş sarımsağı ekleyin.

Adım 2

400 gr Çin lahanası (yaklaşık ½ baş) - **1** adet pırasa - **200 gr** daikon turpu - **150 gr** havuç - **150 gr** mantar (örneğin shiitake veya enoki) - **200 gr** tofu
Lahanayı lokmalık parçalara kesin. Pırasayı verev doğrayın. Daikon turpu ve havucu soyup sebze soyacağıyla ince şeritler halinde kesin. Mantarların saplarını çıkarın, gerekiyorsa ayırın. Tofu'yu 8 eşit parçaya bölün.

Adım 3

400 gr kıyma (isteğe bağlı türde) - **100 gr** tofu - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **2 tatlı kaşığı** rende zencefil - **3** adet ince doğranmış taze soğan - **2 yemek kaşığı** mısır nişastası - Bir tutam karabiber
Kıymayı, ufalanmış tofu'yu, ince doğranmış taze soğanı, rendelenmiş zencefili, mısır nişastasını, Kikkoman Soy Sauce'u, Kikkoman Mirin-Style Sweet Cooking Seasoning'i ve karabiberi bir kapta karıştırın. İyice yoğurun ve lokmalık toplar haline getirip bir tepsiye dizin.

Adım 4

200 gr haşlanmış udon noodle

**2 yemek
kaşığı**

mısır nişastası

Bir tutam karabiber

Soslar:

**4 yemek
kaşığı**

Kikkoman Ponzu Yuzu

Soya Sosu

1

adet ince doğranmış taze
soğan

**4 yemek
kaşığı**

Kikkoman Susam Sosu

Bir tutam pembe biber

İlk adımdaki et suyunu kaynamaya bırakın. 3. adımdaki köfteleri ekleyip tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık 10 dakika pişirin. Ardından 2. adımdaki sebzeleri ve tofu'yu ilave edin, tüm malzemeler yumuşayana kadar kısık ateşte nazikçe kaynatın. Geleneksel hot pot yemeklerinde, kalan aromatik et suyundan faydalanmak için noodle genellikle en son eklenir. Köftelerin ve sebzelerin büyük kısmı yendikten sonra udon noodle'ı tencereye alın, birkaç dakika et suyunda ısıtın ve yemeği son aşama olarak servis edin.

Adım 5

4 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Yuzu Soya Sosu -

1 adet ince doğranmış taze soğan - **4 yemek**

kaşığı Kikkoman Susam Sosu - Bir tutam pembe biber

Küçük bir kasede Kikkoman Ponzu Yuzu'yu ince doğranmış taze soğanla karıştırın. Başka bir kâsede Kikkoman Sesame Sauce'u pembe biberle karıştırın. Güveci bu iki sostan biriyle birlikte servis edin.