

Domatesli tantan shabu-shabu

toplam süre **30 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.345 kJ / 560 kcal

Yağ: **31 gr** Protein: **30 gr**
Karbonhidrat: **40 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

3	diş sarımsak
1 yemek kaşığı	zencefil
1	baş marul
2	adet pırasa
1	baş pak choi
200 gr	karışık mantar
1	blok sert tofu
150 gr	fasulye filizi
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
2 tatlı kaşığı	Sichuan biberi
0,5 tatlı kaşığı	pul biber
400 gr	kıyma (veya soya bazlı bitkisel et)
400 gr	doğranmış domates (konserve)
2 yemek kaşığı	tahin
4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi</u>
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu</u>
1 litre	su
150 gr	cam noodle (şeffaf noodle)
1 yemek kaşığı	chili yağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

3 diş sarımsak - **1 yemek kaşığı** zencefil - **1** baş marul - **2** adet pırasa - **1** baş pak choi - **200 gr** karışık mantar - **1** blok sert tofu - **150 gr** fasulye filizi

Sarımsağı ve zencefili ince ince doğrayın. Marulu lokmalık parçalar hâlinde koparın. Pak choi'yi elma dilimleri şeklinde kesin ve iyice yıkayın. Pırasaları iyice yıkayın, kirleri temizlemek için gerekirse koyu yeşil kısımlarına uzunlamasına bir çizik atın ve ardından çapraz şekilde dilimleyin. Karışık mantarları temizleyin. İstiridye mantarlarını uzunlamasına dörde bölün, enoki mantarlarını ikiye bölün ve shimeji mantarlarını küçük demetlere ayırın. Tofu'yu lokmalık küpler hâlinde kesin. Fasulye filizlerini yıkayın ve suyunu iyice süzün.

Adım 2

2 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **2 tatlı kaşığı** Sichuan biberi - **0,5 tatlı kaşığı** pul biber - **400 gr** kıyma (veya soya bazlı bitkisel et) - **400 gr** doğranmış domates (konserve) - **2 yemek kaşığı** tahin - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **1 litre** su - **150 gr** cam noodle (şeffaf noodle)

Kikkoman Sesame Oil'i büyük bir tencerede ısıtın. İlk adımdaki sarımsağı ve zencefili, Siçuan biberini ve pul biberi ekleyip kokusu çıkana kadar hızlıca kavurun. Kıymayı ilave edin ve kahverengileşene kadar pişirin. Doğranmış domatesleri, tahini, Kikkoman Ramen Soup Base'i, Kikkoman Soy Sauce'u, Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning'i ve suyu ekleyin. Kaynamaya bırakın ve tüm

lezzetler birbirine geçene kadar birkaç dakika kısık ateşte kaynatın. Cam noodle'ları yumuşayana kadar suda bekletin ve kenara alın.

Adım 3

1 yemek kaşığı chili yağı

İlk adımdaki pak choi'yi, pırasaları, mantarları, tofu'yu ve fasulye filizlerini 2. adımda hazırladığınız çorbaya ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Servis yapmadan hemen önce ilk adımdaki marulu ekleyin ve et suyunun içinde kısaca gezdirin. Üzerine chili yağı gezdirin.

Adım 4

Ziyafeti noodle ile tamamlayın: 2. adımdaki cam noodle'ları kalan et suyuna ilave edin. Yumuşayana kadar kısa bir süre pişirip servis yapın.