

Hokkaido usulü Ishikari nabe

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.530 kJ / 605 kcal

Yağ: **24 gr** Protein: **33 gr**
Karbonhidrat: **61 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

400 gr	somon
2	adet patates
1	adet pırasa
300 gr	lahana
1	adet havuç
100 gr	karışık mantar (istiridye ve shimeji mantarı)
1	kutu konserve mısır
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu</u>
5 yemek kaşığı	miso ezmesi
1 litre	su
20 gr	tereyağı
	Karabiber (damak zevkinize göre)
80 gr	ramen noodle

HAZIRLANIŞ

Adım 1

400 gr somon - **2** adet patates - **1** adet pırasa - **300 gr** lahana - **1** adet havuç - **100 gr** karışık mantar (istiridye ve shimeji mantarı) - **1** kutu konserve mısır

Somonun derisinde hâlâ pullar varsa üzerine kaynar su dökün ve kalan pulları temizleyin. Somonu lokmalık parçalar hâlinde kesin. Patatesleri soyun ve her birini 8 elma dilimine bölün. Lahana'yı lokmalık parçalar hâlinde doğrayın. Sebze soyucu kullanarak havucu ince şeritler hâlinde kesin. Pırasayı iyice yıkayın, temizlemek için gerekirse koyu yeşil kısmına uzunlamasına bir çizik atın ve ardından çapraz şekilde dilimleyin. Mantarları küçük gruplara ayırın. Mısırın suyunu süzün

Adım 2

2 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **5 yemek kaşığı** miso ezmesi - **1 litre** su

Sebze suyu:
İlk adımdaki pırasa ve patatesleri büyük bir tencereye alın. Miso ezmesini Kikkoman Soy Sauce ve Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning ile pürüzsüz olana kadar karıştırın, ardından tencereye ekleyin. Suyu ilave edin, kaynamaya bırakın ve patatesler yumuşayana kadar pişirin.

Adım 3

20 gr tereyağı - Karabiber (damak zevkinize göre)
İlk adımdaki somon, lahana, havuç, mantar ve mısırı 2. adımdaki sebze suyuna ekleyin. Somon tamamen pişene ve sebzeler yumuşayana kadar

kısıf ateşte pişirin. Tereyağını ekleyin ve eriyene kadar karıştırın. Damak zevkinize göre karabiberle lezzetlendirin.

Adım 4

80 gr ramen noodle

Ramen noodleları kalan sebze suyuna ilave edin. Paketindeki talimatlara göre pişirin ve servis yapın.