

Japon usulü Arroz Meloso

toplam süre **75 dak.** **75 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.878 kJ / 687 kcal

Yağ: **11,9 gr** Protein: **48,9 gr**
Karbonhidrat: **94,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- | | |
|--------|--------------------------|
| 1 | soğan |
| | sıvıyağ |
| 400 gr | pirinç |
| 150 gr | fener balığı filetosu |
| 200 gr | istiridye |
| 200 gr | midye |
| 200 gr | ahtapot |
| 250 gr | karides (kabuklu) |
| 200 gr | Çin lahanası |
| 2 | adet taze yeşil soğan |
| 3 | taze yumurta |
| | bir tutam Sansho tozu |
| | (ya da normal karabiber) |

Ahtapot suyu için:

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 100 ml | Konbu suyu |
| 7 yemek kaşığı | <u>Kikkoman Kızartma Sosu</u> |

Konbu suyu için:

- | | |
|---------|--------------|
| 1 litre | su |
| 20 gr | Konbu yosunu |

Meloso suyu için:

- | | |
|--------|-------------------------------|
| | ahtapot pişirme suyu |
| | istiridye pişirme suyu |
| | midye pişirme suyu |
| 600 ml | Konbu suyu |
| 600 ml | <u>Kikkoman Kızartma Sosu</u> |

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Konbu suyu elde etmek için su ve Konbu yosunu bir kaba alınır ve 3 – 4 saat bekletilir.

Adım 2

Soğanlar, ince ince kıyılır. Tavadaki yağ kızdırılır ve soğanlar hafifçe kavrulur. Pirinç yıkanır ve bir tencereye alınır. Kavrulmuş soğan ve Konbu suyu (pirinçe aynı miktarda) ilave edilir ve tüm sıvı çekilene kadar kaynatılır.

Adım 3

Karidesler, tuzlu suda haşlanır, suyu süzülür ve kenara alınır.

Adım 4

Fener balığı, 5-6 mm inceliğinde dilimlenir ve kaynar suda biraz haşlandıktan sonra güzelce süzülür. İstiridyeler bir tencereye alınır ve üzerine biraz su ilave edilir. Kapağı kapatılır ve düşük ısıda buğuda pişirilir. Pişirme suyu süzgeçten geçirilip bir kenara alınır. Midyelere de aynı yöntem uygulanır.

Adım 5

Daha sonra ahtapot temizlenir ve yaklaşık 5-6 mm kalınlığında dilimlenir. Ahtapotun kolları da yaklaşık 4cm uzunluğunda parçalara doğranır. Kalan Konbu suyu ile birlikte Wok Sauce, bir tencereye alınır ve kaynatılır Doğranmış ahtapot ilave edilir ve yaklaşık

1 – 2 dakika pişirilir. Pişirme suyu süzülür ve kenara alınır.

Adım 6

Çin lahanası, yaklaşık 4 cm uzun ve 5-6 mm kalın parçalara doğranır.

Adım 7

Taze yeşil soğan incecik halkalar şeklinde doğranır.

Adım 8

Ahtapot pişirme suyu istiridye ve midye pişirme suları, bir tencereye (veya derin tavaya) alınır. Sıvı miktarı 600 ml olana kadar Konbu suyu ilave edilir. Wok Sauce ile tatlandırılıp kaynatılır. Çin lahanası ve çırpılmış yumurtalar ilave edilir. Yumurtalar pişene kadar sürekli karıştırılıp pişirmeye devam edilir. Daha sonra pişmiş soğanlı pirinç ve diğer pişen tüm deniz ürünleri (fener balığı, istiridye, midye, karides) ilave edilir ve hepsi beraber kaynatılır. Meloso derin bir servis tabağına alınır, üzerine ince kıyılmış yeşil soğan ve Sansho tozu serpilir. İsterseniz Wok Sauce ile tatlandırabilirsiniz.