

Karidesli ve tavuk köfteli hot pot

toplam süre **40 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.615 kJ / 386 kcal

Yağ: **10 gr** Protein: **31 gr**
Karbonhidrat: **42 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

300 gr	sert tofu
600 gr	lahana
500 gr	daikon turpu
150 gr	havuç
1	adet pırasa
8	adet karides (çiğ, soyulmuş ve ayıklanmış)
300 gr	tavuk kıyması
3	adet taze soğan
2 tatlı kaşığı	rende zencefil
2 yemek kaşığı	patates nişastası
1	çırpılmış yumurta
2 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
1 litre	su
1	diş sarımsak (ince dilimlenmiş)
2 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi</u>
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Yuzu Soya Sosu</u>
200 gr	udon noodle

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr sert tofu - **600 gr** lahana - **500 gr** daikon turpu - **150 gr** havuç - **1** adet pırasa
Sert tofu'yu lokmalık küpler hâlinde kesin. Lahana'yı ince elma dilimleri şeklinde doğrayın. Sebze soyucu kullanarak daikon turpunu ve havucu ince şeritler hâlinde dilimleyin. Pırasayı ayıklayın, beyaz kısmını çaprazlama ince ince dilimleyin; yeşil kısmını ise iyice yıkayıp yine ince ince dilimleyin.

Adım 2

8 adet karides (çiğ, soyulmuş ve ayıklanmış) - **300 gr** tavuk kıyması - **3** adet taze soğan - **2 tatlı kaşığı** rende zencefil - **2 yemek kaşığı** patates nişastası - **1** çırpılmış yumurta - **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
Karidesler dondurulmuşsa çözdürün, ardından iri kalacak şekilde doğrayın. Taze soğanları ince ince dilimleyin. Doğranmış karidesleri, tavuk kıymasını, taze soğanı, rendelenmiş zencefili, patates nişastasını, çırpılmış yumurtayı, Kikkoman Soy Sauce ve Kikkoman Sesame Oil'i bir kâseye alın. Tüm malzemeler iyice bütünleşene kadar yoğurun. Karışımı bir sıkma torbasına veya buzdolabı poşetine aktarıp kullanıma hazır olana kadar buzdolabında bekletin.

Adım 3

1 litre su - **1** diş sarımsak (ince dilimlenmiş) - **2 tatlı kaşığı** Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi Suyu, dilimlenmiş sarımsağı ve Kikkoman Ramen Soup Base'i büyük bir tencereye alıp kaynamaya bırakın.

Adım 4

3. adımda hazırladığınız et suyunu kaynatın. 1. adımdaki lahanayı, tofu'yu ve pırasayı ekleyin. İki kaşık yardımıyla 2. adımdaki karidesli ve tavuklu karışıma lokmalık köfte şekli verin ve bunları dikkatlice et suyunun içine bırakın. Tencerenin kapağını kapatıp 5 dakika pişirin, ardından 1. adımdaki daikon turpu ve havuç şeritlerini ilave edin. Sebzeler yumuşayana kadar kısık ateşte kaynatın. Yanında Kikkoman Yuzu Ponzu ile servis yapın.

Adım 5

200 gr udon noodle

Udon ile tamamlayın:

Udon noodle'ları kalan et suyuna ilave edin. Paketin üzerindeki talimatlara göre pişirin ve servis yapın.