

Gamjatang cūkgaļas ribiņu un kartupeļu sautējums

Kopējais laiks **60 min.** 20 min. sagatavošanas laiks 40 min. gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.805 kJ / 670 kcal

Tauki: **41 g** Olbaltumvielas: **39 g**
Ogļhidrāti: **32 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

800 g	cūkgaļas ribiņu
1 ēdamk.	sāls
1	puravs, tikai zaļā daļa
2	ķiploka daiviņas
1 tējk.	ingvera
3	lauru lapas
2 ēdamk.	miso pastas
1 l	ūdens
400 g	kartupeļu
1	puravs
1	sīpols
150 g	dažādu sēņu (shimeji un enoki)
100 g	perillas lapu vai krizantēmu dzinumu (shungiku)
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
4 ēdamk.	Kikkoman Kimči mērce
2 tējk.	Kikkoman Sezama eļļa

PAGATAVOŠANA

Solis 1

800 g cūkgaļas ribiņu - **1 ēdamk.** sāls - **1** puravs, tikai zaļā daļa - **3** lauru lapas

Ribiņu sagatavošana:

Sadali cūkgaļas ribiņas pa vienai. Ieberzē tās ar sāli un atstāj uz 10 minūtēm. Rūpīgi noskalo aukstā tekošā ūdenī, pēc tam liec citā lielā katlā kopā ar lauru lapām un purava zaļo daļu. Pārlej ar ūdeni, lai ribiņas būtu pilnībā pārklātas. Uzvāri un vāri aptuveni 10 minūtes, nosmeļot putas, kas veidojas uz virsmas. Nolej ūdeni un noskalo ribiņas aukstā ūdenī, lai atbrīvotos no atlikušajiem piemaisījumiem.

Solis 2

2 ķiploka daiviņas - **1 tējk.** ingvera - **2 ēdamk.** miso pastas - **1 l** ūdens

Sīki sasmalcini ķiploku un ingveru. Lielā katlā liec cūkgaļas ribiņas, ķiploku, ingveru un lauru lapas no 1. soļa, kā arī miso pastu un ūdeni. Uzvāri un lēni vāri 10 minūtes.

Solis 3

400 g kartupeļu - **1** puravs - **1** sīpols - **150 g** dažādu sēņu (shimeji un enoki) - **100 g** perillas lapu vai krizantēmu dzinumu (shungiku)

Dārzeņu sagatavošana:

Nomizo kartupeļus, sagriez tos lielos gabalos un iemērc ūdenī. Purava balto daļu sagriez plānās šķēlēs slīpi. Rūpīgi nomazgā zaļo daļu un sagriez to plānāk nekā balto daļu. Sagriez sīpolu četrās daļās. Sadali sēnes mazākos ķekaros. Nomazgā un rupji sakapā perillas lapas vai krizantēmu dzinumus.

Solis 4

2 ēdamk. Kikkoman Sojas mērce **4 ēdamk.**

Kikkoman Kimči mērce **2 tējķ.** Kikkoman Sezama eļļa

Pievieno kartupeļus, sīpolu, sēnes un purava balto daļu no 3. soļa buljonam no 2. soļa. Iemaisi Kikkoman Sojas mērci un Kikkoman Kimči mērci. Ļauj lēni vārīties uz mazas uguns aptuveni 30 minūtes, līdz kartupeļi ir mīksti. Pievieno perillas lapas vai krizantēmu dzinumus un sagrieztu purava zaļo daļu no 3. soļa. Pārlej ar Kikkoman Sezama eļļu un pasniedz nekavējoties.