

Garneļu un vistas bumbiņu zupa

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

Uzturvērtība (uz porciju):
1.615 kJ / 386 kcal

Tauki: **10 g** Olbaltumvielas: **31 g**
Ogļhidrāti: **42 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

300 g	cieta tofu
600 g	kāposta
500 g	daikon redīsa
150 g	burkāna
1	puravs
8	jēlas garneles, nomizotas un iztīrītas
300 g	vistas maltās gaļas
3	lociņi
2 tējk.	rīvēta ingvera
2 ēdamk.	kartupeļu cietes
1	ola, sakulta
2 tējk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>
1 tējk.	<u>Kikkoman Sezama eļļa</u>
1 l	ūdens
1	ķiploka daiviņa, plāni sagriežta
2 tējk.	<u>Kikkoman Ramen zupas bāze</u>
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Ponzu juzu</u>
200 g	udon nūdeļu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

300 g cieta tofu - **600 g** kāposta - **500 g** daikon redīsa - **150 g** burkāna - **1** puravs
Sagriez cieta tofu kumosā lieluma kubiņos. Sagriez kāpostu plānās daiviņās. Izmantojot dārzeņu mizotāju, sagriez daikon redīsu un burkānu plānās sloksnēs. Apgriez puravu, balto daļu sagriez plānās šķēlēs pa diagonāli, bet zaļo daļu rūpīgi nomazgā un sagriez plānās šķēlēs.

Solis 2

8 jēlas garneles, nomizotas un iztīrītas - **300 g** vistas maltās gaļas - **3** lociņi - **2 tējk.** rīvēta ingvera - **2 ēdamk.** kartupeļu cietes - **1** ola, sakulta - **1 tējk.** Kikkoman Sojas mērce **1 tējk.** Kikkoman Sezama eļļa
Ja garneles ir sasaldētas, atkausē tās, pēc tam rupji sasmalcini, saglabājot tekstūru. Plāni sagriez lociņus. Bļodā liec sasmalcinātās garneles, vistas malto gaļu, lociņus, rīvēto ingveru, kartupeļu cieti, sakulto olu, Kikkoman Sojas mērci un Kikkoman Sezama eļļu. Rūpīgi samaisi, līdz masa kļūst viendabīga. Pārlic masu konditorejas maisiņā vai plastmasas maisiņā un liec ledusskapī līdz lietošanai.

Solis 3

1 l ūdens - **1** ķiploka daiviņa, plāni sagriežta - **2 tējk.** Kikkoman Ramen zupas bāze
Lielā katlā ielej ūdeni, pievieno sagriežto ķiploku un Kikkoman Ramen zupas bāzi un uzvāri.

Solis 4

Uzvāri 3. solī sagatavoto buljonu. Pievieno 1. solī

sagatavoto kāpostu, tofu un puravu. Izmantojot divas karotes, no 2. solī sagatavotās garneļu un vistas masas izveido kumosa lieluma bumbiņas un uzmanīgi ieliec tās buljonā. Uzliec vāku un vāri uz lēnas uguns 5 minūtes, pēc tam pievieno 1. solī sagatavotās daikon redīsu un burkānu sloksnes. Vāri uz lēnas uguns, līdz dārzeņi ir mīksti. Pasniedz ar Kikkoman Sojas mērci ar citrusu Ponzu - juzu atsevišķā traukā.

Solis 5

200 g udon nūdeļu

Nobeigumā ar udon:

Pievieno udon nūdeles atlikušajam buljonam. Vāri atbilstoši norādījumiem uz iepakojuma un pasniedz.