

Ishikari nabe Hokaido gaumē

Kopējais laiks **30 min.** 20 min. sagatavošanas laiks 10 min. gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.530 kJ / 605 kcal

Tauki: **24 g** Olbaltumvielas: **33 g**
Ogļhidrāti: **61 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

400 g	laša
2	kartupeļi
1	puravs
300 g	kāpostu
1	burkāns
100 g	jauktu sēņu (austeru un shimeji sēnes)
1	bundža saldās kukurūzas
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>
4 ēdamk.	<u>Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā</u>
5 ēdamk.	miso pastas
1 l	ūdens
20 g	sviesta
	melnie pipari pēc garšas
80 g	ramen nudeļu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

400 g laša - **2** kartupeļi - **1** puravs - **300 g** kāpostu - **1** burkāns - **100 g** jauktu sēņu (austeru un shimeji sēnes) - **1** bundža saldās kukurūzas
Ja laša ādai vēl palikušas zvīņas, pārlej to ar verdošu ūdeni un notīra atlikušās zvīņas. Sagriež lasi kumosa lieluma gabaliņos. Nomizo kartupeļus un katru sagriež 8 daivās. Sagriež kāpostus kumosa lieluma gabaliņos. Ar dārzeni mizotāju sagriež burkānu plānās strēmelēs. Rūpīgi nomazgā puravu, ja nepieciešams, iegriežot gareniski tumši zaļajā daļā, lai izskalotu smiltis, un sagriež pa diagonāli šķēlēs. Sadala sēnes mazākās kopās. Nokāš saldo kukurūzu.

Solis 2

2 ēdamk. Kikkoman Sojas mērce - **4 ēdamk.** Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā - **5 ēdamk.** miso pastas - **1 l** ūdens

Buljonam:

Lielā katlā liek 1. solī sagatavoto puravu un kartupeļus. Sajauc miso pastu ar Kikkoman Dabiski raudzēto sojas mērci un Kikkoman piedevu Mirīna tipa - saldā, līdz izveidojas viendabīga masa, un pievieno katlam. Ielej ūdeni, uzvāra un vāra, līdz kartupeļi ir mīksti.

Solis 3

20 g sviesta - melnie pipari pēc garšas
Buljonam no 2. soļā pievieno 1. solī sagatavoto lasi, kāpostus, burkānu, sēnes un kukurūzu. Vāra uz lēnas uguns, līdz lasis ir gatavs un dārzeni ir mīksti. Iemaisa sviestu, līdz tas izkūst. Pievieno melnos piparus pēc garšas.

Solis 4**80 g** ramen nudeļu

Vāra atbilstoši pamācībai uz iepakojuma un pasniedz.