

Ķīniešu karstais katls Pien Lo

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

Uzturvērtība (uz porciju):
2.425 kJ / 580 kcal

Tauki: **42 g** Olbaltumvielas: **25 g**
Ogļhidrāti: **31 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

4	kaltētas šitake sēnes
1 l	ūdens
800 g	Ķīnas kāposta
400 g	sagrieztas cūkas krūtiņas
400 g	stingra tofu (1 iepakojums)
1	burkāns
1 ēdamk.	<u>Kikkoman Ramen zupas bāze</u>
100 g	stikla nūdeļu
4 ēdamk.	<u>Kikkoman Sezama eļļa</u> Sāls pēc garšas

PAGATAVOŠANA

Solis 1

4 kaltētas šitake sēnes - **1 l** ūdens - **400 g** stingra tofu (1 iepakojums) - **1** burkāns - **100 g** stikla nūdeļu

Īsi noskalo kaltētās šitake sēnes tekošā ūdenī. Mērcē tās ūdenī, līdz tās kļūst mīkstas, tad izņem un sagriez plānās šķēlēs. Mērcēšanas šķidrumu saglabā buljonam. Sagriez stingro tofu kumosa lieluma kubiņos. Ar dārzeņu mizotāju sagriez burkānu plānās sloksnēs. Mērcē stikla nūdeles ūdenī, līdz tās kļūst mīkstas.

Solis 2

800 g Ķīnas kāposta - **400 g** sagrieztas cūkas krūtiņas

Atdali Ķīnas kāposta lapas un blanšē verdošā ūdenī 1 minūti. Nokās un atstāj atdzist. Izklāj blanšētās kāposta lapas uz līdzenas virsmas un uzliec virsū sagrieztu cūkas krūtiņu. Cieši satin kāpostu un gaļu rullī, sākot no kāta gala. Sagriez rullīšus biežās šķēlēs un sakārto tos stāvus lielā katlā.

Solis 3

1 ēdamk. Kikkoman Ramen zupas bāze - **4 ēdamk.** Kikkoman Sezama eļļa - Sāls pēc garšas

Pievieno katlā tofu, burkānu sloksnes un sagrieztās šitake sēnes no 1. soļa. Sajauc 1. solī saglabāto sēņu mērcēšanas šķidrumu ar Kikkoman Ramen zupas bāzi un ielej katlā. Uzvāri un ļauj lēni vārīties, līdz Ķīnas kāposts ir mīksts un cūkas krūtiņa ir gatava. Sadali Kikkoman Sezama eļļu pa atsevišķām pasniegšanas bļodiņām, pievieno sāli pēc garšas un labi samaisi. Iemērc pagatavotās sastāvdaļas dip mērcē.

Solis 4

Maltītes noslēgums ar stikla nūdelēm:

Pievieno 1. soļa stikla nūdeles atlikušajā buljonā un vāri, līdz tās ir mīkstas, pirms pasniegšanas.