

Sundubu – korejiešu tofu sautējums

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

Uzturvērtība (uz porciju):
1.820 kJ / 435 kcal

Tauki: **21 g** Olbaltumvielas: **31 g**
Ogļhidrāti: **31 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

1	sīpols
1	cukīni
1 buntīte	bunte lociņu
2 tējķ.	<u>Kikkoman Sezama eļļa</u>
150 g	kimči
800 ml	ūdens
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>
3 ēdamk.	<u>Kikkoman Kimči mērce</u>
400 g	saldētu jūras velšu maisījuma
400 g	mīkstā tofu
150 g	dažādu sēņu (shimeji, enoki vai līdzīgas sēnes)
4	olas sarkanais čili, sasmalcināts, pēc garšas
80 g	ātri pagatavojamu ramen nūdeļu
30 g	rīvēta siera

PAGATAVOŠANA

Solis 1

1 sīpols - **1** cukīni - **1 buntīte** lociņu
Sagriez sīpolu šķēlēs un cukīni 1 cm biežās ripās.
Lociņus smalki sagriez pa diagonāli.

Solis 2

2 tējķ. Kikkoman Sezama eļļa - **150 g** kimči - **800 ml** ūdens - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **3 ēdamk.** Kikkoman Kimči mērce - **400 g** saldētu jūras velšu maisījuma

Buljons:

Lielā katlā sakarsē Kikkoman Sezama eļļu. Pievieno kimči un cep, līdz izdalās aromāts. Iemaisi 1. solī sagatavoto sīpolu, ūdeni, Kikkoman Dabiski raudzēto sojas mērci un Kikkoman Aso čili mērci Kimči, un uzvāri. Pievieno saldētu jūras velšu maisījumu un vāri uz lēnas uguns, līdz viss gatavs.

Solis 3

400 g mīkstā tofu - **150 g** mixed mushrooms (shimeji, enoki or similar mushrooms) - **4** olas - sarkanais čili, sasmalcināts, pēc garšas
Uzmanīgi sadali mīksto tofu lielos gabalos un pievieno 2. soļa buljonam. Pievieno 1. solī sagatavoto cukīni un sēnes. Vāri, līdz dārzeni ir mīksti. Iesit olas tieši buljonā un vāri līdz vēlamajai gatavībai. Pievieno 1. solī sagatavotos lociņus un nedaudz pavāri. Pārkaisi ar sasmalcinātu sarkano čili pēc garšas.

Solis 4

80 g ātri pagatavojamu ramen nūdeļu - **30 g** rīvēta siera
Pabeidz ar ramen: Sadali ātri pagatavojamās ramen nūdeles atlikušajā buljonā

un vāri, līdz tās mīkstas. Pēc vēlēšanās pārkaisi ar rīvētu sieru un pasniedz nekavējoties.