

Tomātu tantan shabu-shabu

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

Uzturvērtība (uz porciju):
2.345 kJ / 560 kcal

Tauki: **31 g** Olbaltumvielas: **30 g**
Ogļhidrāti: **40 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

3	ķiploka daiviņas
1 ēdamk.	ingvera
1	galviņa salātu
2	puravi
1	pak čoi
200 g	dažādu sēņu
1	iepakojums (400 g) cietā tofu
150 g	pupiņu dīgstu
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Sezama eļļa</u>
2 tējķ.	Sičuāņas piparu
0,5 tējķ.	kaltētu čili pārslu
400 g	maltās gaļas (vai augu izcelsmes maltās gaļas uz sojas bāzes)
400 g	smalcinātu tomātu savā sulā
2 ēdamk.	tahini pastas
4 ēdamk.	<u>Kikkoman Ramen zupas bāze</u>
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>
1 ēdamk.	<u>Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā</u>
1 l	ūdens
150 g	stikla nūdeļu
1 ēdamk.	čili eļļas

PAGATAVOŠANA

Solis 1

3 ķiploka daiviņas - **1 ēdamk.** ingvera - **1** galviņa salātu - **2** puravi - **1** pak čoi - **200 g** dažādu sēņu - **1** iepakojums (400 g) cietā tofu - **150 g** pupiņu dīgstu

Sīki sasmalcini ķiploku un ingveru. Salātus saplēs kumosa lieluma gabaliņos. Sagriez pak čoi daiviņas un rūpīgi nomazgā. Rūpīgi nomazgā puravus, nepieciešamības gadījumā gareniski pārgriežot tumši zaļo daļu, lai iztīrītu smiltis, un sagriez tos slīpās šķēlēs. Notīri sēnes. Karaļa austersēnes sagriez gareniski ceturtdaļās, enoki sēnes pārgriez uz pusēm un šīmedži sēnes sadali mazos ķekariņos. Sagriez cieto tofu kumosa lieluma kubiņos. Nomazgā pupiņu dīgstus un kārtīgi nolej ūdeni.

Solis 2

2 ēdamk. Kikkoman Sezama eļļa - **2 tējķ.** Sičuāņas piparu - **0,5 tējķ.** kaltētu čili pārslu - **400 g** maltās gaļas (vai augu izcelsmes maltās gaļas uz sojas bāzes) - **400 g** smalcinātu tomātu savā sulā - **2 ēdamk.** tahini pastas - **4 ēdamk.** Kikkoman Ramen zupas bāze - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 ēdamk.** Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā - **1 l** ūdens - **150 g** stikla nūdeļu

Lielā katlā uzkarsē Kikkoman Sezama eļļu. Pievieno 1. solī sagatavoto ķiploku un ingveru, Sičuāņas piparus un čili pārslas, un cep, līdz izdalās aromāts. Pievieno malto gaļu un cep, līdz tā kļūst zeltaini brūna. Pievieno smalcinātos tomātus, tahini, Kikkoman Ramen zupas bāzi, Kikkoman Sojas mērci, Kikkoman piedevu Mirīna tipa - saldā un ūdeni. Uzvāri un lēni vāri dažas minūtes, līdz garšas savienojas. Iemērc stikla nūdeles ūdenī, līdz

tās kļūst mīkstas, un noliec malā.

Solis 3

1 ēdamk. čili eļļas

Zupai no 2. soļa pievieno 1. solī sagatavoto pak čoi, puravus, sēnes, tofu un pupiņu dīgstus. Vāri, līdz dārzeņi ir mīksti. Tieši pirms pasniegšanas pievieno 1. solī sagatavotos salātus un īsi apmērcē tos karstajā buljonā. Pārlejiet ar čili eļļu.

Solis 4

Nobeigums ar nūdelēm: pievieno 2. solī sagatavotās stikla nūdeles atlikušajam buljonam. Pavāri nedaudz, līdz tās ir mīkstas, un pasniedz.