

Vegānisks moči un daikona nabe

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

Uzturvērtība (uz porciju):
1.385 kJ / 331 kcal

Tauki: **8 g** Olbaltumvielas: **7,60 g**
Ogļhidrāti: **57 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

8	moči rīsu plācenīši
400 g	Ķīnas kāposta
2	puravi
150 g	dažādu sēņu (šimedži un enoki)
1 ēdamk.	<u>Kikkoman Sezama eļļa</u>
500 g	daikona
500 ml	ūdens
45 ml	<u>Kikkoman Bez glutēna sojas mērce</u>
45 ml	<u>Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā</u>
60 ml	<u>Kikkoman Ponzu juzu</u> Šičimi čili pipari pēc garšas

PAGATAVOŠANA

Solis 1

8 moči rīsu plācenīši - **400 g** Ķīnas kāposta - **2** puravi - **150 g** dažādu sēņu (šimedži un enoki)
Sagriež moči rīsu plācenīšus un Ķīnas kāpostu kumosa lieluma gabaliņos. Puravu baltās daļas sagriež 5 cm garos gabalos. Rūpīgi nomazgā zaļās daļas, ja nepieciešams, iegriežot gareniski, lai izskalotu smiltis, un pēc tam plāni sasmalcina. Sēnes sadala mazos saišķiņos.

Solis 2

1 ēdamk. Kikkoman Sezama eļļa
Lielā katlā uz vidējas uguns uzkarsē Kikkoman Sezama eļļu. Pievieno moči un 1. solī sagatavotos puravu baltos gabaliņus. Cep, līdz tie kļūst zeltaini brūni. Izņem no katla un noliek malā vēlākai lietošanai.

Solis 3

500 g daikona - **500 ml** ūdens - **45 ml** Kikkoman Bez glutēna sojas mērce **45 ml** Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā

Nomizo un rupji sagriež daikonu. Blendera traukā liek daikonu, ielej ūdeni, Kikkoman bezglutēna sojas mērci un Kikkoman piedevu Mirīna tipa - saldā. Blendē, līdz masa iegūst rīvēta daikona konsistenci. Ielej iegūto maisījumu 2. soļa katlā.

Solis 4

60 ml Kikkoman Ponzu juzu - Šičimi čili pipari pēc garšas
Zupai no 3. soļa pievieno 1. solī sagatavoto Ķīnas kāpostu, sasmalcinātās puravu zaļās daļas un sēnes. Uzkaršē līdz vārīšanās temperatūrai un vāra uz lēnas uguns, līdz dārzeņi ir mīksti. Liek atpakaļ

katlā 2. solī apgrauzdētos moči un puravus.
Turpina vārīt, līdz moči kļūst mīksti. Pēc garšas
pievieno Kikkoman Ponzu juzu un šičimi čili
piparus, un pasniedz.