

Исикари набэ в хоккайдском стиле

Общее время **30 мин** 20 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 530 кДж / 605 ккал

Жиры: **24 г** Белки: **33 г**

Углеводы: **61 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

400 г	лосося
2	картофелины
1	лук-порей
300 г	капусты
1	морковь
100 г	микса грибов (вешенок и шимеджи)
1	банка кукурузы
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
4 ст. л.	<u>сладкой мирин</u> <u>приправы Kikkoman</u>
5 ст. л.	мисо-пасты
1 л	воды
20 г	сливочного масла
	Черный перец по вкусу
80 г	лапши Рамен

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

400 г лосося - **2** картофелины - **1** лук-порей - **300 г** капусты - **1** морковь - **100 г** смеси грибов (вешенок и шимеджи) - **1** банка кукурузы
Если на коже лосося остались чешуйки, обдайте её кипятком и удалите их. Нарезьте лосось на маленькие кусочки. Очистите картофель и нарежьте каждый на 8 долек. Нарезьте капусту на небольшие кусочки. Нарезьте морковь тонкими полосками с помощью овощечистки. Тщательно вымойте лук-порей, при необходимости сделав продольный разрез в тёмно-зелёной части, чтобы удалить грязь, затем нарежьте по диагонали. Разделите грибы на небольшие пучки. Сцедите кукурузу.

Шаг 2

2 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **4 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **5 ст. л.** мисо-пасты - **1 л** воды
Бульон:

Положите лук-порей и картофель из шага 1 в большую кастрюлю. Смешайте мисо-пасту с соевым соусом Kikkoman и сладкой мирин приправой Kikkoman до однородной консистенции, затем добавьте в кастрюлю. Влейте воду, доведите до кипения и варите, пока картофель не станет мягким.

Шаг 3

20 г сливочного масла - Черный перец по вкусу
Добавьте в бульон из шага 2 лосось, капусту, морковь, грибы и кукурузу из шага 1. Варите на медленном огне, пока лосось не проварится, а овощи не станут мягкими. Добавьте сливочное

масло и перемешайте, пока оно не растает.
Приправьте черным перцем по вкусу.

Шаг 4

80 г лапши Рамен

Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке,
добавьте в бульон и подавайте.