

Хот-пот с фрикадельками из креветок и курицы

Общее время **40 мин** 20 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 615 кДж / 386 ккал

Жиры: **10 г** Белки: **31 г**

Углеводы: **42 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

300 г	твёрдого тофу
600 г	капусты
500 г	дайкона
150 г	моркови
1	стебель лука-порея
8	сырых креветок, очищенных и без кишечника
300 г	куриного фарша
3	стебля зелёного лука
2 ч. л.	тёртого имбиря
2 ст. л.	картофельного крахмала
1	взбитое яйцо
2 ч. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ч. л.	<u>масла Kikkoman из</u> <u>поджаренного кунжута</u>
1 л	воды
1	зубчик чеснока, нарезанный тонкими слайсами
2 ч. л.	<u>концентрированной</u> <u>основы Kikkoman для</u> <u>супа Рамен</u>
2 ст. л.	<u>цитрусово-соевого</u> <u>соуса Понзу Kikkoman</u> <u>«Юдзу»</u>
200 г	лапши Удон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г твёрдого тофу - **600 г** капусты - **500 г** дайкона - **150 г** моркови - **1** лук-порея
Нарежьте тофу небольшими кубиками.
Нарежьте капусту тонкими дольками. С помощью овощечистки нарежьте дайкон и морковь тонкими полосками. Очистите лук-порея: белую часть нарежьте тонкими слайсами по диагонали, а зелёную часть тщательно промойте, затем нарежьте тонкими слайсами.

Шаг 2

8 сырых креветок, очищенных и без кишечника - **300 г** куриного фарша - **3** стебля зелёного лука - **2 ч. л.** тёртого имбиря - **2 ст. л.** картофельного крахмала - **1** взбитое яйцо - **1 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Если креветки замороженные, разморозьте их, затем крупно нарежьте, сохранив некоторую текстуру. Мелко нарежьте зеленый лук. В миску выложите нарезанные креветки, куриный фарш, зеленый лук, тертый имбирь, картофельный крахмал, взбитое яйцо, соевый соус Kikkoman и кунжутное масло Kikkoman. Тщательно перемешайте до однородной массы. Переложите смесь в кондитерский мешок или полиэтиленовый пакет и поставьте в холодильник до использования.

Шаг 3

1 л воды - **1** зубчик чеснока, нарезанный тонкими слайсами - **2 ч. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен
Налейте воду в большую кастрюлю, добавьте

нарезанный чеснок и основу для супа Рамен, доведите до кипения.

Шаг 4

Доведите бульон из шага 3 до кипения. Добавьте капусту, тофу и лук-порей из шага 1. С помощью двух ложек сформируйте из смеси креветок и курицы из шага 2 маленькие фрикадельки и аккуратно опустите их в бульон. Накройте крышкой и варите на медленном огне 5 минут, затем добавьте ленточки дайкона и моркови из шага 1. Варите на медленном огне, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с соусом Понзу Kikkoman Юдзу.

Шаг 5

200 г лапши Удон

Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке и добавьте в бульон перед подачей.