

Тянконабэ — японский хот-пот для сумоистов

Общее время **45 мин** **30 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 594 кДж / 596 ккал

Жиры: **34,8 г** Белки: **34,1 г**
Углеводы: **41,7 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Суп:

800 мл воды
4 ст. л. концентрированной
 основы Kikkoman для
 супа Рамен
2 ч. л. масла Kikkoman из
 поджаренного кунжута
1 зубчик чеснока,
 нарезанного

Овощи:

400 г пекинской капусты ($\frac{1}{2}$
 кочана)
1 лук-порей
200 г дайкона
150 г моркови
150 г грибов (например,
 шиитаке, эноков)
200 г тофу
200 г готовой лапши Удон

Фрикадельки:

400 г мясного фарша
100 г тофу
1 ст. л. соевого соуса
 натурального брожения
 Kikkoman
1 ч. л. сладкой мирин
 приправы Kikkoman
2 ч. л. тёртого имбиря
3 мелко нарезанных
 зелёных лука
2 ст. л. кукурузного крахмала
 Щепотка чёрного перца

Соусы-дипы:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

800 мл воды - **4 ст. л.** концентрированной
основы Kikkoman для супа Рамен - **2 ч. л.** масла
Kikkoman из поджаренного кунжута - **1** зубчик
чеснока, нарезанного
Добавьте в кастрюлю воду, основу Kikkoman для
супа Рамен, кунжутное масло Kikkoman и
нарезанный чеснок.

Шаг 2

400 г пекинской капусты ($\frac{1}{2}$ кочана) - **1** лук-
порей - **200 г** дайкона - **150 г** моркови - **150 г**
грибов (например, шиитаке, эноков) - **200 г** тофу
Нарежьте капусту на небольшие кусочки.
Нарежьте лук-порей по диагонали. При
необходимости удалите ножки у грибов и
разделите их. С помощью овощечистки
нарежьте дайкон и морковь тонкими
полосками. Нарежьте тофу на 8 кусочков.

Шаг 3

400 г мясного фарша - **100 г** тофу - **1 ст. л.**
соевого соуса натурального брожения Kikkoman
- **1 ч. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **2 ч.**
л. тёртого имбиря - **3** мелко нарезанных
зелёных лука - **2 ст. л.** кукурузного крахмала -
Щепотка чёрного перца
В миске смешайте мясной фарш, раскрошенный
тофу, мелко нарезанный зелёный лук, тёртый
имбирь, кукурузный крахмал, соевый соус
Kikkoman, сладкую мирин приправу Kikkoman и
чёрный перец. Хорошо перемешайте.
Сформируйте небольшие шарики и выложите их
на поднос.

4 ст. л.	<u>цитrusovo-soevogo sousa Ponzu Kikkoman «Yodzu»</u>
1	мелко нарезанный зелёный лук
4 ст. л.	<u>кунжутного соуса Kikkoman</u> Щепотка розового перца

Шаг 4

200 г готовой лапши Удон

Доведите бульон из шага 1 до кипения.

Добавьте фрикадельки из шага 3, накройте крышкой и варите около 10 минут. Добавьте овощи, грибы и тофу из шага 2 и варите на медленном огне до готовности. В традиционных хот-патах лапшу добавляют в самом конце, чтобы использовать оставшийся бульон. Когда большая часть фрикаделек и овощей будет съедена, добавьте в хот-пот лапшу Удон. Прогрейте в бульоне, затем подавайте в качестве завершающего блюда.

Шаг 5

4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman

«Юдзу» - **1** мелко нарезанный зелёный лук - **4**

ст. л. кунжутного соуса Kikkoman - Щепотка розового перца

Смешайте мелко нарезанный зелёный лук с соусом Понзу Kikkoman Юдзу в небольшой миске. В другой миске смешайте кунжутный соус Kikkoman с розовым перцем. Подавайте горячий суп с любимым соусом-дипом.