

Тянкабэ — 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 (½ 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 (½ 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.** цитрусово-соевого
соуса Понзу Kikkoman
«Юдзу»
- 1** мелко нарезанный
зелёный лук
- 4 ст. л.** кунжутного соуса
Kikkoman
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-потах 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.