

Томатный тантан сябу-сябу

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

Пищевая ценность (на порцию):

2 345 кДж / 560 ккал

Жиры: **31 г** Белки: **30 г**

Углеводы: **40 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

3	зубчика чеснока
1 ст. л.	имбиря
1	кочан салата-латука
2	стебля лука-порея
1	кочан пак-чой
200 г	микса грибов
1	блок (400 г) твёрдого тофу
150 г	проростков фасоли
2 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
2 ч. л.	сычуаньского перца
0,5 ч. л.	хлопьев перца чили
400 г	мясного фарша (или растительного соевого фарша)
400 г	консервированных томатов, резаных
2 ст. л.	пасты тахини
4 ст. л.	<u>концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен</u>
2 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	<u>сладкой мирин приправы Kikkoman</u>
1 л	воды
150 г	фунчозы
1 ст. л.	чили масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

3 зубчика чеснока - **1 ст. л.** имбиря - **1** кочан салата-латука - **2** стебля лука-порея - **1** кочан пак-чой - **200 г** микса грибов - **1** блок (400 г) твёрдого тофу - **150 г** проростков фасоли
Мелко нарежьте чеснок и имбирь. Разорвите салат на небольшие кусочки. Нарежьте пак-чой дольками и тщательно промойте. Хорошо промойте лук-порея, при необходимости сделав продольный разрез по темно-зелёным частям, чтобы удалить грязь, затем нарежьте по диагонали. Почистите грибы. Нарежьте королевские вешенки пополам в длину, эноки — пополам, а шимеджи разделите на небольшие пучки. Нарежьте тофу на небольшие кубики. Промойте проростки фасоли и хорошо просушите.

Шаг 2

2 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **2 ч. л.** сычуаньского перца - **0,5 ч. л.** хлопьев перца чили - **400 г** мясного фарша (или растительного соевого фарша) - **400 г** консервированных томатов, резаных - **2 ст. л.** пасты тахини - **4 ст. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **1 л** воды - **150 г** фунчозы
Разогрейте кунжутное масло Kikkoman в большой кастрюле. Добавьте чеснок и имбирь из шага 1, сычуаньский перец и хлопья чили и обжаривайте, помешивая, до появления аромата. Добавьте фарш и готовьте, пока он не подрумянится. Добавьте томаты, тахини, основу

Kikkoman для супа Рамен, соевый соус Kikkoman, сладкую мирин приправу Kikkoman и воду. Доведите до кипения и варите на медленном огне несколько минут, пока вкусы не смешаются. Замочите фунчозу в воде до мягкости и отложите в сторону.

Шаг 3

1 ст. л. чили масла

Добавьте в суп из шага 2 пак-чой, лук-порей, грибы, тофу и проростки фасоли из шага 1. Варите, пока овощи не станут мягкими. Незадолго до подачи добавьте салат из шага 1 и быстро перемешайте его в бульоне. Сбрызните чили маслом.

Шаг 4

Добавьте фунчозу: добавьте фунчозу из шага 2 в оставшийся бульон. Варите недолго, пока она не станет мягкой, и подавайте.