

Shabu-shabu tantan de tomate

Tiempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación 10 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.345 kJ / 560 Kcal

Grasas: **31 g** Proteínas: **30 g**
Carbohidratos: **40 g**

INGREDIENTES

4 porciones

3 dientes de ajo
1 cucharada de jengibre
1 lechuga
2 puerros
1 pak choi
200 g de setas variadas
1 bloque (400 g) de tofu firme
150 g de brotes de soja
2 Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
2 cucharaditas de pimienta de Sichuan
as
0,5 de copos de guindilla
cucharadita seca
400 g de carne picada (o alternativa vegetal a base de soja)
400 g de tomate troceado en conserva
2 de tahini
cucharadas
4 Kikkoman Preparado para sopa de Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu (Salsa de Soja)
cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar
1 l de agua

PREPARACIÓN

Pasos 1

3 dientes de ajo - **1 cucharada** de jengibre - **1** lechuga - **2** puerros - **1** pak choi - **200 g** de setas variadas - **1** bloque (400 g) de tofu firme - **150 g** de brotes de soja
Pique finamente el ajo y el jengibre. Trocee la lechuga en porciones del tamaño de un bocado. Corte el pak choi en gajos y lávelo bien. Lave cuidadosamente los puerros; si es necesario, haga un corte longitudinal en la parte verde oscura para eliminar cualquier resto de tierra y, luego, córtelos en diagonal. Limpie las setas variadas. Corte las setas de cardo longitudinalmente en cuartos, las enoki por la mitad y separe las shimeji en pequeños grupos. Pique el tofu firme en dados del tamaño de un bocado. Lave los brotes de soja y escúrralos bien.

Pasos 2

2 cucharadas Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **2 cucharaditas** de pimienta de Sichuan - **0,5 cucharadita** de copos de guindilla seca - **400 g** de carne picada (o alternativa vegetal a base de soja) - **400 g** de tomate troceado en conserva - **2 cucharadas** de tahini - **4 cucharadas** Kikkoman Preparado para sopa de Fideos Ramen Concentrado - Sabor a Shoyu (Salsa de Soja) - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada** Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar - **1 l** de agua - **150 g** de fideos de cristal
Caliente el Kikkoman aceite de sésamo en una olla grande. Incorpore el ajo y el jengibre preparados en el paso 1 junto con la pimienta de Sichuan y los copos de guindilla. Saltee hasta que desprendan un

150 g de fideos de cristal
1 cucharada de aceite de guindilla

aroma intenso. Agregue la carne picada y cocine hasta que esté dorada. Añada el tomate troceado, el tahini, la Kikkoman base de sopa para ramen, la Kikkoman salsa de soja, el Kikkoman Mirin-Style Condimento de cocina dulce y el agua. Lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento unos minutos, hasta que los sabores se hayan integrado. Mientras tanto, deje los fideos de cristal en remojo en agua hasta que estén tiernos y resérvelos.

Pasos 3

1 cucharada de aceite de guindilla

Añada el pak choi, los puerros, las setas, el tofu y los brotes de soja del paso 1 a la sopa del paso 2. Cocine hasta que las verduras estén tiernas. Justo antes de servir, incorpore la lechuga del paso 1 y pásela brevemente por el caldo. Termine con un chorrito de aceite de guindilla.

Pasos 4

Termine con los fideos: añada los fideos de cristal del paso 2 al caldo que haya quedado. Cocínelos brevemente hasta que estén tiernos y sirva.