

Chanko-nabe — Hot pot japonais servi aux sumos

durée totale **45 min.** 30 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.594 kJ / 596 kcal

Matières grasses: **34,8 g** Protéines: **34,1 g**
Glucides: **41,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Soupe:

800 ml d'eau
4 càs Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
2 càc Huile de sésame grillée Kikkoman

1 gousse d'ail, émincée

Légumes:

400 g de chou chinois (½ tête)
1 poireau
200 g de radis daikon
150 g de carottes
150 g de champignons (par exemple shiitake, enoki)
200 g de tofu
200 g de nouilles udon précuites

Boulettes de viande:

400 g de viande hachée, au choix
100 g de tofu
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
2 càc de gingembre râpé
3 oignons nouveaux, finement hachés
2 càs de farine de maïs
Une pincée de poivre noir

PRÉPARATION

Étape 1

800 ml d'eau - **4 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **2 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman - **1** gousse d'ail, émincée
Ajouter l'eau, la base pour soupe ramen Kikkoman, l'huile de sésame Kikkoman et l'ail émincé dans la casserole.

Étape 2

400 g de chou (½ tête) - **1** poireau - **200 g** de radis daikon - **150 g** de carottes - **150 g** de champignons (par exemple shiitake, enoki) - **200 g** de tofu
Couper le chou en morceaux de la taille d'une bouchée. Émincer le poireau en diagonale. Retirer les pieds des champignons si nécessaire et les séparer. À l'aide d'un éplucheur, couper le daikon et la carotte en fines lamelles. Couper le tofu en 8 morceaux.

Étape 3

400 g de viande hachée, au choix - **100 g** de tofu - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **2 càc** de gingembre râpé - **3** oignons nouveaux, finement hachés - **2 càs** de fécule de maïs - Une pincée de poivre noir
Dans un saladier, mélanger la viande hachée, le tofu émietté, les oignons nouveaux finement hachés, le gingembre râpé, la fécule de maïs, la sauce soja Kikkoman, l'assaisonnement sucré de type mirin Kikkoman et le poivre noir. Mélanger bien. Former des boulettes de la taille d'une bouchée et les disposer sur un plateau.

Sauces:

- 4 càs** Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu
- 1** oignon nouveau, finement haché
- 4 càs** Sauce au sésame Kikkoman
Une pincée de poivre rose

Étape 4

200 g de nouilles udon précuites
Porter le bouillon de l'étape 1 à ébullition. Ajouter les boulettes de viande de l'étape 3, couvrir et laisser cuire environ 10 minutes. Ajouter les légumes et le tofu de l'étape 2 et laisser mijoter doucement jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Dans les plats traditionnels mijotés, les nouilles sont souvent ajoutées à la fin pour utiliser le bouillon restant. Une fois que la plupart des boulettes de viande et des légumes ont été mangés, ajouter les nouilles udon dans la marmite. Les réchauffer dans le bouillon, puis les servir en dernier plat.

Étape 5

4 càs Kikkoman Ponzu - un mélange de sauce soja et vinaigre, avec du jus de yuzu - **1** oignon nouveau, finement haché - **4 càs** Sauce au sésame Kikkoman - Une pincée de poivre rose
Mélanger l'oignon nouveau finement haché avec la sauce Kikkoman Ponzu Yuzu dans un petit bol. Dans un autre bol, mélanger la sauce Kikkoman au sésame avec le poivre rose. Servir le hot pot avec la sauce de trempage de votre choix.