

Fondue coréenne sundubu au tofu tendre

durée totale **40 min.** 20 min. temps de préparation 20 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.820 kJ / 435 kcal

Matières grasses: **21 g** Protéines: **31 g**
Glucides: **31 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	oignon
1	courgette
1 bouquet	d'oignons nouveaux
2 càc	<u>Huile de sésame grillé Kikkoman</u>
150 g	de kimchi
800 ml	d'eau
2 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
3 càs	<u>Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman</u>
400 g	de mélange de fruits de mer surgelés
400 g	de tofu tendre (soyeux)
150 g	de champignons mélangés (shimeji, enoki ou assimilés)
4	œufs
	Piment rouge séché en lanières, selon votre goût
80 g	de nouilles ramen instantanées
30 g	de fromage râpé

PRÉPARATION

Étape 1

1 oignon - **1** courgette - **1 bouquet** d'oignons nouveaux

Émincer l'oignon et couper la courgette en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Émincer finement les oignons nouveaux en biseau.

Étape 2

2 càc Huile de sésame grillé Kikkoman - **150 g** de kimchi - **800 ml** d'eau - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **3 càs** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **400 g** de mélange de fruits de mer surgelés

Préparation du bouillon :

Faire chauffer l'huile de sésame grillée Kikkoman dans un grand faitout. Ajouter le kimchi et le faire revenir jusqu'à ce qu'il dégage tous ses arômes. Incorporer l'oignon de l'étape 1, l'eau, la sauce soja Kikkoman et la sauce Chili au Kimchi Kikkoman, puis porter à ébullition. Ajouter le mélange de fruits de mer surgelés et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Étape 3

400 g de tofu tendre - **150 g** de champignons mélangés (shimeji, enoki ou assimilés) - **4** œufs - Piment rouge séché en lanières, selon votre goût
Découper délicatement le tofu tendre en gros morceaux et l'ajouter dans le bouillon de l'étape 2. Incorporer la courgette de l'étape 1 et les champignons mélangés. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Casser les œufs directement dans le bouillon et les laisser pocher selon votre préférence. Ajouter les oignons nouveaux de l'étape 1 et faire mijoter un court

instant. Parsemer de lanières de piment rouge selon votre goût.

Étape 4

80 g de nouilles ramen instantanées - **30 g** de fromage râpé

Finaliser avec les ramen : casser le bloc de nouilles ramen instantanées dans le reste de bouillon et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Parsemer de fromage râpé et servir immédiatement.