KIKKOMAN

Lẩu cá chua vietnamien — hot pot au poisson

durée totale **35 min.** **25 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.335 kJ / 319 kcal

Matières grasses: **5,7 g** Protéines: **28,1 g**
Glucides: **44,1 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de filet de poisson blanc
8	crevettes
200 g	de céleri
12	gombos (okras)
8	petites tomates
200 g	de champignons (enoki, pleurotes royaux ou shiitakés)
80 g	de coriandre
80 g	d'aneth
80 g	d'oignons nouveaux
40 g	d'oignons frits
40 g	de nouilles de verre
250 g	d'ananas
0,5	citron vert ou ½ citron jaune
1	piment rouge, émincé
1 litre	d'eau
150 ml	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de filet de poisson blanc - **8** crevettes - **250 g** d'ananas - **0,5** citron vert ou ½ citron jaune - **200 g** de céleri - **12** gombos (okras) - **8** petites tomates - **200 g** de champignons (enoki, pleurotes royaux ou shiitakés) - **80 g** d'aneth - **80 g** de coriandre - **80 g** d'oignons nouveaux - **40 g** de nouilles de verre

Couper le poisson en morceaux de la taille d'une bouchée. Décortiquer les crevettes et retirer le boyau dorsal en incisant légèrement le dos. Couper l'ananas en morceaux et le citron en fines tranches. Émincer le céleri en biais en tronçons d'environ 1 cm, couper les gombos et les tomates en deux. Nettoyer les champignons puis les déchirer ou les couper en morceaux. Couper la coriandre, l'aneth et les oignons nouveaux en tronçons d'environ 3 cm. Faire tremper les nouilles de verre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.

Étape 2

1 piment rouge, émincé - **1 litre** d'eau - **150 ml** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

Verser l'eau, l'ananas préparé à l'étape 1, le piment rouge émincé et la sauce Kikkoman Ponzu au citron dans une casserole. Porter à ébullition.

Étape 3

40 g d'oignons frits

Lorsque le bouillon bout, ajouter le poisson, les crevettes, les légumes et les nouilles de verre ramollies de l'étape 1. Laisser cuire environ 10 minutes. Avant de servir, garnir de coriandre, d'aneth, d'oignons nouveaux, de tranches de citron

et d’oignons frits.