

Ishikari Nabe op Hokkaido-wijze

totale tijd **30 min.** 20 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.530 kJ / 605 kcal

Vetten: **24 g** Eiwitten: **33 g**
Koolhydraten: **61 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

400 g	zalm
2	aardappelen
1	prei
300 g	kool
1	wortel
100 g	gemengde paddenstoelen (oesterzwammen en shimeji)
1	blikje suikermaïs
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
4 el	<u>Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden</u>
5 el	misopasta
1 l	water
20 g	boter
	Zwarte peper naar smaak
80 g	ramen-noedels

VOORBEREIDING

Stap 1

400 g zalm - **2** aardappelen - **1** prei - **300 g** kool - **1** wortel - **100 g** gemengde paddenstoelen (oesterzwammen en shimeji) - **1** blikje suikermaïs
Als er nog schubben aan de zalmhuid zitten, giet er dan kokend water overheen en verwijder de resterende schubben. Snijd de zalm in hapklare stukjes. Schil de aardappelen en snijd ze elk in 8 partjes. Snijd de kool in hapklare stukjes. Snijd de wortel met een dunschiller in dunne reepjes. Was de prei grondig, snijd indien nodig het donkergroene deel in de lengte in om eventueel vuil te verwijderen en snijd de prei vervolgens schuin in plakjes. Haal de paddenstoelen uit elkaar in kleine bosjes. Giet de suikermaïs af.

Stap 2

2 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **4 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **5 el** misopasta - **1 l** water
Doe de prei en aardappelen uit stap 1 in een grote pan. Meng de misopasta met de Kikkoman Sojasaus en de Kikkoman Mirin-Fu Zoete Kookwijn tot een glad mengsel en voeg dit toe aan de pan. Giet het water erbij, breng het geheel aan de kook en laat het koken tot de aardappelen gaar zijn.

Stap 3

20 g boter - Zwarte peper naar smaak
Voeg de zalm, kool, wortel, champignons en suikermaïs uit stap 1 toe aan de bouillon uit stap 2. Laat sudderen tot de zalm gaar is en de groenten zacht zijn. Roer de boter erdoor tot deze gesmolten is. Breng op smaak met zwarte peper.

Stap 4

80 g ramen-noedels

Voeg de ramen-noedels toe aan de resterende bouillon.

Kook volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer.