

Sundubu: Koreaanse hotpot met zachte tofu

totale tijd **40 min.** 20 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.820 kJ / 435 kcal

Vetten: **21 g** Eiwitten: **31 g**

Koolhydraten: **31 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

1	ui
1	courgette
1 bos(je)	bosje lente-uitjes
2 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
150 g	kimchi
800 ml	water
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
3 el	<u>Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi</u>
400 g	bevroren zeevruchtenmix
400 g	zachte tofu
150 g	gemengde paddenstoelen (shimeji, enoki of soortgelijke paddenstoelen)
4	eieren
	Rode chilipeper, in reepjes gesneden, naar smaak
80 g	instant-ramennoedels
30 g	geraspte kaas

VOORBEREIDING

Stap 1

1 ui - **1** courgette - **1 bos(je)** bosje lente-uitjes

Snijd de ui in plakjes en snijd de courgette in schijfjes van 1 cm dik. Snijd de lente-uitjes diagonaal in dunne plakjes.

Stap 2

2 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **150 g** kimchi - **800 ml** water - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **3 el** Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi - **400 g** bevroren

zeevruchtenmix

Bouillon:

1 Verhit de Kikkoman Sesamolie in een grote pan. Voeg de kimchi toe en roerbak tot het aroma vrijkomt. Roer de ui uit stap 1, het water, de Kikkoman Sojasaus en de Kikkoman Kimchi Chilisaus erdoor en breng aan de kook. Voeg de bevroren zeevruchtenmix toe en laat sudderen tot alles gaar is.

Stap 3

400 g zachte tofu - **150 g** gemengde paddenstoelen (shimeji, enoki of soortgelijke paddenstoelen) - **4** eieren - Rode chilipeper, in reepjes gesneden, naar smaak

Breek de zachte tofu voorzichtig in grote stukken en voeg deze toe aan de bouillon uit stap 2. Voeg de courgette uit stap 1 en de gemengde paddenstoelen toe. Kook tot de groenten gaar zijn. Breek de eieren direct in de bouillon en bak ze naar wens. Voeg de lente-uitjes uit stap 1 toe en laat even sudderen. Bestrooi met de fijngesneden rode chilipeper naar smaak.

Stap 4

80 g instant-ramennoedels - **30 g** geraspte kaas

Maak de ramen af: breek de instant-ramennoedels in de overgebleven bouillon en kook ze gaar.

Bestrooi ze eventueel met geraspte kaas en serveer onmiddellijk.