

Tomaat-tantan-shabu-shabu

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

Voedingswaarde (per portie):

2.345 kJ / 560 kcal

Vetten: **31 g** Eiwitten: **30 g**

Koolhydraten: **40 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

3	teentjes knoflook
1 el	el gember
1	krop sla
2	preien
1	krop paksoi
200 g	gemengde paddenstoelen
1	blok (400 g) stevige tofu
150 g	taugé
2 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
2 tl	Sichuanpeper
0,5 tl	gedroogde chilivlokken
400 g	gehakt (of plantaardig vlees op basis van soja)
400 g	tomaten uit blik, in stukjes gesneden
2 el	tahini
4 el	<u>Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak</u>
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	<u>Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden</u>
1 l	water
150 g	glasnoedels
1 el	chili-olie

VOORBEREIDING

Stap 1

3 teentjes knoflook - **1 el** gember - **1** krop sla - **2** preien - **1** krop paksoi - **200 g** gemengde paddenstoelen - **1** blok (400 g) stevige tofu - **150 g** taugé

Hak de knoflook en gember fijn. Scheur de sla in hapklare stukjes. Snijd de paksoi in partjes en was deze grondig. Was de prei goed, snijd indien nodig de donkergroene delen in de lengte in om eventueel vuil te verwijderen en snijd vervolgens diagonaal in plakjes. Maak de gemengde paddenstoelen schoon. Snijd de koningsoesterzwammen in de lengte in vieren, halveer de enoki-paddenstoelen en haal de shimeji-paddenstoelen uit elkaar in kleine bosjes. Snijd de stevige tofu in hapklare blokjes. Was de taugé en laat deze goed uitlekken.

Stap 2

2 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **2 tl** Sichuanpeper - **0,5 tl** gedroogde chilivlokken - **400 g** gehakt (of plantaardig vlees op basis van soja) - **400 g** tomaten uit blik, in stukjes gesneden - **2 el** tahini - **4 el** Kikkoman Geconcentreerde Ramen Noedelsoep Basis - Shoyu (Sojasaus) Smaak - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 el** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **1 l** water - **150 g** glasnoedels

Verhit de Kikkoman Sesamolie in een grote pan. Voeg de knoflook en gember uit stap 1, de Sichuanpeper en chilivlokken toe en roerbak tot het geurig ruikt. Voeg het gehakt toe en bak het bruin. Voeg de gehakte tomaten, tahini, Kikkoman Ramen Soep Basis, Kikkoman Sojasaus, Kikkoman Mirin-Fu Zoet Koken Kruiden en water toe. Breng het geheel

aan de kook en laat het een paar minuten sudderen tot de smaken goed zijn vermengd. Week de glasnoedels in water tot ze zacht zijn en zet ze apart.

Stap 3

1 el chili-olie

Voeg de paksoi, prei, champignons, tofu en taugé uit stap 1 toe aan de soep uit stap 2. Kook tot de groenten gaar zijn. Voeg vlak voor het serveren de sla uit stap 1 toe en roer deze kort door de bouillon. Besprenkel met de chili-olie.

Stap 4

Maak het af met noedels: voeg de glasnoedels uit stap 2 toe aan de resterende bouillon. Kook ze kort tot ze gaar zijn en serveer.