

# Ishikari nabe i Hokkaido-stil

Samlet tid **30 min.** 20 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:  
**2.530 kJ / 605 kcal**

Fedt: **24 g** Protein: **33 g**  
Kulhydrater: **61 g**

## INGREDIENSER

4 Portioner

|                |                                                                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>400 g</b>   | laks                                                                      |
| <b>2</b>       | kartofler                                                                 |
| <b>1</b>       | porre                                                                     |
| <b>300 g</b>   | hvidkål                                                                   |
| <b>1</b>       | gulerod                                                                   |
| <b>100 g</b>   | blandede svampe<br>(østershatte og shimeji-svampe)                        |
| <b>1</b>       | dåse majs                                                                 |
| <b>2 spsk.</b> | <u>Kikkoman Naturligt<br/>Brygget Sojasauce</u>                           |
| <b>4 spsk.</b> | <u>Kikkoman Sødtsmagende<br/>Krydderi til Madlavning i<br/>Mirin-stil</u> |
| <b>5 spsk.</b> | misopasta                                                                 |
| <b>1 liter</b> | vand                                                                      |
| <b>20 g</b>    | smør                                                                      |
|                | Sort peber efter smag                                                     |
| <b>80 g</b>    | ramennudler                                                               |

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

**400 g** laks - **2** kartofler - **1** porre - **300 g** hvidkål - **1** gulerod - **100 g** mixed mushrooms (oyster and shimeji mushrooms) - **1** dåse majs

Skold lakseskindet med kogende vand og fjern eventuelle resterende skæl, hvis skindet stadig har skæl. Skær laksen i mundrette stykker. Skræl kartoflerne, og skær hver i 8 både. Skær hvidkålen i mundrette stykker. Høvl guleroden i tynde bånd med en tyndskræller. Skyl porren grundigt, skær et snit på langs i den mørkegrønne del for at fjerne jord, og skær den i skrå skiver. Del svampene i mindre buketter. Hæld væden fra majs.

### Step 2

**2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **4 spsk.** Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil - **5 spsk.** misopasta - **1 liter** vand

Suppen:

Læg porre og kartofler fra trin 1 i en stor gryde. Rør misopastaen glat med Kikkoman sojasauce og Kikkoman sødtsmagende krydderi til madlavning i mirin-stil, og kom det i gryden. Tilsæt vand, bring det i kog, og lad det simre, til kartoflerne er møre.

### Step 3

**20 g** smør - Sort peber efter smag  
Tilsæt laks, hvidkål, gulerod, svampe og majs fra trin 1 til suppen fra trin 2. Lad det simre, til laksen er gennemtilberedt, og grøntsagerne er møre. Rør smørret i, til det er smeltet. Smag til med sort peber.

### Step 4

**80 g** ramennudler

Tilsæt ramennudlerne til den resterende suppe.

Kog efter anvisningen på pakken, og server.