

Zupa chanko nabe wg braci Wojda!



Składniki

300 g - Karkówka
wieprzowa bez kości
200 g - Tofu
200 g - Makaron udon
30 g - Grzyby enoki
2 szt. - Marchew
1,5 l - Woda
1 szt. - Cebula
1 łyżka - Olej
1/4 szt. - Włoska kapusta
1 szt. - Seler
1 łyżka - Mąka ryżowa
1 łyżka - Sos sojowy jasny
1 garść - Szczypiorek
1 szczypta - Sól
1 szczypta - Pieprz

Opis wykonania

Chanko Nabe to tradycyjna japońska potrawka jedzona często przez zawodników sumo, którzy chcą zbudować masę mięśniową

Grzyby, mięso oraz warzywa dokładnie oczyść i umyj pod bieżącą wodą.

Marchewkę i seler pokrój w niewielkich rozmiarów kostkę.

Kapustę włoską pokrój w cienkie paski.

Makaron udon zalej litrem osolonej wody i gotuj do momentu, aż będzie miękki.

Cebulę pokrój w piórka i zeszklij na rozgrzanym oleju.

Do zeszkłonej cebuli dodaj pokrojone mięso, oprósź je mąką ryżową, pieprzem i solą.

Całość lekko przyrumień na patelni.

Do cebuli i mięsa dodaj pokrojone warzywa i grzyby enoki.

Wszystkie składniki zalej wodą i gotuj na średnim ogniu do momentu, aż składniki będą miękkie.

Po około 30 minutach gotowania dopraw całość sosem sojowym, przyprawami i dokładnie wymieszaj. Do zupy dodaj wcześniej ugotowany makaron.

Gotową potrawę posyp pokruszonym tofu i szczypiorkiem.

Smacznego!