

Gorący kociołek shabu-shabu z wołowiną i warzywami

Czas ogółem **80 min** 20 min Czas przygotowania 20 min Czas gotowania 40 min Czas chłodzenia

Wartości odżywcze (na porcję)

2.311 kJ / 552 kcal

Tłuszcz: **30,3 g** Białko: **32 g**

Węglowodany: **28,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Bulion:

1 l bulionu dashi instant
80 g marchewki
80 g kapusty pekińskiej
80 g grzybów shimeji (świeżych)
50 g grzybów shiitake (świeżych)
90 g naturalnego tofu
40 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Dodatki:

150 g polędwicy wołowej
80 g brokułów
50 g maki tempura
45 ml wody
30 g Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
150 ml oleju rzepakowego
80 g ugotowanych buraków
1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
10 g marynowanego imbiru

Sos:

80 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
20 g białej rzodkwi

Przybranie:

1 łyżka cebuli dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Bulion:

1 l bulionu dashi instant - **80 g** marchewki - **80 g** kapusty pekińskiej - **80 g** grzybów shimeji (świeżych) - **50 g** grzybów shiitake (świeżych) - **90 g** naturalnego tofu - **40 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Przygotuj bulion dashi zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewki i kapustę pokrój na mniejsze kawałki. Oczyść grzyby. Dodaj warzywa do bulionu i gotuj przez ok. 10 minut. Na koniec dodaj tofu pokrojone w kostkę i Sos sojowy Kikkoman.

Krok 2

150 g polędwicy wołowej
Włóż wołowinę do zamrażarki na około 40-50 minut. Mięso będzie łatwiej pokroić na cienkie plasterki, kiedy będzie chłodne.

Krok 3

80 g brokułów - **50 g** maki tempura - **45 ml** wody - **30 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **150 ml** oleju rzepakowego
Brokuły oczyść i pokrój na mniejsze kawałki, jeśli to konieczne. Wymieszaj wodę z mąką tempura i obtocz brokuły w cieście, a następnie w Panko Kikkoman. Smaż na gorącym oleju przez 3-5 minut, aż się zezłocą.

Krok 4

80 g ugotowanych buraków - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **10 g** marynowanego imbiru - **20 ml** soku z cytryny
Buraki pokrój w słupki (jak na frytki) i wymieszaj z

Olejem sezamowym Kikkoman, posiekanym imbirem i sokiem z cytryny.

Krok 5

80 g Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **20**

g białej rzodkwi - **1 łyżka** cebuli dymki

Rzodkiew zetrzyj na drobnej tarce i wymieszaj z

Sosem sojowym Kikkoman. Posiekaj dymkę.

Gotowy bulion postaw na stole, a dodatki rozłóż na

osobnych talerzykach. Zanurz wołowinę w bulionie

na 10-15 sekund. Wybieraj dodatki według

uznania i maczaj w bulionie. Udekoruj bulion

posiekaną dymką.