KIKKOMAN

Sukiyaki z wołowiną i tofu

Czas ogółem **40 min** **10 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.464 kJ / 589 kcal

Tłuszcz: **22,7 g** Białko: **28,2 g**
Węglowodany: **46,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

120 g	tofu
4	grzyby shiitake
60 g	boczniaków
75 g	grzybów enoki
0,25	kapusty pekińskiej
1	por
50 g	makaronu vermicelli
100 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
100 ml	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
100 ml	sake
60 g	cukru
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
400 g	wołowiny pokrojonej w cienkie plasterki (2-3 mm)
2 łyżki	octu
4	jajka
150 g	ugotowanego makaronu udon

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

120 g tofu - **4** grzyby shiitake - **60 g** boczniaków - **75 g** grzybów enoki - **0,25** kapusty pekińskiej - **1** por - **50 g** makaronu vermicelli
Pokrój tofu na kawałki wielkości kęsa. Czubki kapeluszy grzybów shiitake natnij na krzyż. Grubo posiekaj boczniaki i enoki. Kapustę pekińską pokrój na kawałki o długości 5 cm. Białą część pora pokrój po przekątnej na cienkie plasterki. Makaron vermicelli przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Krok 2

100 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **100 ml** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **100 ml** sake - **60 g** cukru
Przygotuj bulion sukiyaki. Wymieszaj w rondlu Sos sojowy Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman, sake i cukier. Podgrzewaj, aż cukier się rozpuści.

Krok 3

1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **400 g** wołowiny, pokrojonej w cienkie plasterki (2-3 mm)
Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni. Dodaj wołowinę i lekko podsmaż. Dodaj pora i smaż razem, aż zaczną wydzielać się aromaty.

Krok 4

Zdeglasuj bulionem sukiyaki z kroku 2 i gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut. Dodaj warzywa z kroku 1. Wlej pozostały bulion i gotuj przez około 5

minut.

Krok 5

2 łyżki octu - **4** jajka - **150 g** ugotowanego makaronu udon

Podgrzej ok. 1 litr wody do 90°C i dodaj ocet. Wbij jajka do kubków i ostrożnie wsuwaj je do wody, jedno po drugim. Gotuj na wolnym ogniu przez około 3 minuty. Wyjmij jajka łyżką cedzakową i odsącz na papierze kuchennym, aby powstały jajka w koszulkach. Rozdziel jajka w koszulkach, składniki sukiyaki i makaron udon między 4 małe miseczki. Podawaj. W Japonii ugotowane składniki sukiyaki zwykle zanurza się w surowym ubitym jajku. Wymaga to użycia bardzo świeżych jajek, których nie trzeba gotować w koszulkach. W tej wersji przepisu ugotowane składniki można zanurzyć w miękkim żółtku jajek w koszulkach.