KIKKOMAN

# Fondue cielęce

Wartości odżywcze (na porcję)
**1.799 kJ / 429 kcal**

Tłuszcz: **23 g** Białko: **35 g**
Węglowodany: **16 g**

## SKŁADNIKI

**6 porcj(e/i)**

**Fondue cielęce:**

| | |
|---|---|
| **1 l** | wywaru cielęcego |
| **600 g** | mięsa cielęcego bez kości |
| **250 g** | grzybów (zwykłych lub shiitake) |
| **3** | marchewki |
| **200 g** | kiełków |
| **100 ml** | Sos sezamowy Kikkoman |

**Sos Gribiche:**

| | |
|---|---|
| **4** | jajka |
| **1 łyżka** | musztardy Dijon |
| **2 łyżki** | Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) |
| **60 ml** | oliwy z oliwek |
| **4** | korniszony |
| **2 łyżki** | solonych kaparów |
| **3 łyżki** | Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman |
| **0,5 pęczek** | pietruszki |
| **0,5 pęczek** | szczypiorku |

**Wywar z cielęciny (domowej roboty):**

| | |
|---|---|
| **3** | szalotki |
| **1** | ząbek czosnku |
| **2 kg** | cielęciny na zupę |
| **1 kg** | kości wołowych |
| **2** | marchewki |
| **6 l** | wody |
| **1** | laurowy |
| **0,25 pęczek** | pietruszki |
| **5** | gałązek tymianku |
| **5** | kulek ziela angielskiego |
| **10** | ziaren czarnego pieprzu |

## PRZYGOTOWANIE

**Krok 1**

Wywar z cielęciny (domowej roboty)

Dokładnie umyj mięso i kości. Umieść je w dużym garnku i nalej do niego zimnej wody. Doprowadź do wrzenia. Kiedy woda zacznie się gotować, zbierz pianę. Dodaj pozostałe składniki i gotuj na średnim ogniu przez co najmniej 3 godziny. Przelej wywar przez sito i dosól do smaku.

**Krok 2**

Sos Gribiche

Ugotuj jajka. Zanurz je na chwilę w zimnej wodzie i obierz ze skorupek. Zmiksuj 2 żółtka, musztardę, ocet, sos Ponzu i oliwę z oliwek na kremową pastę. Drobno pokrój zioła, jajka, korniszony, kapary i pozostałe składniki, a następnie połącz je z pastą. Dopraw pieprzem.

**Krok 3**

Fondue cielęce

Pokrój mięso na 2-centymetrowe kawałki. Gotuj kiełki przez kilka minut we wrzątku, a potem na chwilę wrzuć je do zimnej wody. Pokrój marchewkę na talarki o grubości 5 mm. Gotuj przez kilka minut, aż będą al dente. Umyj grzyby i pokrój je na połówki lub ćwiartki w zależności od ich wielkości. Podgrzej wywar z cielęciny w garnku do fondue nad ogniem. Umieść garnek do fondue na podstawce. Nadziej mięso lub warzywa na

| | | |
|---|---|---|
| **60 ml** | Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman | szpikulce i gotuj w wywarze. Podawaj z sosami. |