KIKKOMAN

Shabu-shabu z rzodkwi japońskiej

Czas ogółem **20 min** **20 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.218 kJ / 291 kcal

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	rzodkwi daikon
150 g	cienko pokrojonej wieprzowiny lub wołowiny (do gotowania)
40 g	marchewki
0,5	paczki makaronu shirataki (lub sojowego - ugotowanego do miękkości)
1 pęczek	kapusty mizuna (lub szpinaku)

Można doprawić:

Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
Sos sezamowy Kikkoman

Na wywar tsuyu:

2 szklanki	wody
2 szklanki	wywaru z kurczaka lub warzywnego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	białego wina (półsłodkiego)
1 łyżeczka	cukru

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój rzodkiew na cienkie, 15-centymetrowe kawałki. Pokrój wieprzowinę/wołowinę na duże, cienkie kawałki, następnie pokrój marchewkę i mizunę na 5-centymetrowe kawałki (jeżeli używasz szpinaku, to pokrój go z grubsza). Blanszuj makaron shirataki (lub sojowy). Włóż wszystkie składniki wywaru do garnka i dodaj pozostałe składniki. Dopraw kawałki mięsa i warzyw, maczając je w ponzu lub sosie sezamowym – i ciesz się pysznym posiłkiem!