

Shabu-shabu z rzodkwi japońskiej

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1218 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 Dressing 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 (półśłodkiego)
- 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!