

Shabu shabu s hovězím a zeleninou

Celkový čas vaření **80 min.** 20 min. Doba přípravy 20 min. Doba vaření 40 min. Doba chlazení

Nutriční hodnoty (na porci):
2.311 kJ / 552 kcal

Tuky: **30,3 g** Bílkoviny: **32 g**
Sacharidy: **28,9 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Vývar:

1 l instantního dashi vývaru
80 g mrkve
80 g čínské zeli
80 g čerstvých shimeji
50 g čerstvých shiitake
90 g přírodního tofu
40 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

Přílohy:

150 g hovězí svíčkové
80 g brokolice
50 g tempura mouky
45 ml vody
30 g Kikkoman Panko –
japonská křupavá
strouhanka
150 ml řepkového oleje
80 g vařené červené řepy
1 čajová lžička Kikkoman Pražený
sezamový olej
10 g nakládaného zázvoru
20 ml citronové šťávy

Omáčka:

80 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
20 g bílé ředkve

Na ozdobu:

1 polévková lžíce jarní cibulky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Vývar:

1 l dashi - **80 g** mrkve - **80 g** čínské zeli - **80 g** shimeji - **50 g** shiitake - **90 g** tofu - **40 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Připravte dashi podle návodu. Mrkev a zeli nakrájejte na menší kusy. Houby očistěte. Zeleninu vložte do vývaru a vařte asi 10 minut. Nakonec přidejte nakrájené tofu a sójovou omáčku.

Krok 2

150 g hovězí svíčkové

Maso dejte na 40–50 minut do mrazáku. Poté nakrájejte na tenké plátky.

Krok 3

80 g brokolice - **50 g** tempura mouky - **45 ml** vody - **30 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **150 ml** oleje

Brokolici očistěte a rozdělte na malé růžičky. Vodu smíchejte s tempura moukou, brokolici obalte v těstíčku a poté v Kikkoman Panko strouhance. Smažte dozlatova 3–5 minut.

Krok 4

80 g vařené řepy - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej - **10 g** nakládaného zázvoru - **20 ml** citronové šťávy

Řepu nakrájejte na hranolky. Smíchejte se sezamovým olejem, nasekaným zázvorem a citronovou šťávou.

Krok 5

80 g Kikkoman Sójová omáčka přirozeně

fermentovaná tekuté ochucovadlo - 20 g bílé
ředkve - **1 polévková lžíce** jarní cibulky
Ředkev nastrouhejte najemno a smíchejte s
Kikkoman Sójovou omáčkou. Jarní cibulku
nasekejte. Vývar dejte na stůl, přílohy naservírujte
zvlášť. Hovězí plátky namáchejte ve vývaru 10–15
sekund a podávejte s omáčkou.