

# Korejský jeongol hot pot – ve stylu sukiyaki

Celkový čas vaření **40 min.** 30 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

**2.531 kJ / 605 kcal**

Tuky: **34,5 g** Bílkoviny: **32,7 g**

Sacharidy: **49,7 g**

## INGREDIENCE

4 Porce

- 300 g** tenkých plátků hovězího nebo vepřového masa (případně mletého hovězího nebo tofu)
- 1** stroužek česneku, nastrouhaný
- 120 ml** [Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem](#)
- 300 g** bílé ředkve daikon, nakrájené na tenké proužky
- 300 g** mrkve, nakrájené na tenké proužky
- 100 g** jarní cibulky
- 100 g** špenátu
- 150 g** hub (např. shiitake nebo enoki)
- 1** červená paprika (cca 200 g)
- 4** vejce
- 100 ml** vody
- 2 polévkové lžíce** [Kikkoman Pražený sezamový olej](#)
- Ingredience na smaženou rýži:**
- 2 polévkové lžíce** [Kikkoman Pražený sezamový olej](#)
- 300 g** vařené rýže
- 1 polévková lžíce** [Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem](#)

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

**300 g** tenkých plátků hovězího nebo vepřového masa (případně mletého hovězího nebo tofu) - **1** stroužek česneku, nastrouhaný - **120 ml** [Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem](#)

Pokud používáte plátky hovězího nebo vepřového masa, nakrájejte je na menší kousky. V míse smíchejte Kikkoman Teriyaki sezam s praženým sezamem a nastrouhaným česnekem. Přidejte maso nebo tofu, dobře promíchejte, aby se vše rovnoměrně obalilo, a nechte marinovat alespoň 10 minut, a mezi tím si připravte zeleninu.

### Krok 2

**300 g** bílé ředkve daikon - **300 g** mrkve - **100 g** jarní cibulky - **100 g** špenátu - **150 g** hub (např. shiitake nebo enoki) - **1** červená paprika (cca 200 g)

Ředkev daikon a mrkev nakrájejte na tenké proužky dlouhé asi 6 cm. Jarní cibulku, špenát a červenou papriku nakrájejte na kousky přibližně stejné délky. Houby nakrájejte na plátky silné asi 5 mm.

### Krok 3

**2 polévkové lžíce** [Kikkoman Pražený sezamový olej](#)

V hrnci rozežhřejte Kikkoman Sezamový olej. Marinované maso rozdělte na pět porcí a rozložte je do kruhu, mezi jednotlivými porcemi nechte mezery. Do těchto mezer rovnoměrně rozložte zeleninu, aby vznikl kruhový vzor kde se střídají maso a zelenina.

### Krok 4

**4** vejce - **100 ml** vody

Rozklepněte vejce doprostřed hrnce. Hrnc

postavte na střední plamen a rovnoměrně kolem ingrediencí nalijte vodu. Jakmile se vejce a zelenina dovaří, vše jemně promíchejte a podávejte.

#### **Krok 5**

**2 polévkové lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej  
**300 g** vařené rýže - **1 polévková lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem

Na pánvi rozehřejte Kikkoman Sezamový olej.

Přidejte vařenou rýži a Kikkoman Teriyaki sezam a restujte, dokud se vše neprohřeje a rýže se lehce neobalí v omáčce.