

# 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 namáčejte ve vývaru 10–15  
sekund a podávejte s omáčkou.