KIKKOMAN

Sukiyaki s hovězím masem a tofu

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

Nutriční hodnoty (na porci):
2.464 kJ / 589 kcal

Tuky: **22,7 g** Bílkoviny: **28,2 g**
Sacharidy: **46,2 g**

INGREDIENCE

4 Porce

120 g	tofu
4	houby shiitake
60 g	hlívy ústřičné
75 g	hub enoki
0,25	čínského zelí
1	pórek
50 g	skleněných nudlí (vermicelli)
100 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
100 ml	Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
100 ml	sake
60 g	cukru
1 čajová lžička	Kikkoman Pražený sezamový olej
400 g	hovězího masa (nakrájeného na tenké plátky, 2–3 mm)
2 polévkové lžíce	octa
4	vejce
150 g	uvařených udon nudlí

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

120 g tofu - **4** houby shiitake - **60 g** hlívy ústřičné - **75 g** hub enoki - **0,25** čínského zelí - **1** pórek - **50 g** skleněných nudlí
Tofu nakrájejte na menší kousky velikosti sousta. Do vrchní části shiitake hub nařízněte kříž. Hlívu ústřičnou a houby enoki nahrubo nasekejte. Čínské zelí nakrájejte na kousky o velikosti cca 5 cm. Bílou část pórku nakrájejte našikmo na tenké plátky. Skleněné nudle připravte podle pokynů na obalu.

Krok 2

100 ml Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **100 ml** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **100 ml** saké - **60 g** cukru
Do malého hrnce dejte sójovou omáčku, mirin, saké a cukr. Zahřejte na mírném plameni a míchejte, dokud se cukr nerozpustí. Vývar dejte stranou.

Krok 3

1 čajová lžička Kikkoman Pražený sezamový olej - **400 g** hovězího masa (nakrájeného na tenké plátky, 2–3 mm)
Ve větší hluboké pánvi nebo ve woku rozehřejte Kikkoman Sezamový olej. Přidejte maso a pórek a krátce orestujte z obou stran, dokud se maso nezatáhne.

Krok 4

Zalijte výpečky sukiyaki vývarem z kroku 2 a nechte několik minut jemně probublávat. Přidejte zeleninu z kroku 1, zalijte zbylým vývarem a vařte ještě přibližně 5 minut.

Krok 5

2 polévkové lžíce octa - **4** vejce - **150 g** uvařených udon nudlí

Ohřejte přibližně 1 litr vody na 90 °C a přidejte ocet. Vejce rozklepněte do malých misiček a opatrně je jedno po druhém vložte do vody. Vařte je na mírném plameni asi 3 minuty. Poté je vyjměte děrovanou lžící a nechte okapat na kuchyňské utěrce.