

Shabu shabu med nötkött och grönsaker

Total tid **80 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid 40 Min. Tid för kylning

Näringsinnehåll (per portion):
2.311 kJ / 552 kcal

Fett: **30,3 g** Protein: **32 g**
Kolhydrater: **28,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Buljong:

1 liter instant dashi-buljong
80 g morötter
80 g kinakål
80 g shimeji-svamp (färska)
50 g shiitakesvamp (färska)
90 g naturlig tofu
40 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Tillbehör:

150 g oxfilé
80 g broccoli
50 g tempuramjöl
45 ml vatten
30 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
150 ml rapsolja
80 g kokta rödbetor
1 tsk Kikkoman rostad sesamolja
10 g inlagd ingefära

Sås:

80 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås

20 g vit rädisa

Garnering:

1 msk salladslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Buljong:

1 liter instant dashi-buljong - **80 g** morötter - **80 g** kinakål - **80 g** shimeji-svamp (färska) - **50 g** shiitakesvamp (färska) - **90 g** naturlig tofu - **40 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Förbered dashibuljongen enligt instruktionerna på förpackningen. Skär morötter och vitkål i mindre bitar. Rensa svampen. Tillsätt grönsakerna i buljongen och koka i cirka 10 minuter. Tillsätt slutligen den tärnade tofun och Kikkoman sojasås.

Steg 2

150 g oxfilé

Ställ nötköttet i frysen i ca 40-50 minuter – det är lättare att skära i tunna skivor när det svalnat.

Steg 3

80 g broccoli - **50 g** tempuramjöl - **45 ml** vatten - **30 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **150 ml** rapsolja

Rengör broccolin och skär i mindre bitar om det behövs. Blanda vattnet med tempuramjölet och lägg broccolin i smeten. Täck sedan med Kikkoman Panko och stek i het olja i 3-5 minuter tills den är gyllenbrun.

Steg 4

80 g kokta rödbetor - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja - **10 g** inlagd ingefära - **20 ml** citronjuice
Skär rödbetan i stavar som pommes frites och blanda den med Kikkoman sesamolja, hackad ingefära och citronsaft.

Steg 5

80 g Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **20 g** vit
rädisa - **1 msk** salladslök
Riv rädisan fint och blanda med Kikkoman sojasås.

Hacka salladslöken. Placera den färdiga buljongen
på bordet och lägg upp sidorätterna på separata
tallrikar. Doppa nötköttet i buljongen i 10-15
sekunder, välj topping efter smak och doppa i
såsen. Dekorera buljongen med den hackade
salladslöken.