KIKKOMAN

Sukiyaki med nötkött och tofu

Total tid **40 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.464 kJ / 589 kcal

Fett: **22,7 g** Protein: **28,2 g**
Kolhydrater: **46,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

120 g	tofu
4	shiitakesvampar
60 g	ostronsvamp
75 g	enokisvamp
0,25	kinakål
1	purjolök
50 g	vermicelli
100 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
100 ml	Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
100 ml	sake
60 g	socker
1 tsk	Kikkoman rostad sesamolja
400 g	nötkött, tunt skivat (2–3 mm)
2 msk	vinäger
4	ägg
150 g	kokta udonnudlar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

120 g tofu - **4** shiitakesvampar - **60 g** ostronsvamp - **75 g** enokisvamp - **0,25** kinakål - **1** purjolök - **50 g** vermicelli
Skär tofun i lagom stora bitar. Skär ett kryss på toppen av shiitakesvamparna. Hacka ostron och enokisvampen grovt. Skär kinakålen i 5 cm bitar. Skiva den vita delen av purjolöken tunt på diagonalen. Förbered vermicelli enligt anvisningarna på förpackningen.

Steg 2

100 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **100 ml** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **100 ml** sake - **60 g** socker
För att göra sukiyakibuljongen, värm Kikkoman sojasås, Kikkoman söt matlagningskrydda i Mirin-stil, sake och socker i en kastrull tills sockret har löst sig.

Steg 3

1 tsk Kikkoman rostad sesamolja - **400 g** nötkött, tunt skivat (2–3 mm)
Hetta upp Kikkoman sesamolja i en panna, tillsätt nötköttet och stek lätt. Tillsätt purjolöken och fräs ihop tills det doftar.

Steg 4

Avglasera med Sukiyaki-buljongen från steg 2 och låt puttra i några minuter. Tillsätt grönsakerna från steg 1, häll i resterande buljong och koka i ytterligare ca 5 minuter.

Steg 5

2 msk vinäger - **4** ägg - **150 g** kokta udonnudlar
Värm ca. 1 liter vatten till 90°C och tillsätt vinägern. Knäck äggen i bägare och skjut försiktigt ner dem i vattnet ett i taget. Sjud försiktigt i ca 3 minuter. Ta bort med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper för att få pocherade ägg.
Dela de pocherade äggen mellan 4 små skålar tillsammans med sukiyakiingredienserna och udonnudlarna och servera.

I Japan doppas kokta sukiyaki-ingredienser vanligtvis i rått vispat ägg. Detta kräver mycket färska ägg, som inte behöver pocheras. I den här versionen kan de kokta ingredienserna doppas i den mjuka äggulan från de pocherade äggen.