KIKKOMAN

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.