KIKKOMAN

Shabu shabu med oksekød og grøntsager

Samlet tid **80 min.** **20 min.** Arbejdstid **20 min.** Tilberedningstid **40 min.** Afkølingstid

Næringsindhold:
2.311 kJ / 552 kcal

Fedt: **30,3 g** Protein: **32 g**
Kulhydrater: **28,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Bouillon:

1 liter	instant dashibouillon
80 g	gulerødder
80 g	kinakål
80 g	shimeji-svampe (friske)
50 g	shiitake-svampe (friske)
90 g	tofu naturel
40 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Tilbehør:

150 g	oksefilet
80 g	broccoli
50 g	tempuramel
45 ml	vand
30 g	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil
150 ml	rapsolie
80 g	kogt rødbede
1 tsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
10 g	syltet ingefær

Sauce:

80 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
20 g	kinaradise

Pynt:

1 spsk.	forårsløg

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Bouillon:

1 liter instant dashibouillon - **80 g** gulerødder - **80 g** kinakål - **80 g** shimeji-svampe (friske) - **50 g** shiitake-svampe (friske) - **90 g** tofu naturel - **40 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Tilbered dashibouillonen i henhold til pakkens anvisninger. Skær gulerod og kål i mindre stykker. Rens svampene. Hæld grøntsagerne i bouillonen og lad dem koge i 10 minutter. Tilsæt tofu i tern og Kikkoman sojasauce.

Step 2

150 g oksefilet

Læg oksekødet i fryseren i cirka 40-50 minutter, og skær det i tynde skiver, når det er nedkølet.

Step 3

80 g broccoli - **50 g** tempuramel - **45 ml** vand - **30 g** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - **150 ml** rapsolie

Rens broccolien og skær den i mindre stykker. Bland vand og tempuramel og vend broccolibuketterne i dejen. Vend dem derpå i Kikkoman panko og steg dem i varm olie i 3-5 minutter, indtil de er gyldenbrune.

Step 4

80 g kogt rødbede - **1 tsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **10 g** syltet ingefær - **20 ml** citronsaft

Skær rødbeden i små stave som pommes frites og bland dem med Kikkoman sesamolie, hakket ingefær og citronsaft.

Step 5

80 g Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **20 g** kinaradise - **1 spsk.** forårsløg
Riv kinaradisen fint og bland den med Kikkoman sojasauce.
Hak forårsløget. Sæt den færdige bouillon på bordet og pynt med det hakkede forårsløg. Stil det forskellige tilbehør omkring gryden i små skåle.
Dyp de tynde skiver oksekød i den varme bouillon i 10-15 sekunder, vælg et tilbehør, og dyp det hele i saucen.