KIKKOMAN

Sukiyaki med oksekød og tofu

Samlet tid **40 min.** **10 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.464 kJ / 589 kcal

Fedt: **22,7 g** Protein: **28,2 g**
Kulhydrater: **46,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

120 g	tofu
4	shiitake-svampe
60 g	østershatte
75 g	enoki-svampe
0,25	kinakål
1	porre
50 g	vermicelli-nudler
100 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
100 ml	Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil
100 ml	sake
60 g	sukker
1 tsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
400 g	oksekød, tyndskåret (2–3 mm)
2 spsk.	eddike
4	æg
150 g	kogte udonnudler

FREMGANGSMÅDE

Step 1

120 g tofu - **4** shiitake-svampe - **60 g** østershatte - **75 g** enoki-svampe - **0,25** kinakål - **1** porre - **50 g** vermicelli-nudler
Skær tofuen i mundrette bidder. Rids toppen af shiitake-svampene i krydser. Hak østershattene og enoki-svampene groft. Skær kinakålen i 5 cm store stykker. Skær den hvide del af porren i tynde skiver diagonalt. Tilbered vermicelli-nudlerne i henhold til pakkens anvisninger.

Step 2

100 ml Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **100 ml** Kikkoman Sødtsmagende Krydderi til Madlavning i Mirin-stil - **100 ml** sake - **60 g** sukker
For at tilberede sukiyaki-bouillonen opvarmes Kikkoman sojasauce, Kikkoman krydderi i mirin-stil, sake og sukker i en gryde, indtil alt sukker er opløst.

Step 3

1 tsk. Kikkoman Ristet Sesamolie - **400 g** oksekød, tyndskåret (2–3 mm)
Opvarm Kikkoman sesamolie på en pande, tilsæt oksekødet og steg det ganske let. Tilsæt porre og steg den, indtil porren begynder at dufte.

Step 4

Kog panden af med lidt af sukiyaki-bouillonen fra step 2, og lad det hele simre i et par minutter. Tilsæt grøntsagerne fra step 1, hæld den resterende bouillon i, og kog det hele i yderligere 5 minutter.

Step 5

2 spsk. eddike - **4** æg - **150 g** kogte udonnudler
Opvarm ca. 1 liter vand til det når 90°C, og tilsæt derefter eddike til vandet. Slå æggene ud i et krus ét efter ét og lad dem langsomt glide ned i vandet. Lad dem simre i vandet i ca. 3 minutter. Tag de pocherede æg op af vandet med en hulske, og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle. Læg hvert pocheret æg i en lille skål sammen med sukiyaki-blandingen og udonnudlerne, og server den færdige ret. I Japan bliver de tilberedte sukiyaki-ingredienser traditionelt dyppet i råt, pisket æg. Dette kræver, at man har helt friske æg, som ikke behøver at blive pocheret. I denne udgave kan de tilberedte ingredienser dyppes i det pocherede ægs flydende æggeblomme.