

Shabu-shabu med biff og grønnsaker

total tid **80 min.** 20 min. tilberedningstid 20 min. koketid 40 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.311 kJ / 552 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

Kraft:

1 liter dashi-kraft fra pulver
80 g gulrot
80 g kinakål
80 g shimejisopp (fersk)
50 g shiitakesopp (fersk)
90 g tofu naturell
40 dl Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,4 dl Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Tilbehør:

150 g indrefilet av storfe
80 g brokkoli
50 g tempuramel
45 dl Water
0,45 dl vann
30 g Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
150 dl Rapeseed oil
1,5 dl rapsolje
80 g kokt rødbete
1 ts Kikkoman ristet Sesamolje
10 g syltet ingefær
20 dl lemon juice
0,2 dl sitronsaft

Saus:

80 dl Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
20 g white radish

Garnish:

1 ss spring onion

TILBEREDNING

Steg 1

Kraft:

1 liter dashi-kraft fra pulver - **80 g** gulrot - **80 g** kinakål - **80 g** shimejisopp (fersk) - **50 g** shiitakesopp (fersk) - **90 g** tofu naturell - **40 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus **0,4 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
Tilbered dashi-kraften i henhold til anvisningene på pakken. Skjær gulroten og kinakålen i mindre biter. Rens soppene. Ha grønnsakene oppi kraften og kok i ca. 10 minutter. Til slutt har du oppi tofu skåret i terninger og Kikkoman Soyasaus.

Steg 2

150 g indrefilet av storfe
Legg kjøttet i fryseren i ca. 40-50 minutter. Når det er nedkjølt, skjærer du kjøttet i tynne skiver.

Steg 3

80 g brokkoli - **50 g** tempuramel - **45 dl** Water - **0,45 dl** vann - **30 g** Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil - **150 dl** Rapeseed oil - **1,5 dl** rapsolje
Rens brokkolien og skjær den i mindre biter om nødvendig. Rør tempuramelet ut i vann og dekk brokkolien med denne røren. Dekk den så med Kikkoman Panko og stek i varm olje i 3-5 minutter til den er gyllenbrun.

Steg 4

80 g kokt rødbete - **1 ts** Kikkoman ristet Sesamolje - **10 g** syltet ingefær - **20 dl** Lemon juice - **0,2 dl** sitronsaft
Skjær rødbeten i pommefrites-aktige staver og bland disse med Kikkoman Sesamolje, hakket

ingefær og sitronsaff.

Steg 5

80 g Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **20 g**

vinterreddik - **1 ss** vårløk

Finrasp reddiken og bland den med Kikkoman Soyasaus.

Hakk vårløken. Sett den ferdigkokte kraften på bordet og pynt med hakket vårløk. Legg tilbehøret på egne fat. Dypp kjøttet i kraften i 10-15 sekunder, velg topping etter smak, og dypp i sausen.