KIKKOMAN

Sukiyaki med oksekjøtt og tofu

total tid **40 min.** **10 min.** tilberedningstid **30 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.464 kJ / 589 kcal

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

INGREDIENSER

4 porsjoner

120 g	tofu
4	shiitakesopper
60 g	østerssopp
75 g	enokisopp
0,25	kinakål
1	purreløk
50 g	vermicelli
1 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 dl	Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
1 dl	sake
60 g	sukker
1 ts	Kikkoman ristet Sesamolje
400 g	oksekjøtt, tynnskåret (2–3 mm)
2 ss	eddik
4	egg
150 g	kokte udon-nudler

TILBEREDNING

Steg 1

120 g tofu - **4** shiitakesopper - **60 g** østerssopp - **75 g** enokisopp - **0,25** kinakål - **1** purreløk - **50 g** vermicelli
Skjær tofuen i munnfullstore biter. Snitt et kryss i toppen av shiitakesoppene. Grovhakk østerssoppen og enokisoppen. Skjær kinakålen i 5 cm store biter. Skjær den hvite delen av purren tynt på skrå. Tilbered vermicellien i henhold til anvisningene på pakken.

Steg 2

1 dl Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 dl** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **1 dl** sake - **60 g** sukker
For å lage sukiyakikraften varmer du opp Kikkoman Soyasaus, Kikkoman Mirin-Style Søt Smakssetter, sake og sukker i en kasserolle til sukkeret har løst seg opp.

Steg 3

1 ts Kikkoman ristet Sesamolje - **400 g** oksekjøtt, tynnskåret (2–3 mm)
Varm opp Kikkoman Sesamolje i en panne, tilsett kjøttet og stek lett. Tilsett purren og stek dem sammen til duftene slippes.

Steg 4

Deglaser med sukiyakikraften fra steg 2 og la det småkoke i noen minutter. Tilsett grønnsakene fra steg 1, hell i resten av kraften og kok i ytterligere 5 minutter.

Steg 5

2 ss eddik - **4** egg - **150 g** kokte udon-nudler
Varm ca. 1 liter vann opp til 90 °C og tilsett eddiken. Knekk eggene i kopper og la dem gli forsiktig ned i vannet, ett etter ett. La dem småkoke forsiktig i ca. 3 minutter. Ta eggene ut med en hullsleiv og la dem sile av på tørkepapir slik at de blir posjert.
Fordel de posjerte eggene på 4 små boller sammen med sukiyaki-ingrediensene og udon-nudlene, og server.

I Japan dyppes vanligvis kokte sukiyaki-ingredienser i rå, piskede egg. Til dette trenger man helt ferske egg, som ikke trenger posjering. I denne varianten kan de ferdige ingrediensene dyppes i den myke plommen i det posjerte egget.