

Сябу-сябу с говядиной и овощами

Общее время **80 мин** 20 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления 40 мин Время на охлаждение

Пищевая ценность (на порцию):
2 311 кДж / 552 ккал

Жиры: **30,3 г** Белки: **32 г**
Углеводы: **28,9 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Бульон:

1 л растворимого бульона даси
80 г моркови
80 г пекинской капусты
80 г свежих грибов шимеджи
50 г свежих грибов шиитакэ
90 г натурального тофу
40 мл соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Гарнир:

150 г говяжьей вырезки
80 г брокколи
50 г муки для темпуры
45 мл воды
30 г панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей
150 мл растительного масла для жарки
80 г варёной свеклы
1 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
10 г маринованного имбиря

Соус:

80 мл соевого соуса натурального брожения Kikkoman
20 г японской редьки дайкон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Бульон:

1 л растворимого бульона даси - **80 г** моркови - **80 г** пекинской капусты - **80 г** свежих грибов шимеджи - **50 г** свежих грибов шиитакэ - **90 г** натурального тофу - **40 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Приготовьте бульон даси, следуя инструкции на упаковке. Нарежьте морковь и капусту небольшими кусочками. Добавьте овощи и грибы в бульон и варите около 10 минут. Затем добавьте нарезанный кубиками тофу и соевый соус Kikkoman.

Шаг 2

150 г говяжьей вырезки
Поместите говядину в морозилку примерно на 40-50 минут. После охлаждения её будет легче нарезать тонкими слайсами.

Шаг 3

80 г брокколи - **50 г** муки для темпуры - **45 мл** воды - **30 г** панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей - **150 мл** растительного масла для жарки
Брокколи при необходимости нарежьте на кусочки меньшего размера. Смешайте воду с мукой для темпуры и обмакните брокколи в клар. Затем покройте панировочными сухарями Kikkoman и обжарьте в горячем масле в течение 3-5 минут до золотистого цвета.

Шаг 4

80 г варёной свеклы - **1 ч. л.** масла Kikkoman из

Для подачи:

1 ст. л. нарезанного зелёного
лука

поджаренного кунжута - 10 г маринованного
имбиря - **20 мл** лимонного сока

Нарежьте свеклу палочками, как картофель фри,
и смешайте с кунжутным маслом Kikkoman,
измельченным имбирем и лимонным соком.

Шаг 5

80 г соевого соуса натурального брожения
Kikkoman - **20 г** японской редьки дайкон - **1 ст. л.**
нарезанного зелёного лука

Редьку мелко натрите на терке и смешайте с
соевым соусом Kikkoman.

Порубите зелёный лук. Поставьте на стол
готовый бульон и разложите гарнир по
отдельным тарелкам. Опустите говядину в
бульон на 10-15 секунд, выберите топпинг
(свеклу, редьку, брокколи) по вкусу и окуните в
соус. Перед употреблением посыпьте бульон
зеленым луком.