KIKKOMAN

# Сукияки с говядиной и тофу

Общее время **40 мин** **10 мин** Время подготовки **30 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
**2 464 кДж / 589 ккал**

Жиры: **22,7 г** Белки: **28,2 г**
Углеводы: **46,2 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**4 порции**

| | |
|---|---|
| **120 г** | тофу |
| **4** | гриба шиитаке |
| **60 г** | вешенок |
| **75 г** | грибов эноки |
| **0,25** | пекинской капусты |
| **1** | лук-порей |
| **50 г** | рисовой вермишели |
| **100 мл** | соевого соуса натурального брожения Kikkoman |
| **100 мл** | сладкой мирин приправы Kikkoman |
| **100 мл** | саке |
| **60 г** | сахара |
| **1 ч. л.** | масла Kikkoman из поджаренного кунжута |
| **400 г** | говядины, тонко нарезанной (2–3 мм) |
| **2 ст. л.** | уксуса |
| **4** | яйца |
| **150 г** | готовой лапши Удон |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**Шаг 1**

**120 г** тофу - **4** гриба шиитаке - **60 г** вешенок - **75 г** грибов эноки - **0,25** пекинской капусты - **1** лук-порей - **50 г** рисовой вермишели
Нарежьте тофу на кусочки. Надрежьте крестом верхушки грибов шиитаке. Вешенки и грибы эноки крупно нарежьте. Нарежьте пекинскую капусту на кусочки размером 5 см. Белую часть лука-порея тонко нарежьте по диагонали. Приготовьте вермишель по инструкции на упаковке.

**Шаг 2**

**100 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **100 мл** сладкой мирин приправы Kikkoman - **100 мл** саке - **60 г** сахара
Чтобы приготовить бульон для сукияки, нагрейте соевый соус Kikkoman, сладкую мирин приправу Kikkoman, саке и сахар в сотейнике до растворения сахара.

**Шаг 3**

**1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **400 г** говядины, тонко нарезанной (2–3 мм)
Разогрейте кунжутное масло Kikkoman в сковороде, добавьте говядину и слегка обжарьте. Добавьте лук-порей и обжарьте вместе до появления аромата.

**Шаг 4**

Влейте немного бульона сукияки из шага 2 чтобы дегласировать говядину и варите несколько минут. Добавьте овощи из шага 1, влейте оставшийся бульон и готовьте еще около

5 минут.

**Шаг 5**

**2 ст. л.** уксуса - **4** яйца - **150 г** готовой лапши Удон

Для яиц-пашот нагрейте примерно 1 литр воды до 90°C и добавьте уксус. Разбейте яйца в чашки и осторожно опустите их в воду по одному. Аккуратно варите около 3 минут, затем выньте шумовкой и обсушите на бумажном полотенце. Разделите яйца между 4 небольшими мисками вместе с ингредиентами для сукияки и лапшой удон и подавайте.

В Японии приготовленные ингредиенты сукияки обычно обмакивают в сырое взбитое яйцо. Для этого нужны очень свежие яйца, которые не нужно варить. В нашем варианте готовые ингредиенты можно обмакнуть в мягкий желток яйца-пашот.