

Шабу-шабу (японский хот-пот)

Общее время 20 мин 20 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1854 кДж / 443 ккал

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

150 г	тонкой нарезанной говядины
4	гриба шиитаке (или шампиньонов, вешенок)
150 г	китайской капусты хокусай (или савойской капусты, мангольд)
0,5 пучок	шпината/одуванчиков/рукколы
0,5 пучок	лука-батуна (или лупа-поря)
600 мл	бульона из 1 пучка морских водорослей и воды (или рыбного/мясного/овощного бульона) Соус Понзу Kikkoman Лимон Салатный соус Kikkoman с кунжутом

Для салатного соуса с кунжутом (для самостоятельного приготовления):

4 ст. л.	кунжутной или арахисовой пасты
2 ст. л.	яблочного сока
1,25 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
0,5 ч. л.	сахара белый перец по

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Говядину нарезать на кусочки. От шиитаке удалить ножки, шляпки красиво нарезать. Нарезать основание листьев китайской капусты хокусай полосками шириной 4–5 см, а листья – на удобные для еды кусочки. Шпинат крупно порезать, а стебли лука-батуна нарезать наискосок на части 5–6 см. Ингредиент смешать с салатным соусом с кунжутом. Довести до кипения бульон. Поочередно готовить мясо и прочие ингредиенты, опуская их в бульон. Кушать вместе с салатным соусом с кунжутом и соусом понзу в качестве густого соуса для макания.

желанию