

Шабу-шабу с японской редькой дайкон

Общее время 20 мин 20 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1218 кДж / 291 ккал

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

300 г	японской редьки дайкон
150 г	тонкой нарезанной свинины или говядины
40 г	моркови
0,5	упаковки лапши ширатаки (или стеклянной лапши, предварительно отваренной до мягкости)
1 пучок	японской капусты мицунэ (или шпината)

по желанию:

Соус Понзу Kikkoman
Лимон
Салатный соус Kikkoman
с кунжутом

Для бульона цюю:

2 чашки	воды
2 чашки	куриного или овощного бульона
2 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
2 ст. л.	белого вина (полусладкого)
1 ч. л.	сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарезать редьку тонкой соломкой длиной 15 см. Свинину или говядину нарезать на тонкие и широкие полоски, а морковь, японскую капусту мицунэ – соломкой длиной 5 см. Если используется шпинат, то он режется крупными полосками. Лапшу ширатаки (или стеклянную лапшу) бланшировать. Все ингредиенты для бульона смешать в кастрюле и добавить остальные ингредиенты. Окуная приготовленные в бульоне кусочки в соусы понзу или салатный соус с кунжутом перед едой, добавляйте им пряности.