

# 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. Нарезьте 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.