

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 шиитакэ
60 г	вешенок
75 г	грибов энoki
0,25	пекинской капусты
1	лук-порей
50 г	рисовой вермишели
100 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
100 мл	<u>сладкой мирин</u> <u>приправы Kikkoman</u>
100 мл	саке
60 г	сахара
1 ч. л.	<u>масла Kikkoman из</u> <u>поджаренного кунжута</u>
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 шиитакэ - **60 г** вешенок - **75 г** грибов энoki - **0,25** пекинской капусты - **1** лук-порей - **50 г** рисовой вермишели
Нарежьте тофу на кусочки. Надрежьте крестом верхушки грибов шиитакэ. Вешенки и грибы энoki 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.