

Etli ve sebzeli shabu shabu

toplam süre **80 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi 40 dak. soğuma süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.311 kJ / 552 kcal

Yağ: **30,3 gr** Protein: **32 gr**
Karbonhidrat: **28,9 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Et suyu:

1 litre hazır dashi suyu
80 gr havuç
80 gr Çin lahanası
80 gr şimeji mantarı (taze)
50 gr şitaki mantarı (taze)
90 gr doğal tofu
40 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

Garnitürler:

150 gr dana bonfile
80 gr brokoli
50 gr tempura unu
45 ml su
30 gr Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı

150 ml kolza yağı
80 gr pişmiş pancar
1 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

10 gr zencefil turşusu

Sauce:

80 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

20 gr Japon turbu

Süslemek için:

1 yemek kaşığı taze soğan

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Et suyu:

1 litre hazır dashi suyu - **80 gr** havuç - **80 gr** Çin lahanası - **80 gr** şimeji mantarı (taze) - **50 gr** şitaki mantarı (taze) - **90 gr** doğal tofu - **40 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Dashi et suyunu, paketin üzerindeki talimatlara göre hazırlayın. Havucu ve lahanayı küçük parçalar halinde doğrayın. Mantarları temizleyin. Sebzeleri et suyuna ekledin ve 10 dakika kadar pişirin. Son olarak, doğranmış tofuyu ve Kikkoman Soy Sauce'u ekleyin.

Adım 2

150 gr dana bonfile
Eti buzluğa koyun ve 40-50 dakika kadar bekletin. Bu işlemten sonra eti ince dilimler halinde doğrayın.

Adım 3

80 gr brokoli - **50 gr** tempura unu - **45 ml** su - **30 gr** Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı - **150 ml** kolza yağı
Brokoliyi temizleyin ve gerekirse daha küçük parçalar halinde kesin. Tempura ununu suyla karıştırın ve brokoliyi hamurla kaplayın. Daha sonra Kikkoman Panko'ya bulayıp kızgın yağda 3-5 dakika altın rengi oluncaya kadar kızartın.

Adım 4

80 gr pişmiş pancar - **1 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **10 gr** zencefil turşusu - **20 ml** limon suyu
Pancarları, patates kızartması yapar gibi ince şeritler halinde doğrayın. ASrdından Kikkoman

Sesame Oil'le, doğranmış zencefil turşusu ve limon suyuyla karıştırın.

Adım 5

80 gr Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- **20 gr** Japon turbu - **1 yemek kaşığı** taze soğan
Turbu rendeleyin ve Kikkoman Soy Sauce ile karıştırın.

Taze soğanı doğrayın. Hazırladığınız et suyunu masaya koyun, üzerine doğradığınız taze soğanları serpiştirin. Garnitürleri ayrı tabaklarda servis edin. Eti 10-15 saniye kadar et suyuna daldırın ve dilediğiniz garnitürle tadını çıkarın.