KIKKOMAN

Etli ve tofu sukiyaki

toplam süre **40 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi **30 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.464 kJ / 589 kcal

Yağ: **22,7 gr** Protein: **28,2 gr**
Karbonhidrat: **46,2 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

120 gr	tofu
4	shiitake mantarı
60 gr	istiridye mantarı
75 gr	enoki mantarı
0,25	Çin lahanası
1	pırasa
50 gr	tel şehriye
100 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
100 ml	Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
100 ml	sake
60 gr	şeker
1 tatlı kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
400 gr	ince dilimlenmiş et (2-3 mm)
2 yemek kaşığı	sirke
4	yumurta
150 gr	pişmiş udon eriştesi

HAZIRLANIŞ

Adım 1

120 gr tofu - **4** shiitake mantarı - **60 gr** istiridye mantarı - **75 gr** enoki mantarı - **0,25** Çin lahanası - **1** pırasa - **50 gr** tel şehriye
Tofuyu ısırık büyüklüğünde parçalara kesin. Shiitake mantarlarının üzerini artı şeklinde çizin. İstiridye ve enoki mantarlarını kabaca doğrayın. Çin lahanasını 5 cm'lik parçalara kesin. Pırasanın beyaz kısmını çapraz olarak ince ince dilimleyin. Şehriyeyi paketindeki talimatlarına göre hazırlayın.

Adım 2

100 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **100 ml** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **100 ml** sake - **60 gr** şeker
Sukiyaki et suyunu hazırlamak için, Kikkoman Soy Sauce, Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning, sake ve şekeri bir tencerede şeker eriyene kadar ısıtın.

Adım 3

1 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **400 gr** ince dilimlenmiş et (2-3 mm)
Kikkoman Sesame Oil'i bir tavada ısıtın, eti ekleyin ve hafifçe kızartın. Pırasayı ekleyin ve kokusu çıkana kadar birlikte kızartın.

Adım 4

2. Adımdaki sukiyaki et suyuyla tavayı ıslatın ve birkaç dakika kaynatın. İlk adımdaki sebzeleri ekleyin, kalan et suyunu dökün ve yaklaşık 5 dakika daha pişirin.

Adım 5

2 yemek kaşığı sirke - **4** yumurta - **150 gr** pişmiş udon eriştesi
Yaklaşık 1 litre suyu 90°C'ye ısıtın ve sirkeyi ekleyin. Yumurtaları fincanlara kırın ve dikkatli bir şekilde suyun içine birer birer kaydırın. Yaklaşık 3 dakika boyunca hafifçe kaynatın. Delikli bir kaşıkla çıkarın ve poşe yumurtalar yapmak için mutfak kâğıdı üzerinde süzün.

Poşe yumurtaları sukiyaki malzemeleri ve udon eriştelerle birlikte 4 küçük kâseye paylaştırın ve servis yapın.

Japonya'da, pişmiş sukiyaki malzemeleri genellikle çiğ çırpılmış yumurtaya batırılır. Bu işlem, poşe edilmesi gerekmeyen çok taze yumurtalar gerektirir. Bu versiyonda, pişmiş malzemeler poşe yumurtaların yumuşak sarısına batırılabilir.