KIKKOMAN

Sukiyaki con manzo e tofu

Tempo totale **40 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.464 kJ / 589 kcal

Grassi: **22,7 g** Proteine: **28,2 g**
Carboidrati: **46,2 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

120 g	di tofu
4	funghi shiitake
60 g	di funghi pleurotus
75 g	di funghi enoki
0,25	di cavolo cinese
1	porro
50 g	di vermicelli di soia
100 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
100 ml	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
100 ml	di sake
60 g	di zucchero
1 cucchiaino	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
400 g	di manzo, tagliato a fettine sottili (2–3 mm)
2 cucchiai	di aceto
4	uova
150 g	di noodles udon cotti

PREPARAZIONE

Passaggio 1

120 g di tofu - **4** funghi shiitake - **60 g** di funghi pleurotus - **75 g** di funghi enoki - **0,25** di cavolo cinese - **1** porro - **50 g** di vermicelli di soia
Tagliare il tofu a pezzi di dimensioni adeguate. Praticare un'incisione a croce sulla parte superiore dei funghi shiitake. Tagliare grossolanamente i funghi pleurotus e gli enoki. Tagliare il cavolo cinese a pezzi di 5 cm. Affettare sottilmente la parte bianca del porro in diagonale. Preparare i vermicelli secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Passaggio 2

100 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **100 ml** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **100 ml** di sake - **60 g** di zucchero
Per preparare il brodo sukiyaki, scaldare la Salsa di Soia Kikkoman, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman, il sake e lo zucchero in una casseruola, finché lo zucchero non si sarà sciolto.

Passaggio 3

1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **400 g** di manzo, tagliato a fettine sottili (2–3 mm)
Scaldare l'Olio di Sesamo Kikkoman in una padella, aggiungere il manzo e friggerlo leggermente. Aggiungere il porro e friggere fino a quando il tutto non sarà profumato.

Passaggio 4

Sfumare con il brodo sukiyaki del passaggio 2 e far sobbollire per qualche minuto. Aggiungere le

verdure del passaggio 1, versare il brodo rimanente e cuocere per altri 5 minuti circa.

Passaggio 5

2 cucchiai di aceto - **4** uova - **150 g** di noodles udon cotti

Scaldare circa 1 litro di acqua a 90°C e aggiungere l'aceto. Rompere le uova in tazze e farle scivolare delicatamente nell'acqua una alla volta. Far sobbollire per circa 3 minuti. Rimuovere con una schiumarola e scolare su carta da cucina per ottenere le uova in camicia. Dividere le uova in camicia in 4 piccole ciotole insieme agli ingredienti sukiyaki e agli udon, quindi servire. In Giappone, gli ingredienti sukiyaki cotti vengono tipicamente immersi in uova crude sbattute. Ciò richiede uova freschissime, che non hanno bisogno di essere in camicia. In questa versione, gli ingredienti cotti possono essere immersi nel tuorlo morbido delle uova in camicia.