

Hot pot coreano jeongol — stile sukiyaki

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

Valori nutrizionali (per porzione):

2.531 kJ / 605 kcal

Grassi: **34,5 g** Proteine: **32,7 g**

Carboidrati: **49,7 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

300 g	di fettine sottili di manzo o maiale (anche carne macinata di manzo o tofu sono adatti)
1	spicchio d'aglio grattugiato
120 ml	<u>Salsa Teriyaki con Sesamo Tostato Kikkoman</u>
300 g	di ravanello daikon, tagliato alla julienne
300 g	di carota, tagliata alla julienne
100 g	di cipollotti
100 g	di spinaci
150 g	di funghi (ad es. shiitake o enoki)
1	peperone rosso (circa 200 g)
4	uova
100 ml	di acqua
2 cucchiai	<u>Olio di Sesamo Tostato Kikkoman</u>

Ingredienti per il riso saltato:

2 cucchiai	<u>Olio di Sesamo Tostato Kikkoman</u>
300 g	di riso cotto
1 cucchiaio	<u>Salsa Teriyaki con Sesamo Tostato Kikkoman</u>

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di fettine sottili di manzo o maiale (anche carne macinata di manzo o tofu sono adatti) - **1** spicchio d'aglio grattugiato - **120 ml** Salsa Teriyaki con Sesamo Tostato Kikkoman

Se usi fettine di manzo o maiale, tagliale a strisce della dimensione di un boccone. In una ciotola, unisci la Salsa Teriyaki Kikkoman e l'aglio grattugiato. Aggiungi la carne o il tofu, mescola bene in modo che siano completamente coperti e lascia marinare per almeno 10 minuti mentre prepari le verdure.

Passaggio 2

300 g di ravanello daikon - **300 g** di carota - **100 g** di cipollotti - **100 g** di spinaci - **150 g** di funghi (ad es. shiitake o enoki) - **1** peperone rosso (circa 200 g)

Taglia alla julienne il daikon e le carote, in strisce sottili lunghe circa 6 cm. Taglia cipollotti, spinaci e peperone a pezzi di 6 cm. Affetta i funghi a fette spesse circa 5 mm.

Passaggio 3

2 cucchiai Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

Versa l'Olio di Sesamo Kikkoman in una pentola. Dividi la carne marinata del Passaggio 1 in 5 porzioni e disponile a cerchio, lasciando degli spazi tra una e l'altra. Disponi le verdure del Passaggio 2 in modo uniforme intorno alla carne, seguendo lo stesso schema circolare.

Passaggio 4

4 uova - **100 ml** di acqua

Rompi le uova negli spazi al centro della pentola.

Poni la pentola a fuoco medio e versa l'acqua uniformemente intorno agli ingredienti. Quando le uova e le verdure sono cotte, mescola delicatamente per amalgamare e servi subito.

Passaggio 5

2 cucchiai Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **300 g**
di riso cotto - **1 cucchiaio** Salsa Teriyaki con Sesamo Tostato Kikkoman

Scalda l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman in una padella. Aggiungi il riso cotto e la Salsa Teriyaki Kikkoman con Semi di Sesamo Tostati, quindi salta tutto insieme fino a quando il riso sarà ben caldo. Servi il riso saltato insieme all'hot pot pronto.