KIKKOMAN

Shabu-shabu con manzo e verdure

Tempo totale **80 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura **40 Min** Tempo di raffreddamento

Valori nutrizionali (per porzione):
2.311 kJ / 552 kcal

Grassi: **30,3 g** Proteine: **32 g**
Carboidrati: **28,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per il brodo:

1 l	di brodo dashi istantaneo
80 g	di carote
80 g	di cavolo cinese
80 g	funghi shimeji (freschi)
50 g	di funghi shiitake (freschi)
90 g	di tofu naturale
40 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Per il contorno:

150 g	di filetto di manzo
80 g	di broccoli
50 g	di farina di tempura
45 ml	di acqua
30 g	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
150 ml	di olio di colza
80 g	di barbabietola bollita
1 cucchiaino	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
10 g	di zenzero sottaceto

Per la salsa:

80 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
20 g	di ravanello bianco

Per la guarnizione:

1 cucchiaio	di cipollotto

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Ingredienti per il brodo:
1 l di brodo dashi istantaneo - **80 g** di carote - **80 g** di cavolo cinese - **80 g** funghi shimeji (freschi) - **50 g** di funghi shiitake (freschi) - **90 g** di tofu naturale - **40 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Prepara il brodo dashi seguendo le istruzioni sulla confezione. Taglia le carote e il cavolo in pezzi più piccoli. Pulisci i funghi. Aggiungi le verdure al brodo e cuoci per circa 10 minuti. Alla fine aggiungi il tofu a dadini e la salsa di soia Kikkoman.

Passaggio 2

150 g di filetto di manzo
Metti il manzo nel congelatore per circa 40-50 minuti: una volta congelata, taglia la carne in fettine sottili.

Passaggio 3

80 g di broccoli - **50 g** di farina di tempura - **45 ml** di acqua - **30 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **150 ml** di olio di colza
Pulisci il broccolo e taglialo a pezzi più piccoli se necessario. Mescola l'acqua con la farina per tempura e passa il broccolo nella pastella. Poi passalo nel Panko Kikkoman e friggi in olio caldo per 3-5 minuti fino a doratura.

Passaggio 4

80 g di barbabietola bollita - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **10 g** di zenzero sottaceto - **20 ml** di succo di limone
Taglia la barbabietola a bastoncini (stessa forma

delle patatine fritte) e mescolala con l'olio di sesamo Kikkoman, lo zenzero tritato e il succo di limone.

Passaggio 5

80 g Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **20 g** di ravanello bianco - **1 cucchiaio** di cipollotto

Grattugia finemente il ravanello e mescolalo con la salsa di soia Kikkoman. Trita il cipollotto. Disponi il brodo sul tavolo, decora il brodo con il cipollotto tritato e metti i contorni su piatti separati. Immergi la carne nel brodo per 10-15 secondi, scegli i condimenti a piacere (broccoli o barbabietola) e intingili nella salsa.