

Shabu shabu lihasta ja kasviksista

kokonaisaika **80 min** 20 min esivalmistelut 20 min valmistus 40 min jäähyttäminen

Ravintosisältö (per annos):
2.311 kJ / 552 kcal

Rasva: **30,3 g** Proteiini: **32 g**
Hiilihydraatit: **28,9 g**

AINEKSET

2 annosta

Liemi:

1 l dashi-lientä jauheesta
80 g porkkanaa
80 g kiinankaalia
80 g shimeji-sieniä (tuoreita)
50 g siitake-sieniä (tuoreita)
90 g maustamatonta tofua
40 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Lisukkeet:

150 g naudan sisäfileetä
80 g parsakaalia
50 g tempurajauhoja
45 ml vettä
30 g Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
150 ml rypsiöljyä
80 g keitettyä punajuurta
1 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
10 g pikkelöityä inkivääriä (sushi-inkivääriä)

Kastike:

80 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
20 g valkoretikka

Koristeluun:

1 rkl kevätsipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

Liemi:

1 l dashi-lientä jauheesta - **80 g** porkkanaa - **80 g** kiinankaalia - **80 g** shimeji-sieniä (tuoreita) - **50 g** siitake-sieniä (tuoreita) - **90 g** maustamatonta tofua - **40 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Valmista dashi-liemi pakkauksen ohjeen mukaan. Paloittele porkkana ja kiinankaali. Puhdista sienet. Lisää kasvikset liemeen ja keitä n. 10 minuuttia. Lisää lopuksi kuutioitu tofu ja Kikkomanin soijakastike.

Vaihe 2

150 g naudan sisäfileetä
Laita liha pakastimeen n. 40–50 minuutiksi. Leikkaa se sitten ohuiksi siivuiksi.

Vaihe 3

80 g parsakaalia - **50 g** tempurajauhoja - **45 ml** vettä - **30 g** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **150 ml** rypsiöljyä
Huuhtelee parsakaali ja leikkaa se pienempiin paloihin. Sekoita vesi ja tempurajauhot ja kierittele parsakaalin palat taikinassa. Kuorruta ne sen jälkeen Kikkomanin panko-korppujauhoilla ja paista kuumassa öljyssä 3–5 minuuttia, kunnes palat ovat kullanuskeita.

Vaihe 4

80 g keitettyä punajuurta - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **10 g** pikkelöityä inkivääriä (sushi-inkivääriä) - **20 ml** sitruunamehua
Leikkaa punajuuri ranskalaisia muistuttaviksi tikuiksi ja sekoita niiden joukkoon Kikkomanin

seesamiöljy, silputtu inkivääri sekä sitruunamehu.

Vaihe 5

80 g Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **20 g** valkoretikka - **1 rkl** kevätsipulia
Raasta valkoretikka ja sekoita se Kikkomanin soijakastikkeeseen.

Pilko kevätsipuli ja ripottele se liemeen. Aseta liemipata pöydän keskelle ja lisukkeet erillisille lautasille sen ympärille. Kasta lihasiivu liemeen 10–15 sekunniksi, valitse haluamasi lisukkeet ja dippaa kastikkeeseen.