KIKKOMAN

Sukiyaki naudanlihalla ja tofulla

kokonaisaika **40 min** **10 min** esivalmistelut **30 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.464 kJ / 589 kcal

Rasva: **22,7 g** Proteiini: **28,2 g**
Hiilihydraatit: **46,2 g**

AINEKSET

4 annosta

120 g	tofua
4	siitakesientä
60 g	osterivinokkaita
75 g	enokisieniä
0,25	kiinankaali
1	purjo
50 g	vermiselliä
100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
100 ml	Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
100 ml	sakea
60 g	sokeria
1 tl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
400 g	naudanlihaa ohuina siivuina (2–3 mm)
2 rkl	etikkaa
4	kananmunaa
150 g	keitettyjä udon-nuudeleita

VALMISTUS

Vaihe 1

120 g tofua - **4** siitakesientä - **60 g** osterivinokkaita - **75 g** enokisieniä - **0,25** kiinankaali - **1** purjo - **50 g** vermiselliä
Leikkaa tofu suupaloiksi. Tee siitakesienten lakkeihin ristiviillot. Pilko osterivinokkaat ja enokisienet rouheasti. Leikkaa kiinankaali 5 cm paloiksi ja paloittele purjo vinottain ohuiksi paloiksi. Valmista vermiselli pakkauksen ohjeen mukaan.

Vaihe 2

100 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **100 ml** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **100 ml** sakea - **60 g** sokeria
Lämmitä sukiyakin lientä varten kattilassa Kikkomanin soijakastiketta, Kikkomanin mirin-tyylistä makeaa kastiketta, sakea ja sokeria, kunnes sokeri on liuennut.

Vaihe 3

1 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **400 g** naudanlihaa ohuina siivuina (2–3 mm)
Kuumenna Kikkomanin seesamiöljy pannulla, lisää naudanliha ja paista kevyesti. Lisää purjo ja paista, kunnes se alkaa tuoksua.

Vaihe 4

Lisää pannulle osa vaiheen 2 liemestä ja anna kiehua hiljaa muutama minuutti. Lisää vaiheen 1 kasvikset sekä loput liemestä ja keitä vielä n. 5 minuuttia.

Vaihe 5

2 rkl etikkaa - **4** kananmunaa - **150 g** keitettyjä udon-nuudeleita

Kuumenna n. 1 litra vettä 90-asteiseksi ja lisää siihen etikka. Riko munat pieneen kulhoon ja liu'uta ne varovasti yksi kerrallaan veteen. Anna kiehua hiljaa n. 3 minuuttia. Poista uppomunat vedestä reikäkauhalla ja valuta talouspaperin päällä. Jaa uppomunat neljään pieneen kulhoon sukiyaki-ainesten ja nuudelien kanssa ja tarjoile. Japanissa kypsennetyt sukiyaki-ainekset dipataan yleensä raakaan, vatkattuun munaan. Tämä edellyttää todella tuoreita munia, joita ei tarvitse kypsentää. Tässä versiossa ainekset voidaan dipata uppomunien pehmeään keltuaiseen.