

Hot pot coréen jeongol façon sukiyaki

durée totale **40 min.** 30 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.531 kJ / 605 kcal

Matières grasses: **34,5 g** Protéines: **32,7 g**
Glucides: **49,7 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de bœuf ou de porc émincé (ou du bœuf ou du tofu haché)
1	gousse d'ail râpée
120 ml	<u>Sauce Teriyaki au sésame grillé Kikkoman</u>
300 g	de radis daikon, coupés en julienne
300 g	de carottes, coupées en julienne
100 g	d'oignons nouveaux
100 g	d'épinards
150 g	de champignons (par exemple shiitake ou enoki)
1	poivron rouge (200 g)
4	œufs
100 ml	d'eau
2 càs	<u>Huile de sésame grillée Kikkoman</u>
Ingrédients pour le riz frit :	
2 càs	<u>Huile de sésame grillée Kikkoman</u>
300 g	de riz cuit
1 càs	<u>Sauce Teriyaki au sésame grillé Kikkoman</u>

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de fines tranches de bœuf ou de porc (le bœuf haché ou le tofu conviennent également) - **1** gousse d'ail râpée - **120 ml** Sauce Teriyaki au sésame grillé Kikkoman

Si vous utilisez des tranches de bœuf ou de porc, les couper en lanières de la taille d'une bouchée. Mélanger la sauce Teriyaki Kikkoman au sésame et l'ail râpé dans un bol. Ajouter la viande ou le tofu, les enrober uniformément et laisser mariner pendant au moins 10 minutes pendant que vous préparez les légumes.

Étape 2

300 g de radis daikon - **300 g** de carottes - **100 g** d'oignons nouveaux - **100 g** d'épinards - **150 g** de champignons (par exemple shiitake ou enoki) - **1** poivron rouge (200 g)

Couper le daikon et la carotte en julienne en fines lamelles de 6 cm de long. Couper les oignons nouveaux, les épinards et le poivron rouge en morceaux de 6 cm de long. Couper les champignons en tranches de 5 mm d'épaisseur.

Étape 3

2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman

Faire chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une casserole. Diviser la viande marinée à l'étape 1 en 5 portions et les disposer en cercle en laissant un espace entre chacune. Répartir les légumes de l'étape 2 de manière uniforme autour de la viande en suivant le même motif circulaire.

Étape 4

4 œufs - **100 ml** d'eau

Casser les œufs dans l'espace au centre de la casserole. Placer la casserole sur feu moyen et verser l'eau uniformément autour des ingrédients. Lorsque les œufs et les légumes sont cuits, mélanger délicatement et servir avec le riz.

Étape 5

2 càs Huile de sésame grillée Kikkoman **300 g**

Sauce Teriyaki au sésame grillé Kikkoman **1 càs**

Sauce Teriyaki au sésame grillé Kikkoman

Faire chauffer l'huile de sésame grillé Kikkoman dans une poêle. Ajouter le riz cuit et la sauce teriyaki Kikkoman au sésame et faire revenir jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.