KIKKOMAN

Shabu Shabu au boeuf et aux légumes

durée totale **80 min.** **20 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson **40 min.** temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
2.311 kJ / 552 kcal

Matières grasses: **30,3 g** Protéines: **32 g**
Glucides: **28,9 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Bouillon :

1 litre	de bouillon dashi instantané
80 g	de carottes
80 g	de chou chinois
80 g	de champignons shimeji (frais)
50 g	de champignons shiitake (frais)
90 g	de tofu naturel
40 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour l'accompagnement :

150 g	de filet de bœuf
80 g	de brocoli
50 g	de farine tempura
45 ml	d'eau
30 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
150 ml	d'huile de colza
80 g	betteraves rouges bouillies
1 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
10 g	de gingembre mariné

Sauce :

80 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
20 g	de radis blanc

Garniture :

1 càs	d'oignons nouveaux

PRÉPARATION

Étape 1

Broth:

1 litre de bouillon dashi instantané - **80 g** de carottes - **80 g** de chou chinois - **80 g** de champignons shimeji (frais) - **50 g** de champignons shiitake (frais) - **90 g** de tofu naturel - **40 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Préparer le bouillon dashi selon les instructions figurant sur l'emballage. Couper les carottes et le chou chinois en petits morceaux. Nettoyer les champignons. Ajouter les légumes au bouillon et faire cuire pendant environ 10 minutes. Enfin, ajouter le tofu coupé en dés et la sauce soja Kikkoman.

Étape 2

150 g de filet de bœuf

Pour faciliter la coupe en tranches, placer le filet de bœuf au congélateur pendant 40 à 50 minutes. Couper vos tranches une fois que le bœuf est bien froid.

Étape 3

80 g de brocoli - **50 g** de farine à tempura - **45 ml** d'eau - **30 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise - **150 ml** d'huile de colza

Laver le brocoli et découper en morceaux plus petits si nécessaire.

Mélanger l'eau avec la chapelure Panko pour obtenir une pâte. Enrober les brocolis puis faire frire dans l'huile chaude pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Étape 4

80 g de betteraves rouges bouillies - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman - **10 g** de gingembre mariné - **20 ml** de jus de citron
Couper la betterave en bâtonnets comme des frites et la mélanger avec l'huile de sésame Kikkoman, le gingembre haché et le jus de citron.

Étape 5

80 g Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **20 g** de radis blanc - **1 càs** d'oignons nouveaux
Râper finement le radis blanc et mélanger avec la sauce soja Kikkoman.
Hacher les oignons nouveaux.
Placer le bouillon prêt sur la table et mettre les accompagnements sur des assiettes séparées.
Trempez le bœuf dans le bouillon pendant 10-15 secondes, choisir les garnitures selon vos goûts et tremper dans le bouillon.
Parsemer les oignons nouveaux hachés sur le bouillon.