KIKKOMAN

Sukiyaki met rundvlees en tofu

totale tijd **40 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.464 kJ / 589 kcal

Vetten: **22,7 g** Eiwitten: **28,2 g**
Koolhydraten: **46,2 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

120 g	tofu
4	shiitake paddenstoelen
60 g	oesterzwammen
75 g	enoki-paddenstoelen
0,25	Chinese kool
1	prei
50 g	vermicelli
100 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 ml	Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden
100 ml	sake
60 g	suiker
1 tl	Kikkoman Geroosterde Sesamolie
400 g	rundvlees, in dunne plakjes gesneden (2-3 mm)
2 el	azijn
4	eieren
150 g	gekookte udon-noedels

VOORBEREIDING

Stap 1

120 g tofu - **4** shiitake paddenstoelen - **60 g** oesterzwammen - **75 g** enoki-paddenstoelen - **0,25** Chinese kool - **1** prei - **50 g** vermicelli
Snijd de tofu in hapklare stukken. Ril de bovenkant van de shiitake champignons met een kruisje. Hak de oesterzwammen en enoki-paddenstoelen grof. Snijd de Chinese kool in stukjes van 5 cm. Snijd het witte deel van de prei diagonaal in dunne plakjes. Bereid de vermicelli volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stap 2

100 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **100 ml** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden - **100 ml** sake - **60 g** suiker
Verwarm voor de Sukiyaki-bouillon de Kikkoman Sojasaus, Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden, sake en suiker in een sauspan tot de suiker is opgelost.

Stap 3

1 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **400 g** rundvlees, in dunne plakjes gesneden (2-3 mm)
Verhit de Kikkoman Sesamolie in een pan, voeg het rundvlees toe en bak het licht aan. Voeg de prei toe en bak alles tot het geurig is.

Stap 4

Blus af met de Sukiyaki bouillon van stap 2 en laat een paar minuten sudderen. Voeg de groenten uit stap 1 toe, giet de resterende bouillon erbij en kook nog ongeveer 5 minuten.

Stap 5

2 el azijn - **4** eieren - **150 g** gekookte udon noedels

Verwarm ongeveer 1 liter water tot 90°C en voeg de azijn toe. Breek de eieren in kopjes en laat ze voorzichtig één voor één in het water glijden. Laat ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Haal ze eruit met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier om gepocheerde eieren te maken. Verdeel de gepocheerde eieren over 4 kleine kommen samen met de Sukiyaki ingrediënten en de udon noedels, en serveer.

In Japan worden gekookte Sukiyaki ingrediënten meestal in geklopt rauw ei gedoopt. Hiervoor zijn zeer verse eieren nodig, die niet gepocheerd hoeven te worden. In deze versie kunnen de gekookte ingrediënten in de zachte dooier van de gepocheerde eieren worden gedoopt.