KIKKOMAN

# Shabu-shabu, stoofpot met rundvlees en groenten

totale tijd **80 min.** **20 min.** voorbereidingstijd **20 min.** kooktijd **40 min.** koeltijd

Voedingswaarde (per portie):
**2.311 kJ / 552 kcal**

Vetten: **30,3 g** Eiwitten: **32 g**
Koolhydraten: **28,9 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

**Bouillon:**

| | |
|---|---|
| **1 l** | instant dashi |
| **80 g** | wortelen |
| **80 g** | Chinese kool |
| **80 g** | verse shimeji |
| **50 g** | verse shiitake |
| **90 g** | tofu naturel |
| **40 ml** | Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus |

**Bijgerecht:**

| | |
|---|---|
| **150 g** | ossenhaas |
| **80 g** | broccoli |
| **50 g** | tempurameel |
| **45 ml** | water |
| **30 g** | Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl |
| **150 ml** | raapzaadolie |
| **80 g** | gekookte rode biet |
| **1 tl** | Kikkoman Geroosterde Sesamolie |
| **10 g** | ingelegde gember |
| **20 ml** | citroensap |

**Saus:**

| | |
|---|---|
| **80 ml** | Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus |
| **20 g** | witte radijs |

**Garnering:**

| | |
|---|---|
| **1 el** | lente-ui |

## VOORBEREIDING

**Stap 1**
**Bouillon:**
**1 l** instant dashi - **80 g** wortelen - **80 g** Chinese kool - **80 g** verse shimeji - **50 g** verse shiitake - **90 g** tofu naturel - **40 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
Bereid de dashi volgens de instructies op de verpakking. Snijd de wortel en kool in kleinere stukjes. Maak de paddenstoelen schoon. Voeg de groente toe aan de bouillon en laat 10 minuten koken. Voeg ten slotte de in blokjes gesneden tofu en Kikkoman Sojasaus toe.

**Stap 2**
**150 g** ossenhaas
Leg de ossenhaas 40-50 minuten in de vriezer. Snijd het daarna in dunne plakjes.

**Stap 3**
**80 g** broccoli - **50 g** tempurameel - **45 ml** water - **30 g** Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl - **150 ml** raapzaadolie
Maak de broccoli schoon en snijd zo nodig wat kleiner. Meng het water en tempurameel tot een beslag en dip de broccoli hierin. Bedek de broccoli vervolgens met Kikkoman Panko en frituur 3-5 minuten in hete olie tot ze goudbruin zijn.

**Stap 4**
**80 g** gekookte rode biet - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **10 g** ingelegde gember - **20 ml** citroensap
Snijd de rode biet in frietjes en meng met Kikkoman Sesamolie, gehakte gember en citroensap.

**Stap 5**

**80 g** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **20 g** witte radijs - **1 el** lente-ui

Rasp de radijs en meng met Kikkoman Sojasaus. Snijd de lente-ui. Zet de klaargemaakte bouillon op tafel, decoreer met de gehakte lente-ui en leg de bijgerechten op aparte borden. Dip het rundvlees 10-15 seconden in de bouillon, kies een topping naar keuze (rode biet, radijs of broccoli) en dip in de saus.