

# Shabu-shabu com carne e legumes

Tempo total **80 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confecção 40 Mins. Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)  
**2.311 kJ / 552 kcal**

Gorduras totais: **30,3 g** Proteína: **32 g**  
Hidratos de carbono: **28,9 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

### Caldo:

**1 litro** de caldo dashi instantâneo  
**80 g** de cenouras  
**80 g** de couve chinesa  
**80 g** de cogumelos shimeji (frescos)  
**50 g** de cogumelos shiitake (frescos)  
**90 g** de tofu natural  
**40 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

### Acompanhamentos:

**150 g** de lombo de vaca  
**80 g** de brócolos  
**50 g** de farinha de tempura  
**45 ml** de água  
**30 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês  
**150 ml** de óleo de colza  
**80 g** de beterraba cozida  
**1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado  
**10 g** de gengibre em conserva  
**20 ml** de sumo de limão  
**Molho:**  
**80 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**20 g** de rabanete branco

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

#### Caldo:

**1 litro** de caldo dashi instantâneo - **80 g** de cenouras - **80 g** de couve chinesa - **80 g** de cogumelos shimeji (frescos) - **50 g** de cogumelos shiitake (frescos) - **90 g** de tofu natural - **40 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Prepare o caldo dashi de acordo com as instruções da embalagem. Corte as cenouras e a couve em pedaços mais pequenos. Limpe os cogumelos. Adicione os legumes ao caldo e cozinhe durante cerca de 10 minutos. Por fim, adicione o tofu cortado em cubos e o molho de soja Kikkoman.

### Passo 2

**150 g** de lombo de vaca  
Coloque a carne no congelador durante cerca de 40-50 minutos - é mais fácil cortá-la em fatias finas depois de arrefecer.

### Passo 3

**80 g** de brócolos - **50 g** de farinha de tempura - **45 ml** de água - **30 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **150 ml** de óleo de colza  
Lave os brócolos e corte-os em pedaços mais pequenos, se necessário. Misture a água com a farinha de tempura e cubra os brócolos com a massa. Em seguida, cubra com o Panko Kikkoman e frite em óleo quente durante 3-5 minutos até ficarem dourados.

### Passo 4

**80 g** de beterraba cozida - **1 colheres de chá**

**Guarnição:**

**1 colheres de sopa** de cebolinha

Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **10 g** de gengibre em conserva - **20 ml** de sumo de limão  
Corte a beterraba em palitos como batatas fritas e misture-a com o óleo de sésamo Kikkoman, o gengibre picado e o sumo de limão.

**Passo 5**

**80 g** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **20 g** de rabanete branco - **1 colheres de sopa** de cebolinha

Rale bem o rabanete e misture com o molho de soja Kikkoman.

Pique a cebolinha. Coloque o caldo pronto na mesa e ponha os pratos de acompanhamento em pratos separados. Mergulhe a carne de vaca no caldo durante 10-15 segundos, escolha os acompanhamentos a gosto e mergulhe no molho. Decore o caldo com a cebolinha picada.