KIKKOMAN

Fondue de vitela

Informação nutricional (por porção)
1.799 kJ / 429 kcal

Gorduras totais: **23 g** Proteína: **35 g**
Hidratos de carbono: **16 g**

INGREDIENTES

6 Porções

Fondue de vitela:

1 litro	de caldo de vitela
600 g	de lombo de vitela
250 g	de cogumelos (champignons ou shiitake)
3	cenouras
200 g	de couve-de-bruxelas
100 ml	Kikkoman Molho de Sésamo

Molho Gribiche:

4	ovos
1 colheres de sopa	de mostarda de Dijon
2 colheres de sopa	Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (125ml)
60 ml	de azeite
4	pepinos conservados em vinagre
2 colheres de sopa	de alcaparras com sal
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
0,5 punhado	de salsa
0,5 punhado	de cebolinho

Caldo de vitela (cozinhado em casa):

3	cebolinhas
1	dente de alho
2 kg	de carne de vitela para sopa
1 kg	de ossos de vitela

PREPARAÇÃO

Passo 1

Caldo de vitela (cozinhado em casa)

Lavar bem a carne e os ossos. Colocar numa panela grande para sopa e encher com água fria. Levar a ferver. Quando a água estiver a ferver, remover a espuma. Adicionar os restantes ingredientes e deixar cozer a temperatura média durante pelo menos 3 horas. Coar e temperar com sal a gosto.

Passo 2

Molho Gribiche

Cozer os ovos. Passar por água fria e descascar. Misturar 2 gemas de ovos, mostarda, vinagre, Ponzu e azeite até obter uma pasta cremosa. Picar finamente as ervas aromáticas, os ovos, os pepinos, as alcaparras e os restantes ingredientes e misturar com a pasta. Temperar com pimenta.

Passo 3

Fondue de vitela

Cortar o lombo de vitela em cubos de 2x2 cm. Cozer a couve-de-bruxelas em água a ferver durante vários minutos. Passar depois por água fria. Cortar as cenouras em rodelas com 5 mm de espessura. Cozer durante vários minutos, deixando-as ficar firmes. Conforme o tamanho, cortar os cogumelos ao meio ou em quartos. Aquecer o caldo de vitela no fogão dentro da panela de fondue. Colocar a panela de fondue sobre o

2	cenouras
6 litro	de água
1	folha de louro
0,25 punhado	de salsa
5	ramos de tomilho
5	grãos de pimenta da Jamaica
10	grãos de pimenta branca
60 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

conjunto de fondue. Espetar carne ou legumes e cozer no caldo. Servir com os molhos.