

Shabu Shabu (Japanese Hot Pot)

Tempo total **20 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

1.854 kJ / 443 kcal

INGREDIENTES

2 Porções

150 g	carne de vaca cortada finamente para cozer
4	cogumelos shiitake (alternativamente: champignons, cogumelos ostra)
150 g	Hakusai (couve chinesa) (alternativamente: couve lombarda, acelga)
0,5 punhado	espinafres/dente-de-leão/rúcula
0,5 punhado	cebolinha (alternativamente: alho francês)
600 ml	caldo: 1 pedaço de alga marinha e água (alternativamente: caldo de peixe/carne/legumes) <u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Ponzu Limão</u> <u>Kikkoman Molho de Sésamo</u>

Para o molho de sésamo (confeção em casa):

4 colheres de sopa	pasta de sésamo ou pasta de amendoim
2 colheres de sopa	sumo de maçã
1,25 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado</u>
0,5 colheres de sopa	<u>Naturalmente</u>
0,5 colheres de sopa	açúcar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar as fatias de carne de vaca em pedaços. Retirar os caules dos cogumelos shiitake e cortar o resto para decorar. Cortar o caule de Hakusai (couve chinesa) em tiras de 4-5 cm e as folhas em pedaços comestíveis. Cortar grosseiramente o espinafre e a cebolinha na diagonal, em hastes de 5-6 cm de comprimento. Misturar os ingredientes para o molho de sésamo. Cozer o caldo. Cozer ligeiramente a carne no caldo e os restantes ingredientes durante a refeição. Saborear com molho de sésamo e Ponzu como molhos de dip.

de chá

Pimenta branca a gosto