

Shabu-shabu tantan de tomate

Tempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.345 kJ / 560 kcal

Gorduras totais: **31 g** Proteína: **30 g**
Hidratos de carbono: **40 g**

INGREDIENTES

4 Porções

3 dentes de alho
1 colheres de sopa de gengibre
1 alface
2 alhos-franceses
1 pak choi
200 g de cogumelos variados
1 bloco (400 g) de tofu firme
150 g de rebentos de soja
2 colheres de sopa [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)
2 colheres de chá de pimenta-de-Sichuan
0,5 colheres de chá de flocos de malagueta seca
400 g de carne picada (ou carne vegetal à base de soja)
400 g de tomate em lata, picado
2 colheres de sopa de tahini
4 colheres de sopa [Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu \(Molho De Soja\)](#)
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
1 colheres de sopa [Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin](#)
1 litro de água

PREPARAÇÃO

Passo 1

3 dentes de alho - **1 colheres de sopa** de gengibre - **1** alface - **2** alhos-franceses - **1** pak choi - **200 g** de cogumelos variados - **1** bloco (400 g) de tofu firme - **150 g** de rebentos de soja
Pique bem o alho e o gengibre. Rasgue a alface em pedaços pequenos. Corte o pak choi em gomos e lave bem. Lave bem os alhos-franceses, fazendo um corte ao comprido na parte verde-escura se necessário para remover a sujidade, depois corte na diagonal. Limpe os cogumelos variados. Corte os cogumelos king oyster em quartos ao comprido, corte os cogumelos enoki ao meio e separe os cogumelos shimeji em pequenos ramos. Corte o tofu firme em cubos pequenos. Lave os rebentos de soja e escorra bem.

Passo 2

2 colheres de sopa [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#) - **2 colheres de chá** de pimenta-de-Sichuan - **0,5 colheres de chá** de flocos de malagueta seca - **400 g** de carne picada (ou carne vegetal à base de soja) - **400 g** de tomate em lata, picado - **2 colheres de sopa** de tahini - **4 colheres de sopa** [Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu \(Molho De Soja\)](#) - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin](#) - **1 litro** de água - **150 g** de noodles de vidro
Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa panela grande. Junte o alho e o gengibre do Passo 1, a pimenta-de-Sichuan e os flocos de malagueta e salteie até libertar aroma. Junte a carne picada e cozinhe até alourar. Adicione o tomate picado, o

150 g de noodles de vidro
1 colher de sopa de óleo de malagueta

tahini, a Base para Sopa Ramen Kikkoman, o Molho de Soja Kikkoman, o Tempero Doce ao Estilo Mirin Kikkoman e a água. Leve a ferver e deixe apurar alguns minutos até os sabores se combinarem. Demolhe os noodles de vidro em água até amolecerem e reserve.

Passo 3

1 colher de sopa de óleo de malagueta

Junte o pak Choi, os alhos-franceses, os cogumelos, o tofu e os rebentos de soja do Passo 1 à sopa do Passo 2. Cozinhe até os legumes ficarem tenros. Adicione a alface do Passo 1 mesmo antes de servir e passe-a rapidamente pelo caldo. Regue com o óleo de malagueta.

Passo 4

Termine com os noodles: junte os noodles de vidro do Passo 2 ao caldo restante. Cozinhe brevemente até ficarem tenros e sirva.