KIKKOMAN

Sukiyaki com carne de vaca e tofu

Tempo total **40 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.464 kJ / 589 kcal

Gorduras totais: **22,7 g** Proteína: **28,2 g**
Hidratos de carbono: **46,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

120 g	tofu
4	cogumelos shiitake
60 g	de cogumelos ostra
75 g	de cogumelos enoki
0,25	de couve chinesa
1	alho francês
50 g	de aletria
100 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
100 ml	Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
100 ml	de saké
60 g	de açúcar
1 colheres de chá	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
400 g	de carne de vaca, cortada em fatias finas (2-3 mm)
2 colheres de sopa	de vinagre
4	ovos
150 g	de noodles udon cozinhados

PREPARAÇÃO

Passo 1

120 g de tofu - **4** cogumelos shiitake - **60 g** de cogumelos ostra - **75 g** de cogumelos enoki - **0,25** de couve chinesa - **1** alho francês - **50 g** de aletria
Corte o tofu em pedaços pequenos. Faça um corte em cruz na parte superior dos cogumelos shiitake. Pique grosseiramente os cogumelos ostra e os cogumelos enoki. Corte a couve chinesa em pedaços de 5 cm. Corte a parte branca do alho francês em rodelas finas na diagonal. Prepare a aletria de acordo com as instruções da embalagem.

Passo 2

100 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **100 ml** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - **100 ml** de saké - **60 g** de açúcar
Para fazer o caldo de sukiyaki, aqueça o Molho de Soja Kikkoman, o Tempero Doce Kikkoman Mirin, o saké e o açúcar num tacho até o açúcar se dissolver.

Passo 3

1 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **400 g** de carne de vaca, cortada em fatias finas (2-3 mm)
Aqueça o óleo de sésamo Kikkoman numa frigideira, adicione a carne de vaca e frite ligeiramente. Adicione o alho francês e salteie até ficar perfumado.

Passo 4

Deglaceie com o caldo de Sukiyaki do passo 2 e

cozinhe em lume brando durante alguns minutos. Adicione os legumes do passo 1, deite o restante caldo e cozinhe durante cerca de mais 5 minutos.

Passo 5

2 colheres de sopa de vinagre - **4** ovos - **150 g** de noodles udon cozinhados

Aqueça cerca de 1 litro de água a 90°C e adicione o vinagre. Parta os ovos em chávenas e coloque-os cuidadosamente na água, um de cada vez. Cozinhe em lume brando durante cerca de 3 minutos. Retire-os com uma escumadeira e escorra-os em papel de cozinha para fazer ovos escalfados, que são os ovos que se podem escalfar. Divida os ovos escalfados por 4 tigelas pequenas, juntamente com os ingredientes do sukiyaki e o udon, e sirva. No Japão, os ingredientes cozinhados do sukiyaki são normalmente mergulhados em ovos crus batidos. Para tal, são necessários ovos muito frescos, que não precisam de ser escalfados. Nesta versão, os ingredientes cozinhados podem ser mergulhados na gema mole dos ovos escalfados.