Mongolskie fondue

To doskonały pomysł na przekąskę podczas spotkania towarzyskiego. Każdy ma okazję przygotować dla siebie to co lubi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki sosu sojowego
1/4 szklanki wody
1 łyżeczka białego octu winnego
1 i 1/2 ząbka czosnku, posiekanego
1 spora marchewka, pokrojona w plasterki
850 ml wywaru wołowego
1 łyżeczka świeżego imbiru, posiekanego
900 g rumsztyku wołowego bez kości, pokrojonego w paseczki
450 g filetu z piersi indyka, pokrojonego w paseczki
450 g surowych, dużych krewetek, obranych
2 małe cukinie, pokrojone w plasterki
3 papryki, czerwona, żółta i zielona, pokrojone na kawałki
150 g pieczarek

1 czerwona cebula, pokrojona w kostkę
200 g sosu hoisin
125 g ostrej musztardy

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w rondlu sos sojowy z wodą, octem i 1/2 ząbka czosnku. Zagotować. Ostudzić, wstawić do lodówki co najmniej na 1 godzinę.

2) Wrzucić marchewkę do innego rondla, wlać trochę wody i gotować, aż marchew nieco zmięknie. Odlać.

3) Zagotować w kolejnym rondlu wywar z imbirem i resztą czosnku. Przelać do naczynia do fondue.

4) Nabijać wołowinę na widelce i gotować w wywarze. Tak samo postępować z kawałkami indyka, krewetkami i warzywami. Podawać z sosem hoisin, musztardą i sosem sojowo-czosnkowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 364 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 184 mg cholesterolu, 1826 mg sodu, 21 g węglowodanów, 3 g błonnika, 50 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock