

Mongołskie 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 zębka 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. Przebrać 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