Steki shabu-shabu

Wzorowane na kuchni japońskiej danie doskonale nadaje się na przyjęcia, ale przyrządza się je na tyle prosto, że można je podać na obiad w zwykły dzień. Mięso i warzywa gotuje się krótko w wywarze, który na koniec posiłku podaje się jako zupę. W ten sposób nie tracimy cennych witamin i mikroelementów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g chudego rumsztyku, okrojonego z tłuszczu
kawałek białej rzodkwi daikon o długości 10 cm
200 g grzybów shiitake lub pieczarek, pokrojonych w plasterki
200 g kapusty pak choi, pokrojonej
8 cebulek dymek, pokrojonych w plasterki
200 g kiełków fasoli
300 g chińskiego makaronu jajecznego
1 łyżeczka oleju sezamowego
1 i 1/5 l wywaru warzywnego
2 łyżki sosu rybnego

Sos chili
8 łyżek japońskiego sosu sojowego shoyu
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki sosu chili
2 cebulki dymki, drobno posiekane

PRZYGOTOWANIE:

1) Owinąć wołowinę w folię spożywczą i ułożyć na płasko w zamrażalniku. Trzymać 50 minut, aż częściowo zamarznie.

2) Obrać białą rzodkiew i pokroić w poprzek na cienkie plasterki, a następnie na romby lub trójkąty o boku 2,5 cm. Ułożyć na czterech osobnych talerzach wraz z grzybami, kapustą pak choi, dymką i kiełkami fasoli. Przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki.

3) Wrzucić makaron do rondla z wrzątkiem i gotować 3 minuty, bądź też ugotować go lub namoczyć zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odlać, wymieszać z olejem sezamowym i przełożyć na talerze w lodówce.

4) Wyjąć mięso z zamrażalnika i pokroić w poprzek włókien w cieniutkie plasterki. Ułożyć na talerzach obok warzyw. Wstawić znów do lodówki. Wymieszać składniki sosu i wlać do 4 małych miseczek. Odstawić.

5) Na krótko przed podaniem doprowadzić wywar do wrzenia i dodać sos rybny. Wlać do rondelka do fondue lub mongolskiego rondelka ustawionego na środku stołu na podgrzewaczu. Utrzymywać w stanie lekkiego wrzenia. Każdy z biesiadników wkłada do wywaru kilka plasterków grzybów, rzodkwi i cebulek dymek, kiełki fasoli i plastry mięsa, gotując je 30–60 sekund, a następnie nieco kapusty pak choi i makaronu, gotując jeszcze 30 sekund. Następnie przekłada łyżką cedzakową makaron, mięso i warzywa do swojej miski. Porcje składników nabierane pałeczkami moczy następnie w sosie.

6) Po zjedzeniu wszystkich składników nalać do misek wywar. Doprawić do smaku resztą sosu do zamaczania i zjeść jako zupę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 502 kcal, 38 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 65 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock