

Sukiyaki con ternera y tofu

Tiempo total **40 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.464 kJ / 589 Kcal

Grasas: **22,7 g** Proteínas: **28,2 g**
Carbohidratos: **46,2 g**

INGREDIENTES

4 porciones

120 g	de tofu
4	setas shiitake
60 g	de setas de ostra
75 g	de setas enoki
0,25	de col china
1	puerro
50 g	de fideos vermicelli
100 ml	<u>Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada</u>
100 ml	<u>Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar</u>
100 ml	de sake
60 g	de azúcar
1	<u>Kikkoman aceite de</u>
cucharadita	<u>Sésamo Tostado</u>
400 g	de ternera cortada en lonchas finas (2–3 mm)
2	de vinagre
cucharadas	
4	huevos
150 g	de fideos udon cocidos

PREPARACIÓN

Pasos 1

120 g de tofu - **4** setas shiitake - **60 g** de setas de ostra - **75 g** de setas enoki - **0,25** de col china - **1** puerro - **50 g** de fideos vermicelli
Corte el tofu en trozos del tamaño de un bocado. Haga un corte en cruz en la parte superior de las setas shiitake. Pique groseramente las setas de ostra y las enoki. Corte la col china en trozos de unos 5 cm y la parte blanca del puerro en rodajas finas diagonalmente. Prepare el vermicelli siguiendo las instrucciones del paquete.

Pasos 2

100 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **100 ml** Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar - **100 ml** de sake - **60 g** de azúcar
Para preparar el caldo para sukiyaki, caliente en un cazo la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman, la Salsa dulce estilo Mirin Kikkoman, el sake y el azúcar hasta que esta última se haya disuelto.

Pasos 3

1 cucharadita Kikkoman aceite de Sésamo Tostado - **400 g** de ternera cortada en lonchas finas (2–3 mm)
Caliente el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman en una sartén, añada la ternera y sofría ligeramente. Incorpore el puerro y sofría todo junto hasta que desprenda el aroma.

Pasos 4

Desglase con el caldo para sukiyaki del paso 2 y

deje cocer a fuego lento durante unos minutos.
Añada las verduras del paso 1, vierta el resto del caldo y cocine durante unos 5 minutos más.

Pasos 5

2 cucharadas de vinagre - **4** huevos - **150 g** de fideos udon cocidos

Caliente aproximadamente 1 litro de agua a 90 °C y añada el vinagre. Casque los huevos en tazas y deslícelos cuidadosamente uno a uno en el agua. Cueza a fuego muy suave durante unos 3 minutos. Retírelos con una espumadera y escúrralos sobre papel de cocina para obtener huevos escalfados. Reparta los huevos en 4 cuencos pequeños junto con los ingredientes del sukiyaki y los fideos udon, y sirva.

En Japón, es habitual mojar los ingredientes cocinados del sukiyaki en huevo crudo batido. Para ello, se necesitan huevos muy frescos, que no es necesario escalfar. En esta versión, los ingredientes cocinados se pueden bañar en la yema cremosa de los huevos escalfados.