

---

# Shabu-shabu

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4154 razy.

Porcja dla 6-8 osob. Czas przygotow. 50 min.

1 kg wołowiny,

1 mala kapusta pekinska lub wloska,

12 mlodych cebulek,

2 mlode pory,

500 g malutkich pieczarek,

8-10 filizanek bulionu z kurczaka (odtuszczzonego).

Sos:

4 lyzki ziaren sezamu,

2 lyzki slabego octu,

3/4 lyzki drobno pokrojonej cebulki,

1 lyzeczka otartego imbiru lub szczypta proszku.

1. Przyrzadzic sos: ziarna sezamu lekko uprzyc az zaczyna wydzielac aromat, przerzucic do makutry, utrzec niezbyt mialko, dodac pozostale skladniki sosu utrzec razem.

2. Mieso pokroic na cienkie plasterki wielkosci jednego kesa (przed krojeniem lekko zamrozic), kapuste pokroic w gruba kratke, pory i cebulke w kawalki o dlugosci ok. 6-7 cm.

3. Marchewke pokroic najpierw w 4 cm slupki, a potem pionowe plasterki, zalac na chwile wrzatkciem, odcedzic.

4. Pieczarki umyc, osaczyc na sciereczce, przekroic pionowo na pol.

5. Wszystkie skladniki ladnie ulozyc (nie mieszajac ich ze soba) na tacy.

6. Bulion mocno zagrzac w garnku.

7. Na srodku stolu ustawic palnik, na nim garnek z goracym bulionem (bulion powinien bardzo lekko sie gotowac), wrzucic czesc skladnikow - wszystkich po

trochu, kiedy zmienia z lekka kolor mozna je wyjmowac. Najwygodniej robi sie to paleczkami.

8. Wyjete czesci potrawy macza sie w sosie i zjada, a nastepnie wrzuca do garnka kolejna porcje skladnikow.

9. Osobno podac goracy ryz.

---

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 8 "Kuchnia japońska", strona 56.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)

---

"wrzucic czesc skladnikow - wszystkich po trochu, kiedy zmienia z lekka kolor mozna je wyjmowac."

To zaprzecza idei shabu shabu, składniki powinno się brać pojedynczo paleczkami (lub specjalnymi sitkami) i zanurzać na kilka sekund w bulionie, lekko mieszając - stąd nazwa shabu shabu - shabu shabu w bulionie i do ust.

Nadesłał(a):Qwerty 2017-05-06 14:45:30