

(odc.48) shabu shabu

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.48)

ilość osób: **4**

czas przygotowania: **20 minut**

trudność: **łatwe**

Shabu shabu to jedno z najpopularniejszych japońskich dań, rodzaj sławetnego fondue. W jego skład wchodzi cieniuteńkie plastry surowej wołowiny i surowe warzywa, które gotuje się samemu w garnku z gorącym bulionem z wodorostów kombu. Nazwa pochodzi od dźwięku wydawanego przez mięsa zanurzone w gorącym bulionie.

Składniki

1,5–2 l zimnej wody

85 g suszonych wodorostów kombu*

225 g polędwicy wołowej cieniutko pokrojonej

115 g grzybów shiszitake*

115 g grzybów enoki* (usunąć nóżki)

115 g grzybów honshimeji*

115 g tofu, pokrojonego w kostkę

1 pęczek rzeżuchy wodnej, przyciętej

Przygotowanie

Garnek z wodą postawić na ogniu, dodać suszone wodorosty kombu. Gotować na wolnym ogniu jakieś 10 minut. Wyjąć wodorosty, kiedy woda zacznie wrzeć (nie można pozwolić, żeby wodorosty zagotowały się w wodzie!). Wołowinę pokroić na cienkie plastry – każdy z plasterów ubić ostrzem noża aż będą bardzo cienkie. Gotowe plastry ułożyć na talerzu. Zagotować bulion. Wrzucić do niego grzyby shiitake, enoki i honshimeji. Później dodać tofu i rzeżuchę wodną. Garnek z gotującym się bulionem natychmiast przestawić na stół. Pozwolić gościom na samodzielne gotowanie wołowiny poprzez zanurzanie jej, trzymanej pałeczkami, w bulionie. Można podawać z ryżem.

© Jamie Oliver

*dostępne w sklepach z żywnością orientalną