

Bulgogi (koreai zöldséges marhahús szójaszósszal) – készítették a Hankook gyárban dolgozó koreai alkalmazottak feleségei



Hozzávalók:

1 kg kicsontozott marhahátszín, 1 vöröshagyma, 15 dkg gomba, fél-egy sárgarépa, 1 újhagyma, fél-egy erős paprika, fél-fél cső piros, sárga és zöld húsú kaliforniai paprika

a sütéshez:

1-2 evőkanál olaj

a pácléhez:

3-4 evőkanál gikoman japán szójaszószjobb (jobb, mint a kínai), 1 evőkanál méz, 1 evőkanál bor vagy sherry, 1 kiskanálnyi

apróra vágott fokhagyma, 1 kiskanálnyi apróra vágott újhagyma (zöld és fehér része), 1 csapott kiskanálnyi frissen őrölt fekete bors, 1 kiskanál szezámolaj, 1 evőkanál szezámag

1. A húst a rostjaira merőlegesen 3-4 milliméter vastagon fölszeleteljük, majd ezeket a vékony szeleteket kb. 4 centi hosszú csíkokra vágjuk, egy tálba rakjuk. A megtisztított hagymát, gombát és sárgarépát félbevágva 3-6 milliméter vastagon fölszeleteljük, egy tálba rakjuk. Az újhagymát és a kicsumázott paprikákat kissé ferdén 3-4 milliméter vastagon fölszeleteljük, a húshoz keverjük.
2. A páchoz valókat alaposan összekeverjük. Egy részét a zöldségekre, a többit a húsos zöldségekre öntjük. Mindet alaposan összeforgatjuk. Letakarjuk, 1 órára hűtőszekrénybe tesszük.
3. Az olajat egy wokban, erős tűzön megforrósítjuk. A répát, hagymát és gombát rárakjuk,

Bulgogi (koreai zöldséges marhahús szójaszósszal) – készítették a  
Hankook gyárban dolgozó koreai alkalmazottak feleségei

erős tűzön, rázogatva 3-4 percig pirítjuk. A zöldséges húst hozzáadjuk, továbbra is erős lángon 3-4 percig pirítjuk. Ha kell, szójaszósszal utánaízesítjük.

5 főre

Elkészítési idő: 30 perc + érlelés

Egy adag: 492 kcal