KIKKOMAN

Bulgogi med svinekjøtt og salat

total tid **90 min.** **15 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid **60 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.329 kJ / 318 kcal

Fett: **16 g** Protein: **35 g**
Karbohydrater: **8 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	indrefilet av svin
3	fedd hvitløk
0,5	syrlig eple
1 stykke	ingefær (ca. 3 cm)
1	liten bunt vårløk
1 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
1 ss	honning
	Pepper til smak
0,75 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2 ss	ristede sesamfrø

Til serveringen:

8	shisoblader (perilla)
8	blader hodesalat
0,5 bunt	fersk koriander
1	agurk

TILBEREDNING

Steg 1

300 g indrefilet av svin - **3** fedd hvitløk - **0,5** syrlig eple - **1** ingefær (ca. 3 cm) - **1** liten bunt vårløk
Skjær kjøttet i tynne skiver. Grovhakk hvitløk, eple, ingefær og vårløk.

Steg 2

Ha hakket hvitløk, eple, ingefær og vårløk i en foodprosessor eller blender. Mos til en jevn blanding.

Steg 3

1 ss Kikkoman ristet Sesamolje - **1 ss** honning - Pepper til smak - **0,75 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss** ristede sesamfrø
Bland sausen fra steg 2 og resten av ingrediensene (Kikkoman Sesamolje, honning, pepper, Kikkoman Soyasaus og ristede sesamfrø) med det oppskårne kjøttet. Mariner i minst 1 time, helst over natten.

Steg 4

8 shisoblader (perilla) - **8** blader hodesalat - **0,5 bunt** fersk koriander - **0,5** agurk
Fjern overflødig marinade fra kjøttet og stek i en svært varm panne i cirka 2 minutter på hver side. Server med urter, salatblader og hakket agurk.