

Bulgogi med fläskkött tillsammans med sallad

Total tid **90 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
1329 kJ / 318 kcal

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

INGREDIENSE

R

2 Portioner

300 g	fläskfilé
3	vitlösklyftor
0,5	syrligt äpple
1 st	ingefära (ca 3 cm)
1	litet knippe salladslök
1 msk	Kikkoman rostad sesamolja
1 msk	honung
	Peppar efter smak
75 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	rostade sesamfrön
Till servering:	
8	shiso/perillablad
8	smörsallatsblad
0,5 knippe	färsk koriander
1	gurka

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g fläskfilé - **3** vitlösklyftor - **0,5** syrligt äpple - **1** bit ingefära (ca 3 cm) - **1** litet knippe salladslök
Skär köttet i tunna skivor. Hacka vitlök, äpple, ingefära och salladslök grovt.

Steg 2

Lägg hackad vitlök, äpple, ingefära och salladslök i en matberedare eller mixer. Puréa till en slät pasta.

Steg 3

1 msk Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** honung - Peppar efter smak - **75 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** rostade sesamfrön
Tillsätt såsen från steg 2 och de återstående ingredienserna (Kikkoman Sesamolja, honung, peppar, Kikkoman sojasås och rostade sesamfrön) till det skivade köttet. Marinera i minst 1 timme, men gärna över natten.

Steg 4

8 shiso/perillablad - **8** smörsallatsblad - **0,5 knippe** färsk koriander - **0,5** gurka
Ta bort överflödiga marinad från köttet och stek i en mycket het stekpanna i cirka 2 minuter på varje sida.

Servera med örter, salladsblad och hackad gurka.