

Koreansk Eggdrop-macka – bulgogi-stil

Total tid **20 Min.** 12 Min. Tid för förberedelse **8 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):

3.265 kJ / 781 kcal

Fett: **42,7 g** Protein: **53,9 g**

Kolhydrater: **43 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	oxfilé
5 msk	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung</u>
4 tsk	vegetabilisk olja
1 msk	rostade sesamfrön
2 msk	lätt majonnäs
2	skivor brioche eller mjölkröd (tjockt skuret, 6–8 cm)
4	blad grön sallad (t.ex. lollo bionda, romansallad eller isbergssallad)
4	ägg
2 msk	keso
0,5 tsk	farinsocker
	Nymalen peppar
2 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
1 tsk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
2	skivor ost (t.ex. cheddar)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g oxfilé - **3 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung - **1 msk** rostade sesamfrön - **1 msk** vegetabilisk olja

Torka oxfilén och skär i tunna strimlor. Blanda med 3 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-sås honung och marinera i ca 10 minuter. Stek sedan i het olja i en stor teflonpanna i 2–3 minuter och blanda med sesamfröna.

Steg 2

2 msk lätt majonnäs - **1 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung - **2** skivor brioche eller mjölkröd (tjockt skuret, 6–8 cm) - **4** blad grön sallad (t.ex. lollo bionda, romansallad eller isbergssallad)

För att göra såsen, blanda majonnäsen med 1 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-sås honung. Skiva briocher eller brödet nästan hela vägen igenom och bred ut ca. två tredjedelar av såsen på insidan. Tvätta och torka salladen.

Steg 3

4 ägg - **2 msk** keso - **0,5 tsk** farinsocker - **1 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung -

Nymalen peppar - **1 tsk** vegetabilisk olja
Vispa äggen med keso, farinsocker och 1 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-sås honung tills det blir ljust och skummande. Krydda med peppar och stek i het olja i en liten teflonpanna tills det är fluffigt.

Steg 4

2 tsk Kikkoman rostad sesamolja - **1 tsk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **2** skivor ost (t.ex. cheddar)

Blanda Kikkoman Rostad Sesamolja med Kikkoman Kimchi chilisås för att göra dressingen. Fyll brödet med sallad, nötkött, ägg och ost.

Steg 5

Fäst eventuellt den nedre halvan av bröden med smörpapper. Garnera med resten av såsen, ringla över dressingen och servera.