

Wieprzowe bulgogi w sałacie

Czas ogółem **90 min** 15 min Czas przygotowania 15 min Czas gotowania 60 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.329 kJ / 318 kcal

Tłuszcz: **16 g** Białko: **35 g**

Węglowodany: **8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	polędwicy wieprzowej
3	ząbki czosnku
0,5	kwaśnego jabłka
1 kawałek	kawałek imbiru (ok. 3 cm)
1	mały pęczek cebuli dymki
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	miodu
	pieprz do smaku
75 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2 łyżki	prażonego sezamu
Do serwowania:	
8	listków Shiso/pachnotki
8	listków sałaty masłowej
0,5 pęczek	kolendry
1	zielonego ogórka

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g polędwicy wieprzowej - **3** ząbki czosnku - **0,5** kwaśnego jabłka - **1** kawałek imbiru (ok. 3 cm) - **1** mały pęczek cebuli dymki
Mięso pokrój w cienkie plasterki. Pokrój grubo czosnek, jabłko, imbir oraz dymkę.

Krok 2

Czosnek, jabłko, imbir i dymkę wrzuc do malaksera lub blendera. Zmiksuj na gładką masę.

Krok 3

1 łyżka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** miodu - pieprz do smaku - **75 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** prażonego sezamu
Do pokrojonego mięsa dodaj zmiksowany sos z kroku 2 oraz pozostałe składniki: Olej sezamowy Kikkoman, miód, pieprz, Sos sojowy Kikkoman i prażony sezam. Odstaw do zamarynowania na co najmniej 1 godz., a najlepiej na całą noc.

Krok 4

8 listków Shiso/pachnotki - **8** listków sałaty masłowej - **0,5 pęczek** kolendry - **0,5** zielonego ogórka
Mięso oczyść z nadmiaru marynaty. Smaż partiami na mocno rozgrzanej patelni po ok. 2 min z każdej strony.

Podawaj z ziołami, liśćmi sałat i pokrojonym ogórkiem.