

Bulgogi porsaanlihasta

kokonaisaika **90 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
1329 kJ / 318 kcal

Rasva: **16 g** Proteiini: **35 g**
Hiilihydraatit: **8 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	porsaan sisäfileetä
3	valkosipulinkynttä
0,5	hapanta omenaa
1 pala	pala inkivääriä (n. 3 cm)
1	pieni nippu kevätsipulia
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	hunajaa
	pippuria maun mukaan
75 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	paahdettuja seesaminsiemeniä
Tarjoiluun:	
8	shison / perillan lehteä
8	pehmeälehtisen keräsalaatin lehteä
0,5 nippu	tuoretta korianteria
1	kurkku

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g porsaan sisäfileetä - **3** valkosipulinkynttä - **0,5** hapanta omenaa - **1** pala inkivääriä (n. 3 cm) - **1** pieni nippu kevätsipulia
Leikkaa liha ohuiksi siivuiksi. Pilko valkosipuli, omena, inkivääri ja kevätsipulit rouheasti.

Vaihe 2

Soseuta pilkottu valkosipuli, omena, inkivääri ja kevätsipuli yleiskoneessa tai tehosekoittimessa sileäksi tahnaksi.

Vaihe 3

1 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** hunajaa - pippuria maun mukaan - **75 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** paahdettuja seesaminsiemeniä
Lisää vaiheessa 2 valmistettu tahna ja loput aineksista (Kikkomanin seesamiöljy, hunaja, pippuri, Kikkomanin soijakastike ja paahdetut seesaminsiemenet) lihasiivujen sekaan. Marinoi lihaa ainakin 1 tunti, mielellään yön yli.

Vaihe 4

8 shison / perillan lehteä - **8** pehmeälehtisen keräsalaatin lehteä - **0,5 nippu** tuoretta korianteria - **0,5** kurkku
Pyyhi ylimääräinen marinadi pois lihasta ja paista erittäin kuumalla pannulla n. 2 minuuttia kummaltakin puolelta.

Tarjoile yrttien, salaatinlehtien ja silputun kurkun kera.