

Asya usulü zencefil soslu pratik domuz bifteği

toplam süre **25 dak.** 10 dak. hazırlık süresi **60 dak.** marine süresi **15 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.593 kJ / 380 kcal

Yağ: **22 gr** Protein: **31,7 gr**
Karbonhidrat: **10,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu</u>
4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek kaşığı	rendelenmiş zencefil
4 yemek kaşığı	Sake (veya beyaz şarap)
600 gr	domuz fileto biftek (her biri 150 g)
	Kızartmak için yağ
Garnitür için	
4	filiz yeşil kuşkonmaz
4	adet taze soğan

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Mirin, soya sosu, rendelenmiş zencefil ve sakeyi etle birlikte bir dondurucu poşetine koyun ve eti oda sıcaklığında yaklaşık 1 saat marine edin.

Adım 2

Kuşkonmazları ve taze soğanları yıkayıp hafifçe haşlayın.

Adım 3

Et parçalarını terbiye sosundan alıp hafifçe vurarak kurulayın. Terbiye sosunu kenara alın.

Adım 4

Marine edilmiş biftekleri az miktarda yağ koyduğunuz ısıtılmış tavaya koyun ve orta ateşte yaklaşık 3 dakika kızartın. Bir tarafı iyice karamelize olduğunda çevirin ve 3 dakika daha kızartın. Ardından kısık ateşe alın, terbiyeyi ekleyin ve ısıtın veya etle birlikte 2 dakika boyunca pişirerek yoğunlaştırın. Sos yoğunlaşıp saydamlaştığında biftekleri sebzelerle birlikte tabağa yerleştirip servis edin.