KIKKOMAN

Marulun içerisinde domuz bulgogi

toplam süre **90 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **15 dak.** pişme süresi **60 dak.** marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.329 kJ / 318 kcal

Yağ: **16 gr** Protein: **35 gr**
Karbonhidrat: **8 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr	domuz bonfile
3	diş sarımsak
0,5	ekşi elma
1 parça / tane	zencefil (yaklaşık 3 cm)
1	küçük demet taze soğan
1 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
1 yemek kaşığı	bal
	Damak tadınıza göre karabiber
75 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	kavrulmuş susam

For serving:

8	adet biftekotu / biftekotu parella yaprağı
8	adet tereyağ sürülmüş marul yaprağı
0,5 demet	taze kişniş
1	salatalık

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr domuz bonfile - **3** diş sarımsak - **0,5** ekşi elma - **1** tutam zencefil (yaklaşık 3 cm) - **1** küçük demet taze soğan
Eti ince ince dilimleyin. Sarımsağı, elmayı, zencefili ve taze soğanı kabaca doğrayın.

Adım 2

Doğranmış sarımsağı, elmayı, zencefili ve taze soğanı bir mutfak robotuna ya da blender'a koyun. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar püre haline getirin.

Adım 3

1 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1 yemek kaşığı** bal - Damak tadınıza göre karabiber - **75 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 yemek kaşığı** kavrulmuş susam
2. adımdaki sosu ve kalan malzemeleri (Kikkoman Susam Yağı, karabiber, Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu ve kavrulmuş susamlar) karıştırın. Elde ettiğiniz sosta eti en az 1 saat, tercihen bir gece boyunca marine edin.

Adım 4

8 adet biftekotu / biftekotu parella yaprağı - **8** adet tereyağ sürülmüş marul yaprağı - **0,5 demet** taze kişniş - **0,5** salatalık
Marine olan eti, fazla sostan ayırın ve kızmış tavada her iki tarafını da kabaca 2 dakika kızartın.

Baharatlar, marul yaprakları ve dilimlenmiş salatalıkla servis edin.