

Bulgogi

Yumuşak marine edilmiş etli otantik Kore Bulgogi tarifi. Bu popüler Kore BBQ yemeği için basit malzemelerle kolay 15 dakikalık pişirme süresi.

5 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

15 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 2 libre bifttek
- 1 bardak soya sosu
- 1 bardak esmer şeker
- 2 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı tane biber
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 2 çay kaşığı istiridye sosu
- 1 bardak taze soğan

Yapılışı

1

Eti hazırlayın

2 lb eti maksimum yumuşaklık için damarlarına ters yönde keserek yaklaşık 1/8 inç kalınlığında ince şeritler halinde dilimleyin.

2

Marinadı hazırlayın

Büyük bir kapta 1 su bardağı soya sosu, 1 su bardağı esmer şeker, 2 yemek kaşığı susam yağı, 1 yemek kaşığı rendelenmiş zencefil, 3 diş dövülmüş sarımsak, 1 çay kaşığı susam tohumu ve 2 çay kaşığı kırmızı biber pulunu şeker tamamen eriyene kadar çırpın.

3

Dilimlenmiş eti marinadın içine ekleyin ve tüm parçalar iyice kaplanana kadar karıştırın. Üzerini örtün ve daha derin lezzet için en az 1 saat veya 4 saate kadar buzdolabında bekletin.

4

Bulgogi'yi pişirin

Heat a large skillet or wok over high heat until it begins to smoke lightly.

5

Marine edilmiş etin yarısını tek tabaka halinde ekleyin, marinadı ayırarak saklayın. Altı karamelize olup hafif yanana kadar karıştırmadan 2-3 dakika pişirin.

6

Eti karıştırın ve tamamen pişip kenarları çıtır olana kadar 2-3 dakika daha pişirmeye devam edin. Servis tabağına alın ve kalan etle tekrarlayın.

7 Ayrılan marinadı sıcak tavaya dökün ve hafif azalip parlak hale gelene kadar 1-2 dakika pişirin.

8 **Bitirin ve servis edin**

Azaltılmış marinadı pişen etin üzerine dökün ve 1 su bardağı doğranmış yeşil soğanla süsleyin. Buharla pişirilmiş pilavla birlikte sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

434	51g	12g	16g	1g	10g	1,290mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha kolay dilimlemek için etinizi kesmeden önce 20-30 dakika dondurucuya koyun. Kısmen donmuş et daha sert olacak ve ince, düzgün şeritler halinde dilimlemek çok daha kolay olacaktır.

Yumuşak, kolay çiğnenebilir parçalar elde etmek için etinizi damarlarına ters yönde dilimleyin. Damar, et boyunca uzanan kas liflerinin yönünü ifade eder.

Marine edilmiş etin pişirmeden önce en az 30 dakika oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Oda sıcaklığındaki et daha hızlı pişer ve pişirme sırasında daha az nem kaybeder.

Etin aşırı sıkışmasını önlemek için büyük bir wok veya tava kullanın. Aşırı sıkışan et kavrulacağına buharda pişer, bu da daha az lezzetli bulgogi ile sonuçlanır.

Daha iyi kavrulma elde etmek ve etin kendi suyunda buharda pişmesini önlemek için pişirmeden önce etten fazla marinadı süzün.

Uygun kavrulma ve o karakteristik hafif yanık lezzeti elde etmek için eti eklemekten önce tavanızı iyice ısıtın.

Ekstra tatlılık için pişirmeden önce etin üzerine ek olarak 1/2 ila 1 çay kaşığı esmer şeker serpin.

Sonda yeşil soğanları atlamayın - bulgogi'nin zengin, lezzetli tatlarını dengeleyen tazelik ve renk katarlar.