

Bulgogi

Preparación

Para la carne marinada Lo primero que haremos será limpiar nuestra carne de partes grasas y laminar. Mezclamos en un bol, la soja, el ajo, el jengibre, el jarabe, el pure de pera, el aceite de sésamo y una pizca de pimienta negra. Homogenizar y mezclar junto a la carne. Marinar en nevera 90 minutos y reservar. Para el bulgogi Cortamos en juliana, la cebolla, el puerro, la cebolleta china, la seta enoki, la zanahoria y la guindilla laminada, en ese orden. En un sartén ponemos un poco de aceite de girasol y salteamos nuestras verduras. Añadimos la carne marinada, mezclamos y reservamos. Para el arroz blanco coreano Poner en un cazo el arroz junto con el agua y cocer durante 15 minutos. Para terminar Ponemos nuestro salteado en un plato hondo y terminamos con semillas de sésamo tostado y aceite de sésamo para aromatizar. Acompañamos del arroz blanco cocido.

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas

Para la carne marinada

1 kg de lomo bajo de vaca

80 gr. salsa de soja

60 gr. ajo pelado y picado

10 gr. jengibre pelado y picado

80 gr. jarabe de arroz

20 gr. aceite de sésamo

½ pera triturada

c/s de pimienta negra

Para el bulgogi

1 kg de carne marinada

1 unid cebolla

1 unid zanahoria

1/2unid puerro

2 unid de guindillas rojas sin pepitas

100 gr de seta enoki deshilachada

½ cebolleta china

c/s de aceite de girasol para saltear

Para el arroz blanco coreano

400 gr de arroz blanco coreano

600 gr de agua

Para terminar

c/s de sésamo tostado
c/s de aceite de sésamo

Utensilios

Boles
Lengua
Cuchillos
Varilla
Cazo
Sartén
Tenedores y cucharas de apoyo

Instructor destacado



Luke Jang

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD