



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGOGI

<https://www.guneykoreyemekleri.com/>

5-6 adet sığır fileto yada sığır biftek
1 adet kore armut yada normal armut(ben çin armut kullandım)
2 diş sarımsak
4 çorba kaşığı soya sos
1 tatlı kaşığı bal
Yarım tatlı kaşığı toz zencefil
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Karabiber
1 çay bardağı su
1 adet yeşil soğan
2 adet havuç
Susam

Filetoları ince dilimlere kestikten sonra 3-4 saat soğuk su içersinde(suyunu sık sık değiştirerek)bekletin.

Bu işlem etin kanlı kirli suyunun giderilmesi için uygulanır.

Marine sos için: Kore armut soyulup küp doğandıktan sonra soyulmuş sarımsaklar ile birlikte rondoda çekilir, geniş bir kase içersine alınır. Soya sos, sıvıyağ, zencefil, bal, karabiber ve su eklenip karıştırılır. Havuç ince dilimlenir, yeşil soğan bir cm uzunluğunda doğranır ve sos'a eklenir. Etleri süzgeç içersine alıp süzölmelerini sağlayın, süzüldükten sonra sos'a ekleyip karıştırın.

Etler birgün önceden hazırlanıp bir gece buzdolabında bekletilir. O kadar bekleyemem diyorsanız 1 saat üzeri streç mutfak filmi ile kapalı olarak buzdolabında beklettikten sonra üzeri düz (delikli yada ızgara tel gibi değil) elektrikli ızgara üzerinde pişirin.

Diğer bir alternatif ise tavada pişirmek.

Servis ederken susam serpin.

