

Bulgogi van varkensvlees in sla

totale tijd **90 min.** 15 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd 60 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

1.329 kJ / 318 kcal

Vetten: **16 g** Eiwitten: **35 g**

Koolhydraten: **8 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

300 g	varkenshaas
3	teentjes knoflook
0,5	zure appel
1 stuk	gember (ca. 3 cm)
1	klein bosje lente-uitjes
1 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
1 el	honing
	Peper naar smaak
75 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
2 el	geroosterde sesamzaadjes
Om te serveren:	
8	shiso- / perillablaadjes
8	blaadjes kropsla
0,5 bos(je)	verse koriander
0,5	komkommer

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g varkenshaas - **3** teentjes knoflook - **0,5** zure appel - **1** stukje gember (ca. 3 cm) - **1** klein bosje lente-uitjes
Snijd het vlees in dunne plakjes. Snijd de knoflook, appel, gember en lente-uitjes in grove stukjes.

Stap 2

Doe de gehakte knoflook, appel, gember en lente-uitjes in een keukenmachine of blender. Pureer tot een gladde pasta.

Stap 3

1 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 el** honing - Peper naar smaak - **75 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 el** geroosterde sesamzaadjes

Voeg de saus van stap 2 en de overige ingrediënten (Kikkoman Sesamolie, honing, peper, Kikkoman Sojasaus en geroosterde sesamzaadjes) toe aan het gesneden vlees. Marineer het geheel minstens 1 uur, maar bij voorkeur een hele nacht.

Stap 4

8 shiso- / perillablaadjes - **8** blaadjes kropsla - **0,5 bos(je)** verse koriander - **0,5** komkommer
Verwijder de overtollige marinade van het vlees en bak het in een zeer hete pan ongeveer 2 minuten aan elke kant.

Serveer met kruiden, slablaadjes en gehakte komkommer.