

Koreaanse sandwich met ei – bulgogi-stijl

totale tijd **20 min.** 12 min. voorbereidingstijd 8 min. kooktijd 10 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
3.265 kJ / 781 kcal

Vetten: **42,7 g** Eiwitten: **53,9 g**
Koolhydraten: **43 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

200 g	runderfilet
5 el	<u>Kikkoman Teriyaki</u> <u>Barbecuesaus met</u> <u>Honing & Rook</u>
4 tl	plantaardige olie
1 el	geroosterde sesamzaadjes
2 el	light mayonaise
2	sneetjes brioche of melkbrood (dik gesneden, 6–8 cm)
4	blaadjes groene sla (bijv. lollo bionda, romaine of ijsbergsla)
4	eieren
2 el	cottage cheese
0,5 tl	bruine suiker
	Versgemalen peper
2 tl	<u>Kikkoman Geroosterde</u> <u>Sesamolie</u>
1 tl	<u>Kikkoman Pittige</u> <u>Chilisaus voor Kimchi</u>
2	plakjes kaas (bijv. cheddar)

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g runderfilet - **3 el** Kikkoman Teriyaki
Barbecuesaus met Honing & Rook - **1 el**
geroosterde sesamzaadjes - **1 el** plantaardige olie
Dep de runderfilet droog en snijd deze in dunne
reepjes. Meng met 3 el Kikkoman Teriyaki BBQ-
Sauce met Honing en laat ongeveer 10 minuten
marineren. Bak vervolgens in hete olie in een grote
koekenpan met antiaanbaklaag gedurende 2-3
minuten en meng met de sesamzaadjes.

Stap 2

2 el lichte mayonaise - **1 el** Kikkoman Teriyaki
Barbecuesaus met Honing & Rook - **2** sneetjes
brioche of melkbrood (dik gesneden, 6-8 cm) - **4**
blaadjes groene sla (bijv. lollo bionda, romaine of
ijsbergsla)
Meng voor de saus de mayonaise met 1 el
Kikkoman Teriyaki BBQ-saus met Honing. Snijd de
brioche of het brood bijna helemaal door en smeer
ongeveer tweederde van de saus dun op de
binnenkant. Was de sla en dep deze droog.

Stap 3

4 eieren - **2 el** cottage cheese - **0,5 tl** bruine suiker
- **1 el** Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing
& Rook - Versgemalen peper - **1 tl** plantaardige olie
Klop de eieren met de cottage cheese, bruine
suiker en 1 el Kikkoman Teriyaki BBQ-saus met
Honing tot een luchtig mengsel. Breng op smaak
met peper en bak in hete olie in een kleine
koekenpan met antiaanbaklaag tot het mengsel
luchtig is.

Stap 4

2 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie - 1 tl

Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi - 2 plakjes
kaas (bijv. cheddar)

Meng de Kikkoman Geroosterde Sesamolie met de Kikkoman Kimchi Chilisaus om de dressing te maken. Beleg het brood met de sla, het rundvlees, het ei en de kaas.

Stap 5

Zet indien nodig de onderste helft van de broodjes vast met vetvrij bakpapier. Garneer met de resterende saus, besprenkel met de dressing en serveer.