

Oppskrift

Korean BBQ: Bulgogi med storfe ytrefilet i salatblader med spicy radish-salat



Koreansk BBQ (gogi-gui) er en populær metode innen koreansk matlaging der man griller kjøtt, vanligvis biff, svin og kylling. Rettene blir ofte tilberedt på griller som er bygget inn i spisebordet, eller bordgriller. Det er derfor mest vanlig å bruke små stykker av kjøtt som man raskt og enkelt griller mens man spiser. Rettene er laget

for å dele, både mat og opplevelse.

Bulgogi er den mest representative formen for koreansk BBQ, vanligvis laget av tynne skiver marinert storfekjøtt, som for eksempel ytrefilet.

1

Pakk kjøttet i plastfolie og legg i fryser i 30 minutter. Ta ut og del i skiver, ca. 0,5 cm tykke.

2

Riv pæren grovt og ha i bolle med soyasaus, brunt sukker, sesamolje, presset hvitløk, ingefær og Gochujang. Ha det i en ziplock-pose og legg i kjøttet. Mariner i minst to timer eller over natten. Klem gjerne litt på posen innimellom.

3

Pensle kjøttet med litt olje og grill raskt på middels til høy varme. Dryss over sesamfrø og finsnittet vårløk.

4

SSamjang

Rør sammen hvitløk, finhakket salatløk, ristede sesamfrø, sesamolje, doenjang, gochujang, honning og vann. Topp med ristede sesamfrø og finsnittet gressløk.

5

Mu saengchae – “spicy radish” salat

Kutt reddiken à la julienne. Bland i en bolle med salt, la stå 10 minutter. Sil av vann i et dørslag, så godt som mulig. Ha tilbake i bollen.

Press hvitløk og finhakk vårløk og bland inn i bollen sammen med resten av ingrediensene. Bland godt og la stå, gjerne 1-2 dager under tett lokk i kjøleskapet.

Dryss over sesamfrø ved servering.

6

Server bulgogi med kokt ris, salatblader og perilla- eller shisoblader, kimchi, “spicy radish” salat og ssamjang.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Ytrefilet 3,5cm+ Modnet Fr Pk



Storfe Ytrefilet 2,5-3,5cm Mod Fr Pk



Ingredienser

Gilde Storfe Ytrefilet	800 g
Pære	0,5 stk
Soyasaus	0,5 dl
Brunt sukker	2 ss
Sesamolje	2 ss
Hvitløksfedd	3 stk
Ingefær, revet	1 ss
Gochujang (koreansk fermentert chilipasta)	1 ss
Vegetabilsk olje	2 ss

Topping

Vårløk 2 stk

Sesamfrø 1 ts

Ssamjang

Hvitløksfedd, finrevet 2 stk

Salatløk, finhakket 1 stk

Sesamfrø, ristet 2 ts

Sesamolje 1 ss

Doenjang (koreansk fermentert bønnepasta) 0,5 dl

Gochujang (koreansk fermentert chilipasta) 1 ss

Honning 2 ss

Vann 1 ss

Topping

Sesamfrø, ristet 1 ts

Gressløk, finsnippet 1 ts

Til servering

Hjertesalat 2 stk

Ris

Spicy radish salat (se egen oppskrift)

Ssamjang

Mu saengchae – “spicy radish” salat

Koreansk radish eller daikon 500 g

Salt 2 ts

Hvitløksfedd 3 stk

Vårløk 1 stk

Gonchugaru (koreansk rød chili) 2 stk

Sukker 1 ss

Fiskesaus 1 ss

Riseddik 1 ts

Sesamfrø til topping