

Говядина с овощами и специями пеньгоги (Бульгоги)



1 ч 0 мин

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



6 порции

Калорийность: 1043 Ккал

Белки: 41.7 грамм

Жиры: 40.9 грамм

Углеводы: 124.9 грамм



16 ингредиентов

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Кунжутное масло	50 мл
Сахар	500 г
Соевый соус	100 мл
Лук репчатый	5 штук
Морковь	4 штуки
Дайкон	400 г
Чеснок	2 головки
Киви	2 штуки
Грибы шиитаке	200 г
Зеленый лук	100 г
Говядина	1 кг
Кедровые орехи	100 г
Свежий имбирь	1 штука
Перец черный молотый	щепотка
Водка	50 мл
Кунжут	1 ст. л.

Инструкция

1. Говядину нарезать тонкими прямоугольными кусочками и сложить в емкость.
2. Натереть морковь на крупной терке, редис дайкон нарезать тонкими брусочками.
3. Измельчить репчатый лук в блендере, а зеленый лук, имбирь и чеснок мелко нарезать. Положить все в отдельную емкость, налить туда же соевый соус (лучше на глаз), кунжутное масло.
4. Добавить в емкость с овощами сахар (по желанию количество можно уменьшить, но корейцы предпочитают сладковатый привкус мяса), перец, кунжут, водку, грибы и киви, нарезанные тонкими ломтиками.
5. Перемешать овощи и добавить говядину.
6. Дать мясу пропитаться маринадом, выложить на сковороду и тушить до готовности.