

Receta de Ternera Estilo Coreano "Bulgogi"

05 Jul 2018



Buenos días a tod@s, hoy os dejo una receta de origen coreano que se trata de tiras de carne de ternera marinadas y hechas a la parrilla, de ahí le viene su nombre bul= fuego y gogi= carne, espero que os guste este **Bulgogi Coreano**.

Ingredientes

- Ternera tierna en tiritas (medio kg o más según comensales)
- Cebolla (media)
- Zanahoria (una mediana)
- Ajetes (tres)
- Aceite de oliva (una o dos cucharadas)
- Semillas de sésamo tostadas
- **Para la Marinada:**
- Salsa de soja (dos cucharadas)
- Aceite de sésamo (una cucharada)
- Azúcar moreno (dos cucharadas)
- Pimienta negra molida
- Ajos (cuatro dientes triturados)
- Pera nashi rallada (media)

Modo de Preparación

1. Cortar la cebolla en juliana, la zanahoria en bastoncillos, los ajetes en trozos de 5 cm y la carne en tiritas
2. En un bol mezclar todos los ingredientes de la marinada y la verdura y la carne troceada
3. Mezclar bien para que se impregnen todos los sabores, tapar con film transparente y meter en el frigorífico sobre media hora
4. Pasado este tiempo, poner una sartén grande al fuego fuerte con una cucharada de aceite de oliva o girasol
5. Poner la carne con las verduras por tandas y Saltear durante 5 minutos, ir reservando cada tanda
6. Al final, espolvorear con semillas de sésamo tostado por encima
7. Servir acompañado si queréis de arroz blanco y....buen provecho!!!