

Корейский булгоги сэндвич с яйцом

Общее время **20 мин** 12 мин Время подготовки 8 мин Время приготовления 10 мин
Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
3 265 кДж / 781 ккал

Жиры: **42,7 г** Белки: **53,9 г**
Углеводы: **43 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	говяжьего филе
5 ст. л.	<u>барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения</u>
4 ч. л.	растительного масла
1 ст. л.	обжаренных семян кунжута
2 ст. л.	лёгкого майонеза
2	ломтика бриоши или молочного хлеба (толсто нарезанные, 6-8 см)
4	листа зелёного салата (например, ромэн или айсберг)
4	яйца
2 ст. л.	творога
0,5 ч. л.	коричневого сахара
2 ч. л.	Свежемолотый перец <u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1 ч. л.	<u>острого чили соуса Кимчи Kikkoman</u>
2	слайса сыра (например, чеддера)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г говяжьего филе - **3 ст. л.** барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения - **1 ст. л.** обжаренных семян кунжута - **1 ст. л.** растительного масла
Обмакните филе говядины бумажным полотенцем и нарежьте тонкими полосками. Смешайте с 3 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и маринуйте около 10 минут. Затем обжарьте в горячем масле на большой сковороде с антипригарным покрытием 2-3 минуты и смешайте с кунжутом.

Шаг 2

2 ст. л. лёгкого майонеза - **1 ст. л.** барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения - **2** ломтика бриоши или молочного хлеба (толсто нарезанные, 6-8 см) - **4** листа зелёного салата (например, ромэн или айсберг)
Для приготовления соуса смешайте майонез с 1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом. Нарежьте бриошь или хлеб почти по всей длине и тонко намажьте внутреннюю поверхность примерно двумя третями соуса. Промойте и обсушите листья салата.

Шаг 3

4 яйца - **2 ст. л.** творога - **0,5 ч. л.** коричневого сахара - **1 ст. л.** барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения - Свежемолотый перец - **1 ч. л.** растительного масла
Взбейте яйца с творогом, коричневым сахаром и 1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с мёдом до лёгкой и воздушной массы.

Приправьте перцем и обжарьте в горячем масле на небольшой сковороде с антипригарным покрытием до пышности.

Шаг 4

2 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
- 1 ч. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman - 2

слайса сыра (например, чеддера)

Смешайте масло Kikkoman из поджаренного кунжута с соусом Кимчи Kikkoman, чтобы приготовить заправку. Положите на хлеб салат, говядину, омлет и сыр.

Шаг 5

При необходимости закрепите нижнюю половину хлеба жиронепроницаемой бумагой. Украсьте оставшимся соусом, полейте заправкой и подавайте.