



불고기



<https://recipe.io.kr>

불고기

재료 (4인분)

- 쇠고기(등심 또는 안심) 1.2kg, 설탕 4큰술, 배즙 3큰술, 간장 6큰술, 다진 파 5큰술, 마늘 3큰술, 깨소금 2큰술, 후추 1/2큰술, 참기름 1큰술

조리방법

1. 쇠고기는 등심 또는 안심으로 선택하여 고기결의 반대방향으로 얇게 썰어 놓는다.
 2. 썰은 고기에 설탕과 배즙을 넣고 30분 정도 재어 놓는다. 간장에 다진 파, 마늘, 깨소금, 후추, 참기름을 넣어 불고기 양념간장을 만들어 놓는다.
 3. 재어 둔 고기를 ②의 양념 간장으로 버무려서 잠시 더 재어 놓는다.
 4. 석쇠를 뜨겁게 달군 후 재어 둔 고기를 알맞게 얹어 센불에서 구워야 흐르지 않는다.
-

Bulgogi

Ingredients (4 servings)

- 1.2kg Beef (loin or tenderloin), 4 tbsp Sugar, 3 tbsp Pear juice, 6 tbsp Soy sauce, 5 tbsp Minced green onion, 3 tbsp Minced garlic, 2 tbsp Sesame salt, 1/2 tbsp Pepper, 1 tbsp Sesame oil

Instructions

1. Choose beef loin or tenderloin, and slice it thinly across the grain.
2. Add sugar and pear juice to the sliced beef and marinate for about 30 minutes. Make bulgogi seasoning soy sauce by mixing soy sauce with minced green onion, minced garlic, sesame salt, pepper, and sesame oil.
3. Toss the marinated beef with the seasoning soy sauce from step 2 and marinate a bit longer.
4. Heat the wire grill hot, place the marinated beef appropriately, and grill over high heat so it doesn't leak.

烤肉

材料 (4人份)

- 牛肉 (里脊或牛里脊) 1.2kg, 白糖 4大勺, 梨汁 3大勺, 酱油 6大勺, 葱花 5大勺, 蒜末 3大勺, 芝麻盐 2大勺, 胡椒粉 1/2大勺, 香油 1大勺

烹调步骤

1. 选择里脊或牛里脊，顺着肉纹反方向切成薄片。
2. 在切好的牛肉中加入白糖和梨汁，腌制30分钟左右。在酱油中加入葱花、蒜末、芝麻盐、胡椒粉、香油，调制成烤肉调味酱油。
3. 将腌好的牛肉用步骤②的调味酱油拌匀，再腌制一会儿。
4. 将烤网烧热后，适量放上腌好的牛肉，用大火烤制才不会出水。

烤肉

材料 (4人份)

- 牛肉 (里脊或牛里脊) 1.2kg, 糖 4大匙, 水梨汁 3大匙, 酱油 6大匙, 葱花 5大匙, 蒜末 3大匙, 芝麻鹽 2大匙, 胡椒粉 1/2大匙, 香油 1大匙

烹調步驟

1. 選擇里脊或牛里脊肉，逆著肉紋切成薄片。
2. 在切好的牛肉中加入糖和水梨汁，醃製約30分鐘。在醬油中加入蔥花、蒜末、芝麻鹽、胡椒粉、香油，調製成烤肉調味醬油。

3. 將醃好的牛肉用步驟②的調味醬油拌勻，再醃製一下。
4. 將烤網燒熱後，適量放上腌好的牛肉，用大火烤製才不會出水。

プルコギ

材料 (4人分)

- 牛肉(ロースまたはヒレ) 1.2kg, 砂糖 大さじ4, 梨汁 大さじ3, 醤油 大さじ6, 刻みねぎ 大さじ5, にんにく 大さじ3, すりごま 大さじ2, 胡椒 大さじ1/2, ごま油 大さじ1

作り方

1. 牛肉はロースまたはヒレを選び、肉の繊維に逆らって薄く切っておく。
2. 切った肉に砂糖と梨汁を加え、30分ほど漬けておく。醤油に刻みねぎ、にんにく、すりごま、胡椒、ごま油を合わせてプルコギ用の合わせ醤油を作っておく。
3. 漬けておいた肉を②の合わせ醤油で和え、もう少し漬けておく。
4. 網を熱く熱した後、漬けておいた肉を適量のせ、強火で焼くことで肉汁が逃げない。

Bulgogi

Ingrédients (4 personnes)

- 1,2 kg de bœuf (aloyau ou filet), 4 c. à s. de sucre, 3 c. à s. de jus de poire, 6 c. à s. de sauce soja, 5 c. à s. d'oignon vert haché, 3 c. à s. d'ail haché, 2 c. à s. de sel de sésame, 1/2 c. à s. de poivre, 1 c. à s. d'huile de sésame

Instructions

1. Choisissez du bœuf (aloyau ou filet) et coupez-le finement en travers du fil de la viande.
 2. Ajoutez le sucre et le jus de poire au bœuf tranché et laissez mariner pendant environ 30 minutes. Préparez la sauce soja d'assaisonnement en mélangeant la sauce soja avec l'oignon vert haché, l'ail, le sel de sésame, le poivre et l'huile de sésame.
 3. Mélangez le bœuf mariné avec la sauce d'assaisonnement de l'étape ② et laissez mariner un peu plus longtemps.
 4. Chauffez bien la grille, déposez le bœuf mariné de manière appropriée et faites-le cuire à feu vif pour qu'il ne coule pas.
-

Bulgogi

Ingredientes (4 porciones)

- 1.2 kg de carne de res (lomo o solomillo), 4 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de jugo de pera, 6 cucharadas de salsa de soja, 5 cucharadas de cebolleta picada, 3 cucharadas de ajo, 2 cucharadas de sal de sésamo, 1/2 cucharada de pimienta, 1 cucharada de aceite de sésamo

Instrucciones

1. Elija lomo o solomillo de res y córtelo finamente en dirección contraria a las fibras de la carne.
 2. Agregue el azúcar y el jugo de pera a la carne cortada y marínelo durante unos 30 minutos. Prepare la salsa de soja sazónada mezclando salsa de soja con cebolleta picada, ajo, sal de sésamo, pimienta y aceite de sésamo.
 3. Mezcle la carne marinada con la salsa de soja del paso ② y déjela marinar un poco más.
 4. Caliente bien la parrilla, coloque la carne marinada adecuadamente y cócinela a fuego alto para que no se juegue.
-

Bulgogi

Zutaten (4 Portionen)

- 1,2 kg Rindfleisch (Lende oder Filet), 4 EL Zucker, 3 EL Birnensaft, 6 EL Sojasauce, 5 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 3 EL Knoblauch, 2 EL Sesamsalz, 1/2 EL Pfeffer, 1 EL Sesamöl

Zubereitung

1. Wählen Sie Rinderlende oder -filet und schneiden Sie es quer zur Faser dünn auf.
 2. Geben Sie Zucker und Birnensaft zum geschnittenen Fleisch und lassen Sie es etwa 30 Minuten marinieren. Bereiten Sie die Bulgogi-Würzsauce zu, indem Sie Sojasauce mit gehackten Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Sesamsalz, Pfeffer und Sesamöl vermengen.
 3. Mischen Sie das marinierte Fleisch mit der Würzsauce aus Schritt ② und lassen Sie es noch etwas länger marinieren.
 4. Erhitzen Sie den Grillrost stark, legen Sie das marinierte Fleisch angemessen darauf und grillen Sie es bei starker Hitze.
-

Bulgogi

Ingredientes (4 porções)

- 1,2 kg de carne bovina (contrafilé ou filé mignon), 4 colheres de sopa de açúcar, 3 colheres de sopa de suco de pera, 6 colheres de sopa de molho de soja, 5 colheres de sopa de cebolinha picada, 3 colheres de sopa de alho, 2 colheres de sopa de sal de gergelim, 1/2 colher de sopa de pimenta, 1 colher de sopa de óleo de gergelim

Instruções

1. Escolha contrafilé ou filé mignon e corte finamente no sentido contrário às fibras da carne.
2. Adicione o açúcar e o suco de pera à carne fatiada e deixe marinar por cerca de 30 minutos. Prepare o molho de soja de tempero misturando o molho de soja com cebolinha picada, alho, sal de gergelim, pimenta e óleo de gergelim.
3. Misture a carne marinada com o molho de soja do passo ② et deixe marinar por um pouco mais de tempo.

4. Aqueça bem a grelha, coloque a carne marinada adequadamente e asse em fogo alto para que não solte líquido.

Пулькоги

Ингредиенты (4 порции)

- Говядина (вырезка или филе) 1.2 кг, Сахар 4 ст. л., Сок груши 3 ст. л., Соевый соус 6 ст. л., Измельченный зеленый лук 5 ст. л., Чеснок 3 ст. л., Кунжутная соль 2 ст. л., Перец 1/2 ст. л., Кунжутное масло 1 ст. л.

Способ приготовления

1. Выберите говядину (вырезку или филе) и нарежьте ее тонкими ломтиками поперек волокон.
2. Добавьте в нарезанное мясо сахар и сок груши, оставьте мариноваться примерно на 30 минут. Приготовьте соевый соус для маринада, смешав соевый соус с измельченным зеленым луком, чесноком, кунжутной солью, перцем и кунжутным маслом.
3. Перемешайте замаринованное мясо с соевым соусом из пункта ② и дайте постоять еще немного.
4. Сильно раскалите решетку для гриля, выложите мясо и обжаривайте на сильном огне.

Bulgogi

Bahan-bahan (4 porsi)

- 1,2 kg Daging sapi (bagian sirloin atau tenderloin), 4 sdm Gula, 3 sdm Jus pir, 6 sdm Kecap asin, 5 sdm Daun bawang cincang, 3 sdm Bawang putih, 2 sdm Garam wijen, 1/2 sdm Lada, 1 sdm Minyak wijen

Cara Memasak

1. Pilih daging sapi bagian sirloin atau tenderloin, lalu iris tipis melawan arah serat daging.

2. Masukkan gula dan jus pir ke dalam irisan daging, lalu marinasi selama sekitar 30 menit. Buat bumbu kecap asin bulgogi dengan mencampur kecap asin, daun bawang cincang, bawang putih, garam wijen, lada, dan minyak wijen.
3. Campurkan daging yang sudah dimarinasi dengan bumbu kecap asin dari langkah ②, lalu marinasi sebentar lagi.
4. Panaskan pemanggang dengan sangat panas, letakkan daging yang dimarinasi secukupnya, dan panggang di atas api besar agar tidak berair.

Bulgogi

Nguyên liệu (Khẩu phần 4 người)

- Thịt bò (thăn ngoại hoặc thăn nội) 1.2kg, Đường 4 thìa canh, Nước ép lê 3 thìa canh, Xì dầu 6 thìa canh, Hành lá băm 5 thìa canh, Tỏi 3 thìa canh, Muối mè 2 thìa canh, Tiêu 1/2 thìa canh, Dầu mè 1 thìa canh

Cách chế biến

1. Chọn thịt bò phần thăn (ngoại hoặc nội), thái mỏng theo hướng ngược với thớ thịt.
2. Cho đường và nước ép lê vào thịt đã thái, ướp trong khoảng 30 phút. Làm nước sốt ướp bulgogi bằng cách trộn xì dầu với hành lá băm, tỏi, muối mè, tiêu và dầu mè.
3. Trộn thịt đã ướp với phần nước sốt ở bước ② và ướp thêm một lúc nữa.
4. Làm nóng vỉ nướng thật kỹ, đặt lượng thịt đã ướp vừa đủ lên và nướngบน lửa lớn để thịt không bị ra nước.

บุลโกกิ

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 เสิร์ฟ)

- เนื้อวัวส่วนสันนอกหรือสันใน 1.2 กก., น้ำตาล 4 ช้อนโต๊ะ, น้ำสาลี 3 ช้อนโต๊ะ, ซีอิ๊วขาว 6 ช้อนโต๊ะ, ต้นหอมสับ 5 ช้อนโต๊ะ, กระเทียม 3 ช้อนโต๊ะ, เกลืองา 2 ช้อนโต๊ะ, พริกไทย 1/2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เลือกเนื้อวัวส่วนสันนอกหรือสันใน แล้วหั่นบางๆ ตามขวางของลายเนื้อ
 2. ใส่น้ำตาลและน้ำสาลี่ลงในเนื้อที่หั่นแล้ว หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ทำซอสซีอิ๊วหมักโดยผสมซีอิ๊วกับต้นหอมสับ กระเทียม เกลืองา พริกไทย และน้ำมันงา
 3. นำเนื้อที่หมักไว้มาคลุกเคล้ากับซอสซีอิ๊วจากขั้นตอนที่ ② แล้วหมักต่ออีกสักครู่
 4. เผาตะแกรงย่างให้ร้อนจัด วางเนื้อที่หมักไว้ในปริมาณที่พอเหมาะ แล้วย่างบนไฟแรงเพื่อไม่ให้เนื้อไหลออกมา
-

বুলগোগি

উপকরণ (৪ জনের জন্য)

- গরুর মাংস (লয়েন বা টেন্ডারলয়েন) ১.২ কেজি, চিনি ৪ টেবিল চামচ, নাশপাতির রস ৩ টেবিল চামচ, সয়া সস ৬ টেবিল চামচ, কুচানো পেঁয়াজকলি ৫ টেবিল চামচ, রসুন ৩ টেবিল চামচ, তিলের লবণ ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ ১/২ টেবিল চামচ, তিলের তেল ১ টেবিল চামচ

প্রস্তুত প্রণালী

1. গরুর মাংসের লয়েন বা টেন্ডারলয়েন অংশ বেছে নিন এবং মাংসের গায়ের রেখার বিপরীত দিকে পাতলা করে কাটুন।
 2. কাটা মাংসে চিনি ও নাশপাতির রস দিন এবং প্রায় ৩০ মিনিট ধরে ম্যারিনেট করুন। সয়া সসের সাথে কুচানো পেঁয়াজকলি, রসুন, তিলের লবণ, গোলমরিচ ও তিলের তেল মিশিয়ে সয়া সস মসলা তৈরি করুন।
 3. ম্যারিনেট করা মাংসকে ধাপ ②-এর সয়া সস মসলা দিয়ে মেখে আরও কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করুন।
 4. গ্রিল র্যাকটি খুব গরম করুন, ম্যারিনেট করা মাংস পরিমাণমতো রেখে উচ্চ আঁচে গ্রিল করুন যাতে পানি না বারে।
-

Bulgogi

Ingrediencoj (Por 4 porcioj)

- 1,2 kg da bovaĵo (lumbo aŭ fileo), 4 kuleroj da sukero, 3 kuleroj da pir-suko, 6 kuleroj da sojsaŭco, 5 kuleroj da fajndigitaj verdaj cepoj, 3 kuleroj da ajlo, 2 kuleroj da sezamsalo, 1/2 kulero da pipro, 1 kulero da sezama oleo

Instrukcioj

1. Elektu bovaĵon de lumbo aŭ fileo, kaj tranĉu ĝin maldike kontraŭ la karno-fibro.
2. Aldonu sukeron kaj pir-sukon al la tranĉita bovaĵo kaj marinadu dum ĉirkaŭ 30 minutoj. Faru spican sojsaŭcon per miksado de sojsaŭco kun fajndigitaj verdaj cepoj, ajlo, sezamsalo, pipro, kaj sezama oleo.
3. Miksu la marinatan bovaĵon kun la spica sojsaŭco de la paŝo ② kaj marinadu iom pli longe.
4. Varmigu la kradon tre varme, metu la marinatan bovaĵon konvene, kaj rostu ĝin super forta fajro por ke ĝi ne elflugu likvaĵon.

