



불고기꼬치



<https://recipe.io.kr>

불고기꼬치

재료 (4인분)

- **주재료:** 쇠고기(등심) 1.5kg, 당근 1개, 파리고추 200g, 마늘 100g, 체리토마토 300g, 흰밥 4공기, 대꼬치
- **양념장:** 간장 8큰술, 다진 파 4큰술, 다진 마늘 2큰술, 설탕 3큰술, 맛술 2큰술, 깨소금 2큰술, 후추 1작은술, 참기름 2큰술, 파인애플즙 4큰술

조리방법

1. 쇠고기는 등심 부위로 준비해 불고기용으로 얇게 썰어 길게 반을 자른다. 준비해 둔 양념장 재료에 파인애플즙을 섞어 양념장을 만든다.
2. ①의 양념장을 손질한 고기 위에 커커로 뿌려 30분 정도 재워 놓는다.
3. 대꼬치에 양념한 불고기를 먹음직스러운 모양으로 여러 개 끼운 후, 양념이 충분히 배이게 30분 정도 더 재운다.
4. 석쇠를 뜨겁게 달군 후 ③을 얹어 양면을 굽는다.
5. 당근은 작게 손질하고 마늘, 파리고추, 체리토마토도 깨끗이 씻어 대꼬치에 골고루 끼운 후 양념장을 끼얹어 가며 먹기 좋게 익혀 ④의 고기에 곁들인다.
6. 밥은 소금, 후추로 밑간을 한 다음 삼각 모양으로 뭉쳐 석쇠나 프라이팬에 놓고 살짝 굽는다.

Bulgogi Skewers

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 1.5kg Beef sirloin, 1 Carrot, 200g Shishito peppers, 100g Garlic, 300g Cherry tomatoes, 4 bowls Cooked white rice, Large skewers
- **Sauce:** 8 tbsp Soy sauce, 4 tbsp Minced green onion, 2 tbsp Minced garlic, 3 tbsp Sugar, 2 tbsp Mirin, 2 tbsp Sesame salt, 1 tsp Pepper, 2 tbsp Sesame oil, 4 tbsp Pineapple juice

Instructions

1. Prepare beef sirloin, slice it thinly for bulgogi, and cut it long in half. Mix

pineapple juice with the prepared sauce ingredients to make the sauce.

2. Sprinkle the sauce from step 1 layer by layer over the prepared meat and marinate for about 30 minutes.
 3. Skewer the seasoned bulgogi appetizingly onto large skewers and marinate for another 30 minutes so the sauce absorbs well.
 4. Heat a wire grill hot, place step 3 on it, and grill both sides.
 5. Cut the carrot into small pieces, clean the garlic, shishito peppers, and cherry tomatoes, skewer them evenly, cook them nicely while drizzling with sauce, and serve with the meat from step 4.
 6. Season the rice with salt and pepper, shape it into triangles, and lightly grill it on a grill or pan.
-

烤肉串

材料 (4人份)

- **主料：** 牛里脊 1.5kg, 胡萝卜 1个, 小青椒 200g, 大蒜 100g, 圣女果 300g, 白米饭 4碗, 大竹签
- **酱汁：** 酱油 8大勺, 葱花 4大勺, 蒜末 2大勺, 白糖 3大勺, 料酒 2大勺, 芝麻盐 2大勺, 胡椒粉 1小勺, 香油 2大勺, 菠萝汁 4大勺

烹调步骤

1. 将牛肉选里脊部位，切成适合烤肉的薄片并纵向切半。将准备好的酱汁材料与菠萝汁混合制成酱汁。
2. 将步骤①的酱汁一层一层淋在处理好的牛肉上，腌制30分钟左右。
3. 将腌制好的牛肉以诱人的形状串在大竹签上多串几个，再腌制30分钟左右以便充分入味。
4. 将烤网烧热，放上步骤③烤制两面。
5. 将胡萝卜切小块，大蒜、小青椒、圣女果洗净均匀串在竹签上，边刷酱汁边烤熟，搭配步骤④的牛肉一起食用。
6. 米饭用盐和胡椒粉调味后捏成三角形，放在烤网或平底锅上稍微烤一下。

烤肉串

材料 (4人份)

- **主料：** 牛里肌肉 1.5kg, 紅蘿蔔 1個, 糯米椒 200g, 大蒜 100g, 小番茄 300g, 白飯 4碗, 大竹籤
- **醬汁：** 醬油 8大匙, 蔥花 4大匙, 蒜末 2大匙, 糖 3大匙, 米酒 2大匙, 芝麻鹽 2大匙, 胡椒粉 1小匙, 香油 2大匙, 鳳梨汁 4大匙

烹調步驟

1. 牛肉選擇里肌部位，切成適合烤肉的薄片並縱向切半。將準備好的醬汁材料與鳳梨汁混合製成醬汁。
 2. 將步驟①的醬汁一層一層淋在處理好的牛肉上，醃製約30分鐘。
 3. 將醃好的牛肉以誘人的形狀串在大竹籤上，再醃製約30分鐘以充分入味。
 4. 將烤網燒熱後，放上步驟③烤製兩面。
 5. 紅蘿蔔切小塊，大蒜、糯米椒、小番茄洗淨均勻串在竹籤上，邊刷醬汁邊烤熟，搭配步驟④的牛肉一起食用。
 6. 白飯用鹽和胡椒粉調味後捏成三角形，放在烤網或平底鍋上稍微烤一下。
-

プルゴギ串

材料 (4人分)

- **主材料：** 牛肉(ロース) 1.5kg, にんじん 1個, 甘長とうがらし 200g, にんにく 100g, チェリートマト 300g, 白ご飯 4膳, 大串

- **タレ:** 醤油 大さじ8, 刻みねぎ 大さじ4, おろしにんにく 大さじ2, 砂糖 大さじ3, 料理酒 大さじ2, すりごま 大さじ2, 胡椒 小さじ1, ごま油 大さじ2, パイナップル果汁 大さじ4

作り方

1. 牛肉はロース肉を用意し、プルコギ用に薄く切って長めに半分に切る。用意しておいたタレの材料にパイナップル果汁を混ぜてタレを作る。
2. ①のタレを下ごしらえした肉の上に重ねながらかけ、30分ほど漬けておく。
3. 大串に味付けしたプルコギをおいしそうな形に何個か刺した後、タレが十分に染み込むようにさらに30分ほど漬ける。
4. 網を熱く熱した後、③をのせて両面を焼く。
5. にんじんは小さく切り、にんにく、甘長とうがらし、チェリートマトもきれいに洗って大串にバランスよく刺し、タレをかけながら食べやすく焼き、④の肉に添える。
6. ご飯は塩、胡椒で下味をつけてから三角の形にまとめ、網やフライパンにのせて軽く焼く。

Brochettes de Bulgogi

Ingrédients (4 personnes)

- **Principal:** 1,5 kg de faux-filet de bœuf, 1 carotte, 200g de piments doux, 100g d'ail, 300g de tomates cerises, 4 bols de riz blanc cuit, Grandes brochettes
- **Sauce:** 8 c. à s. de sauce soja, 4 c. à s. d'oignon vert haché, 2 c. à s. d'ail haché, 3 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de mirin, 2 c. à s. de sel de sésame, 1 c. à c. de poivre, 2 c. à s. d'huile de sésame, 4 c. à s. de jus d'ananas

Instructions

1. Préparez le faux-filet de bœuf, coupez-le finement pour le bulgogi et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Mélangez le jus d'ananas avec les ingrédients de la sauce préparés pour faire la sauce.
2. Arrosez la viande préparée avec la sauce de l'étape 1 couche par couche et

laissez mariner pendant environ 30 minutes.

3. Enfilez le bulgogi mariné sur de grandes brochettes de manière appétissante, puis laissez mariner encore 30 minutes pour que la sauce s'imprègne bien.
4. Chauffez bien une grille, placez l'étape 3 dessus et faites cuire des deux côtés.
5. Taillez la carotte en petits morceaux, nettoyez l'ail, les piments doux et les tomates cerises, enfiler-les uniformément sur les brochettes, faites-les cuire en arrosant de sauce et servez avec la viande de l'étape 4.
6. Assaisonnez le riz avec du sel et du poivre, formez des triangles et faites-les griller légèrement sur un gril ou une poêle.

Brochetas de Bulgogi

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 1.5 kg de lomo de res, 1 zanahoria, 200g de pimientos shishito, 100g de ajo, 300g de tomates cherry, 4 tazones de arroz blanco cocido, Brochetas grandes
- **Salsa:** 8 cdas. de salsa de soja, 4 cdas. de cebolleta picada, 2 cdas. de ajo picado, 3 cdas. de azúcar, 2 cdas. de mirin, 2 cdas. de sal de sésamo, 1 cdita. de pimienta, 2 cdas. de aceite de sésamo, 4 cdas. de jugo de piña

Instrucciones

1. Prepare el lomo de res, córtelo finamente para bulgogi y córtelo a lo largo por la mitad. Mezcle el jugo de piña con los ingredientes de la salsa preparados para hacer la salsa.
 2. Rocíe la salsa del paso 1 sobre la carne preparada capa por capa y marínelo durante unos 30 minutos.
 3. Ensarte el bulgogi sazonado en brochetas grandes de forma apetitosa y marínelo durante otros 30 minutos para que la salsa se absorba bien.
 4. Caliente bien una parrilla, coloque el paso 3 y ase ambos lados.
 5. Corte la zanahoria en trozos pequeños, limpie el ajo, los pimientos shishito y los tomates cherry, ensártelos uniformemente en las brochetas, cóinelos rociando salsa y sívalos con la carne del paso 4.
 6. Sazone el arroz con sal y pimienta, dele forma de triángulo y áselo ligeramente en una parrilla o sartén.
-

Bulgogi-Spieße

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 1,5 kg Rinderlende, 1 Karotte, 200g Shishito-Paprika, 100g Knoblauch, 300g Kirschtomaten, 4 Schalen gekochter weißer Reis, Große Spieße
- **Würzsauce:** 8 EL Sojasauce, 4 EL gehackte Frühlingszwiebeln, 2 EL gehackter Knoblauch, 3 EL Zucker, 2 EL Mirin, 2 EL Sesamsalz, 1 TL Pfeffer, 2 EL Sesamöl, 4 EL Ananassaft

Zubereitung

1. Das Rinderlende vorbereiten, für Bulgogi dünn aufschneiden und der Länge nach halbieren. Den Ananassaft mit den vorbereiteten Saucenzutaten vermengen, um die Sauce herzustellen.
 2. Die Sauce aus Schritt 1 schichtweise über das vorbereitete Fleisch geben und etwa 30 Minuten marinieren lassen.
 3. Das gewürzte Bulgogi appetitlich auf große Spieße stecken und weitere 30 Minuten marinieren, damit die Sauce gut einzieht.
 4. Einen Grillrost stark erhitzen, Schritt 3 darauflegen und von beiden Seiten grillen.
 5. Die Karotte klein schneiden, Knoblauch, Shishito-Paprika und Kirschtomaten gründlich waschen, gleichmäßig auf Spieße stecken, unter Beträufeln mit Sauce gar kochen und zu dem Fleisch aus Schritt 4 servieren.
 6. Den Reis mit Salz und Pfeffer würzen, zu Dreiecken formen und auf einem Rost oder in einer Pfanne leicht anrösten.
-

Espetinhos de Bulgogi

Ingredientes (4 porções)

- **Principal:** 1,5 kg de contrafilé bovino, 1 cenoura, 200g de pimentões shishito, 100g de alho, 300g de tomates-cereja, 4 tigelas de arroz branco cozido, Espetos grandes
- **Molho:** 8 colheres de sopa de molho de soja, 4 colheres de sopa de cebolinha picada, 2 colheres de sopa de alho picado, 3 colheres de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de mirin, 2 colheres de sopa de sal de gergelim, 1 colher de chá de pimenta, 2 colheres de sopa de óleo de gergelim, 4 colheres de sopa de suco de abacaxi

Instruções

1. Prepare o contrafilé bovino, corte-o finamente para bulgogi e corte ao meio no sentido do comprimento. Misture o suco de abacaxi com os ingredientes do molho preparados para fazer o molho.
 2. Despeje o molho do passo 1 sobre a carne preparada em camadas e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
 3. Espete o bulgogi temperado em espetos grandes de maneira apetitosa e deixe marinar por mais 30 minutos para que o molho seja bem absorvido.
 4. Aqueça bem a grelha, coloque o passo 3 e grelhe ambos os lados.
 5. Corte a cenoura em pedaços pequenos, limpe o alho, os pimentões shishito e os tomates-cereja, espete-os uniformemente nos espetos, cozinhe regando com o molho e sirva com a carne do passo 4.
 6. Tempere o arroz com sal e pimenta, molde em formato de triângulo e grelhe levemente em uma grelha ou frigideira.
-

Шашлычки пультгоги

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 1.5 кг говяжьей вырезки, 1 морковь, 200г перца сисито, 100г чеснока, 300г помидоров черри, 4 палы вареного белого риса, Большие шпажки
- **Соус:** 8 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. измельченного зеленого лука, 2 ст. л. измельченного чеснока, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. мирина, 2 ст. л. кунжутной соли, 1 ч. л. перца, 2 ст. л. кунжутного масла, 4 ст. л. ананасового сока

Способ приготовления

1. Подготовьте говяжью вырезку, нарежьте ее тонко для пультгоги и разрежьте вдоль пополам. Смешайте ананасовый сок с подготовленными ингредиентами для соуса.
2. Полейте соусом из шага 1 подготовленное мясо слой за слоем и оставьте мариноваться примерно на 30 минут.
3. Нанизайте приправленное пультгоги на большие шпажки аппетитным образом и маринуйте еще около 30 минут, чтобы соус хорошо впитался.
4. Сильно раскалите гриль, выложите заготовку из шага 3 и обжарьте с обеих сторон.
5. Нарежьте морковь мелко, чеснок, перец сисито и помидоры черри промойте, равномерно нанизайте на шпажки, обжаривайте до готовности, поливая соусом, и подавайте с мясом из шага 4.

6. Приправьте рис солью и перцем, сформируйте треугольники и слегка обжарьте на решетке или сковороде.
-

Sate Bulgogi

Bahan-bahan (4 porsi)

- **Utama:** 1,5 kg Daging sirloin sapi, 1 Buah wortel, 200g Cabai shishito, 100g Bawang putih, 300g Tomat ceri, 4 mangkuk Nasi putih matang, Tusuk sate besar
- **Bumbu Saus:** 8 sdm Kecap asin, 4 sdm Daun bawang cincang, 2 sdm Bawang putih cincang, 3 sdm Gula, 2 sdm Mirin, 2 sdm Garam wijen, 1 sdt Lada, 2 sdm Minyak wijen, 4 sdm Jus nanas

Cara Memasak

1. Siapkan daging sirloin sapi, iris tipis seperti untuk bulgogi, lalu potong memanjang menjadi dua. Campurkan jus nanas dengan bahan-bahan saus yang sudah disiapkan untuk membuat saus.
 2. Lumurkan saus dari langkah 1 ke atas daging yang sudah disiapkan selapis demi selapis, lalu marinasi selama sekitar 30 menit.
 3. Tusukkan bulgogi yang sudah dibumbui ke tusuk sate besar dengan bentuk yang menarik, lalu marinasi lagi selama 30 menit agar bumbu meresap sempurna.
 4. Panaskan pemanggang dengan kuat, letakkan hasil dari langkah 3 di atasnya, dan panggang kedua sisinya.
 5. Potong kecil-kecil wortel, cuci bersih bawang putih, cabai shishito, dan tomat ceri, tusuk merata pada tusuk sate, masak hingga matang sambil disiram saus, lalu sajikan bersama daging dari langkah 4.
 6. Bumbui nasi dengan garam dan lada, bentuk menjadi segitiga, lalu panggang sebentar di atas pemanggang atau wajan.
-

Xiên nướng Bulgogi

Nguyên liệu (Khẩu phần 4 người)

- **Chính:** 1.5kg Thịt thăn ngoại bò, 1 củ Cà rốt, 200gỚt shishito, 100g Tỏi, 300g Cà chua bi, 4 bát Cơm trắng, Xiên tre lớn

- **ซอส ุร่บ:** 8 ุฒา านห Xì ุฒา, 4 ุฒา านห Hánh lá bằ, 2 ุฒา านห Tỏi bằ, 3 ุฒา านห Đườ, 2 ุฒา านห Rượ Mirin, 2 ุฒา านห Muối mè, 1 ุฒา านห cà phê Tiêu, 2 ุฒา านห Dầu mè, 4 ุฒา านห Nước ép ư

Cách chế biến

1. Chuẩn bị thịt thăn ngoại bò, thái mỏng như làm bulgogi và cắt dọc làm đôi. Trộn nước ép ư với các nguyên liệu làm sốt đã chuẩn bị để tạo thành hỗn hợp sốt.
2. Rướ nước sốt ở bước 1 lên phần thịt đã sơ chế theo từng lớp và ư trong khoảng 30 phút.
3. Xiên thịt bulgogi đã ư vào các xiên lớn một cách đẹp mắt, sau đó ư thêm khoảng 30 phút nữa để ngấm gia vị.
4. Làm nóng vỉ nướng thật kỹ, đặt phần xiên ở bước 3 lên và nướng chín đều hai mặt.
5. Cà rốt cắt nhỏ, tỏi, ớt shishito và cà chua bi rửa sạch, xiên đều vào xiên tre, nướng chín tới trong khi rướ nước sốt lên, sau đó dọn kèm với thịt ở bước 4.
6. Cơm trộn với chút muối và tiêu, nắn thành hình tam giác rồi đặt lên vỉ nướng hoặc chảo nướng sơ qua.

Bulgogi ่ียบไม้

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 ่ิร์ฟ)

- **หลัก:** เนื้อวัวส่วนสันนอก 1.5 กก., แครอท 1 หัว, พริกขี้หนู 200 กรัม, กระเทียม 100 กรัม, มะเขือเทศเชอร์รี่ 300 กรัม, ข้าวสวย 4 ถ้วย, ไม้ ่ียบขนาดใหญ่
- **ซอสหมัก:** ซีอิ๊วขาว 8 ช้อนโต๊ะ, ต้นหอมสับ 4 ช้อนโต๊ะ, กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ, mirin 2 ช้อนโต๊ะ, เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ, พริกไทย 1 ช้อนชา, น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำส้มประด 4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมเนื้อวัวส่วนสันนอก หั่นบางๆ สำหรับทำเนื้อหมักแล้วตัดครึ่งตามยาว ผสมน้ำส้มประดลงในส่วนผสมซอสที่เตรียมไว้เพื่อทำซอสหมัก
2. ราดซอสจากขั้นตอนที่ 1 ลงบนเนื้อที่เตรียมไว้ที่ละชั้น หมักทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
3. ่ียบเนื้อที่หมักแล้วลงในไม้ ่ียบขนาดใหญ่ให้ดูน่ารับประทาน แล้วหมักต่ออีกประมาณ 30 นาทีเพื่อให้ซอสซึมเข้าเนื้อได้ดี
4. เผาตะแกรงย่างให้ร้อนจัด วางขั้นตอนที่ 3 ลงไปย่างให้สุกทั้งสองด้าน
5. หั่นแครอทเป็นชิ้นเล็กๆ ล้างกระเทียม พริกขี้หนู และมะเขือเทศเชอร์รี่ให้สะอาด ่ียบใส่ไม้ ่ียบให้ทั่วถึง ย่างให้สุกพร้อมกับราดซอสเรื่อยๆ จัด ่ิร์ฟคู่กับเนื้อจากขั้นตอนที่ 4

6. ปรงรสข้าวด้วยเกลือและพริกไทย บั่นเป็นรูปสามเหลี่ยม นำไปวางบนตะแกรงหรือกระถางให้ผิวเกรียมเล็กน้อย
-

বুলগোগি স্কিউয়ার্স

উপকরণ (৪ জনের জন্য)

- **প্রধান:** গরুর মাংস (সার্লেয়েন) ১.৫ কেজি, গাজর ১টি, শিসিটো মরিচ ২০০ গ্রাম, রসুন ১০০ গ্রাম, চেরি টমেটো ৩০০ গ্রাম, রান্না করা সাদা ভাত ৪ বাটি, বড় স্কিভার
- **মসলা সস:** সয়া সস ৮ টেবিল চামচ, কুচানো পেঁয়াজকলি ৪ টেবিল চামচ, কুচানো রসুন ২ টেবিল চামচ, চিনি ৩ টেবিল চামচ, মিরিন ২ টেবিল চামচ, তিলের লবণ ২ টেবিল চামচ, গোলমরিচ ১ চা চামচ, তিলের তেল ২ টেবিল চামচ, আনারাসের রস ৪ টেবিল চামচ

প্রস্তুত প্রণালী

1. গরুর মাংসের সার্লেয়েন অংশ নিন, বুলগোগির জন্য পাতলা করে কেটে লম্বা লম্বি অর্ধেক করুন। তৈরি করা সসের উপকরণের সাথে আনারাসের রস মিশিয়ে সস তৈরি করুন।
 2. প্রস্তুত করা মাংসের ওপর স্তরে স্তরে ধাপ ১-এর সস ছিটিয়ে প্রায় ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন।
 3. ম্যারিনেট করা বুলগোগি বড় কাঠিতে সুন্দরভাবে গেঁথে নিন, এরপর সস ভালোভাবে যেন ভেতরে প্রবেশ করে সেজন্য আরও ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করুন।
 4. গ্রিল র্যাকটি খুব গরম করুন, ধাপ ৩-এর কাঠিগুলো রেখে উভয় দিক গ্রিল করুন।
 5. গাজর ছোট করে কাটুন, রসুন, শিসিটো মরিচ ও চেরি টমেটো ভালোভাবে ধুয়ে কাঠিতে সমানভাবে গেঁথে নিন এবং সস ব্রাশ করে সুস্বাদু করে সেদ্ধ করে ধাপ ৪-এর মাংসের সাথে পরিবেশন করুন।
 6. ভাত লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে মেখে ত্রিভুজ আকারে তৈরি করে গ্রিল বা প্যানে হালকা সঁকে নিন।
-

Bulgogi-Stangetoj

Ingrediencioj (Por 4 porcioj)

- **Ĉefa:** 1,5 kg Bova sirlo, 1 Karoto, 200g Shishito-paprikoj, 100g Ajlo, 300g

Kirsch-tomatoj, 4 bovloj da kuirita blanka rizo, Grandaj stangetoj

- **Saŭco:** 8 kuleroj da sojsaŭco, 4 kuleroj da fajndigitaj verdaj cepoj, 2 kuleroj da fajndigita ajlo, 3 kuleroj da sukero, 2 kuleroj da mirino, 2 kuleroj da sezamsalo, 1 kulero da pipro, 2 kuleroj da sezama oleo, 4 kuleroj da ananas-suko

Instrukcioj

1. Preparu bovaĵon de sirlo, tranĉu ĝin maldike por bulgogi kaj tranĉu ĝin longe duone. Miksu ananas-sukubon kun la pretigitaj saŭc-ingrediencoj por fari la saŭcon.
2. Ŝruĉu la saŭcon de la paŝo 1 sur la pretan viandon tavolon post tavolo kaj marinadu dum ĉirkaŭ 30 minutoj.
3. Surmetu la marinatan bulgogi sur grandajn stangetojn altireble, kaj marinadu dum pliaj 30 minutoj por ke la saŭco bone enprofundiĝu.
4. Varmigu la kradon tre varme, metu la paŝon 3 sur ĝin kaj rostu ambaŭ flankojn.
5. Tranĉu la karoton malgrandpeze, purigu la ajlon, shishito-paprikojn kaj kirsch-tomatojn, egale surmetu ilin sur stangetojn, kuiru ilin dum verŝado de saŭco, kaj servu kun la viando de la paŝo 4.
6. Spicu la rizon per salo kaj pipro, formu ĝin en triangulojn, kaj iomete rostu ĝin sur krado aŭ pato.

