



쇠고기전골



<https://recipe.io.kr>

쇠고기전골

재료 (4인분)

- 쇠고기 400g, 숙주 100g, 다홍고추 3개, 육수 3컵, 무 1/3개, 실파 100g, 표고버섯 7장, 당근 1/2개, 참기름 2작은술, 소금 1작은술, 달걀 1개
- **양념장:** 마늘 2쪽, 파 1뿌리, 진간장 4큰술, 후춧가루 약간, 깨소금 1큰술, 참기름 1큰술

준비

- 쇠고기: 안심이나 등심 부위로 골라 얇게 채 썬다.
- 표고: 미지근한 물에 불렸다가 채 썬다.
- 실파: 다듬어서 5cm 길이로 썬다.

조리방법

1. 무와 당근은 각각 껍질을 벗기고 5cm 길이로 토막 내어 고르게 채 썬 다음 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐내어 소금과 참기름으로 무친다.
2. 숙주는 머리와 꼬리를 다듬어 버리고 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 내어 참기름과 소금으로 무친다.
3. 다홍고추는 갈라서 씨를 빼고 5cm 길이로 채 썬다.
4. 파 1뿌리와 마늘 2쪽을 곱게 다져서 정량의 간장, 깨소금, 참기름, 후춧가루와 섞어 양념장을 만든 다음 그중 3/4으로는 ①의 쇠고기를 무치고 나머지는 표고를 무친다.
5. 전골틀이나 냄비에 위에서 준비한 고기와 채소들을 색깔 맞춰 돌려 담고 육수에 간을 맞춰서 붓고 끓인다.
6. 한소끔 끓으면 가운데 달걀을 깨뜨려 넣는다.

Beef Jeongol (Korean Beef Hot Pot)

Ingredients (4 servings)

- 400g Beef (tenderloin or sirloin), 100g Mung bean sprouts, 3 Red chili

peppers, 3 cups Broth, 1/3 Radish, 100g Chives (or green onions), 7 Shiitake mushrooms, 1/2 Carrot, 2 tsp Sesame oil, 1 tsp Salt, 1 Egg

- **Seasoning Sauce:** 2 cloves Garlic, 1 root Green onion, 4 tbsp Soy sauce, A little pepper, 1 tbsp Ground sesame with salt (kkaesogeum), 1 tbsp Sesame oil

Prep

- Beef: Choose tenderloin or sirloin and slice thinly into julienne strips.
- Shiitake: Soak in lukewarm water, then slice into julienne strips.
- Chives: Trim and cut into 5cm lengths.

Instructions

1. Peel the radish and carrot respectively, cut into 5cm lengths, julienne evenly, blanch in boiling water with a little salt, and season with salt and sesame oil.
 2. Trim the heads and tails of the mung bean sprouts, blanch in boiling water with salt, and season with sesame oil and salt.
 3. Split the red chili peppers, remove the seeds, and julienne into 5cm lengths.
 4. Finely mince 1 root of green onion and 2 cloves of garlic, mix with the measured soy sauce, ground sesame, sesame oil, and pepper to make the seasoning sauce. Use 3/4 of it to season the beef from step 1, and the rest to season the shiitake mushrooms.
 5. Arrange the prepared meat and vegetables neatly by color in a hot pot or pot, pour in the seasoned broth, and bring to the boil.
 6. Once it comes to a boil, crack an egg into the center.
-

牛肉火锅 (Beef Jeongol)

材料 (4人份)

- 牛肉 400g, 绿豆芽 100g, 红辣椒 3个, 高汤 3杯, 白萝卜 1/3个, 细葱 100g, 香菇 7朵, 胡萝卜 1/2个, 香油 2小勺, 盐 1小勺, 鸡蛋 1个
- **调味酱:** 大蒜 2瓣, 大葱 1根, 浓酱油 4大勺, 胡椒粉 少量, 芝麻盐 1大勺, 香油 1大勺

准备

- 牛肉: 选择里脊或外脊部位, 切成细丝。

- 香菇：用溫水泡軟後切細絲。
- 細蔥：整理後切成5厘米長。

烹調步驟

1. 白萝卜和胡萝卜分别去皮，切成5厘米长的段并均匀切丝，放入加少许盐的沸水中焯烫，捞出后用盐和香油拌匀。
 2. 绿豆芽去头去尾，放入加盐的沸水中焯烫，捞出后用香油和盐拌匀。
 3. 红辣椒剖开去籽，切成5厘米长的细丝。
 4. 将1根大葱和2瓣大蒜切碎，与定量的酱油、芝麻盐、香油、胡椒粉混合制成调味酱。其中3/4用来拌匀步骤①的牛肉，剩下的用来拌香菇。
 5. 在火锅或平底锅中将准备好的肉和蔬菜按颜色整齐地围边摆放，倒入调好味的高汤煮沸。
 6. 水开后，在中间打入一个鸡蛋。
-

牛肉火鍋 (Beef Jeongol)

材料 (4人份)

- 牛肉 400g, 綠豆芽 100g, 紅辣椒 3個, 高湯 3杯, 白蘿蔔 1/3個, 細蔥 100g, 香菇 7朵, 紅蘿蔔 1/2個, 香油 2小勺, 鹽 1小勺, 雞蛋 1個
- 調味醬：大蒜 2瓣, 大蔥 1根, 濃醬油 4大勺, 胡椒粉 少量, 芝麻鹽 1大勺, 香油 1大勺

準備

- 牛肉：選擇裡脊或外脊部位，切成細絲。
- 香菇：用溫水泡軟後切細絲。
- 細蔥：整理後切成5公分長。

烹調步驟

1. 白蘿蔔和紅蘿蔔分別去皮，切成5公分長的段並均勻切絲，放入加少許鹽的沸水中汆燙，撈出後用鹽和香油拌勻。
 2. 綠豆芽去頭去尾，放入加鹽的沸水中汆燙，撈出後用香油和鹽拌勻。
 3. 紅辣椒剖開去籽，切成5公分長的細絲。
 4. 將1根大蔥和2瓣大蒜切碎，與定量的醬油、芝麻鹽、香油、胡椒粉混合製成調味醬。其中 $\frac{3}{4}$ 用來拌勻步驟①的牛肉，剩下的用來拌香菇。
 5. 在火鍋或平底鍋中將準備好的肉和蔬菜按顏色整齊地圍邊擺放，倒入調好味的高湯煮沸。
 6. 水開後，在中間打入一個雞蛋。
-

牛肉のジョンゴル（牛鍋）

材料（4人分）

- 牛肉 400g, もやし 100g, 赤唐辛子 3本, 出汁 3カップ, 大根 $\frac{1}{3}$ 個, 細ねぎ 100g, しいたけ 7枚, にんじん $\frac{1}{2}$ 個, ごま油 小さじ2, 塩 小さじ1, 卵 1個
- ヤンニョム(合わせ調味料): にんにく 2片, 長ねぎ 1本, 濃口醤油 大さじ4, こしょう 少々, すりごま 大さじ1, ごま油 大さじ1

下ごしらえ

- 牛肉: ヒレやロース部位を選び、薄く千切りにする。
- しいたけ: むるま湯で戻してから千切りにする。
- 細ねぎ: 整えて5cmの長さに切る。

作り方

1. 大根とにんじんはそれぞれ皮をむき、5cmの長さに切ってから均一に千切りにし、塩を少々入れた熱湯で茹でてから、塩とごま油で和える。

2. もやしは頭と尾を取り除き、塩を入れた熱湯で茹でてから、ごま油と塩で和える。
 3. 赤唐辛子は縦に切って種を取り除き、5cmの長さに千切りにする。
 4. 長ねぎ1本とにんにく2片をみじん切りにし、分量の醤油、すりごま、ごま油、こしょうと混ぜ合わせてヤンニョムを作る。そのうちの¾で①の牛肉を和え、残りでしいたけを和える。
 5. ジョンゴル鍋または鍋に、準備した肉と野菜を色合いよく並べ入れ、味を調えた出汁を注いで煮る。
 6. ひと煮立ちしたら、中央に卵を割り入れる。
-

Jeongol de bœuf (Fondue coréenne au bœuf)

Ingrédients (4 portions)

- 400g de bœuf (filet ou faux-filet), 100g de pousses de haricot mungo, 3 piments rouges, 3 tasses de bouillon, ⅓ de radis blanc, 100g de ciboule, 7 champignons shiitaké, ½ carotte, 2 c. à c. d'huile de sésame, 1 c. à c. de sel, 1 œuf
- **Sauce d'assaisonnement:** 2 gousses d'ail, 1 oignon vert, 4 c. à s. de sauce soja, Un peu de poivre, 1 c. à s. de sésame moulu avec sel, 1 c. à s. d'huile de sésame

Préparation

- Bœuf : Choisissez du filet ou du faux-filet et coupez-le en fines lanières (julienne).
- Shiitaké : Trempez dans de l'eau tiède, puis coupez en lanières.
- Ciboule : Nettoyez et coupez en morceaux de 5 cm.

Instructions

1. Épluchez le radis et la carotte, coupez-les en tronçons de 5 cm, taillez-les en julienne régulière, blanchissez-les dans de l'eau bouillante salée, puis assaisonnez avec du sel et de l'huile de sésame.
2. Ébarbez les pousses de haricot mungo, blanchissez-les dans de l'eau bouillante salée, puis assaisonnez avec de l'huile de sésame et du sel.
3. Fendez les piments rouges, retirez les graines et taillez en julienne de 5 cm.

4. Hachez finement 1 oignon vert et 2 gousses d'ail, mélangez avec la sauce soja mesurée, le sésame moulu, l'huile de sésame et le poivre pour faire la sauce. Utilisez les $\frac{3}{4}$ pour assaisonner le bœuf de l'étape 1, et le reste pour les champignons shiitaké.
 5. Disposez la viande et les légumes préparés de manière esthétique par couleur dans une marmite à fondue, versez le bouillon assaisonné et portez à ébullition.
 6. Une fois que ça bout, cassez un œuf au centre.
-

Jeongol de res (Olla caliente coreana de carne)

Ingredientes (4 porciones)

- 400g de carne de res (lomo o filete), 100g de brotes de frijol mungo, 3 chiles rojos, 3 tazas de caldo, $\frac{1}{3}$ de rábano blanco, 100g de cebollino, 7 champiñones shiitake, $\frac{1}{2}$ zanahoria, 2 cditas. de aceite de sésamo, 1 cdita. de sal, 1 huevo
- **Salsa de sazonomiento:** 2 dientes de ajo, 1 cebollino, 4 cdas. de salsa de soja, Un poco de pimienta, 1 cda. de sésamo molido con sal, 1 cda. de aceite de sésamo

Preparación

- Carne: Elija lomo o filete y córtelo en tiras finas (juliana).
- Shiitake: Remoje en agua tibia y corte en tiras.
- Cebollino: Limpie y corte en trozos de 5 cm.

Instrucciones

1. Pele el rábano y la zanahoria respectivamente, córtelos en trozos de 5 cm, córtelos en juliana uniformemente, blanquee en agua hirviendo con un poco de sal y sazone con sal y aceite de sésamo.
2. Limpie los brotes de frijol mungo retirando las puntas, blanquee en agua hirviendo con sal y sazone con aceite de sésamo y sal.
3. Abra los chiles rojos, retire las semillas y corte en juliana de 5 cm.
4. Pique finamente 1 cebollino y 2 dientes de ajo, mezcle con la salsa de soja medida, el sésamo molido, el aceite de sésamo y la pimienta para hacer la salsa. Use las $\frac{3}{4}$ partes para sazonar la carne del paso 1 y el resto para los champiñones shiitake.
5. Disponga la carne y las verduras preparadas ordenadamente por colores en una olla caliente, vierta el caldo sazonado y lleve a ebullición.

6. Cuando comience a hervir, rompa un huevo en el centro.
-

Rinder-Jeongol (Koreanischer Rindfleisch-Eintopf)

Zutaten (4 Portionen)

- 400g Rindfleisch (Lende oder Filet), 100g Mungobohnensprossen, 3 rote Chilischoten, 3 Tassen Brühe, $\frac{1}{3}$ Rettich, 100g Schnittlauch, 7 Shiitake-Pilze, $\frac{1}{2}$ Karotte, 2 TL Sesamöl, 1 TL Salz, 1 Ei
- **Würzsauce:** 2 Zehen Knoblauch, 1 Frühlingszwiebel, 4 EL Sojasauce, Etwas Pfeffer, 1 EL gemahlener Sesam mit Salz, 1 EL Sesamöl

Vorbereitung

- Rindfleisch: Lende oder Filet wählen und in feine Streifen (Julienne) schneiden.
- Shiitake: In lauwarmem Wasser einweichen und in Streifen schneiden.
- Schnittlauch: Putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Zubereitung

1. Rettich und Karotte schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden, gleichmäßig in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und mit Salz und Sesamöl anmachen.
 2. Die Enden der Mungobohnensprossen abschneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und mit Sesamöl und Salz anmachen.
 3. Die roten Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und in 5 cm lange Streifen schneiden.
 4. 1 Frühlingszwiebel und 2 Zehen Knoblauch fein hacken, mit der abgemessenen Sojasauce, dem gemahlenden Sesam, Sesamöl und Pfeffer vermengen, um die Würzsauce herzustellen. $\frac{3}{4}$ davon für das Rindfleisch aus Schritt 1 verwenden, den Rest für die Shiitake-Pilze.
 5. Das vorbereitete Fleisch und Gemüse farblich sortiert in einem Hot-Pot oder Topf anrichten, die gewürzte Brühe darüber gießen und zum Kochen bringen.
 6. Sobald es kocht, ein Ei in die Mitte schlagen.
-

Jeongol de Carne Bovina (Hot Pot Coreano)

Ingredientes (4 porções)

- 400g de carne bovina (filé mignon ou contrafilé), 100g de broto de feijão mungo, 3 pimentões vermelhos, 3 xícaras de caldo, 1/3 de rabanete, 100g de cebolinha verde, 7 cogumelos shiitake, 1/2 cenoura, 2 colheres de chá de óleo de gergelim, 1 colher de chá de sal, 1 ovo
- **Molho de Tempero:** 2 dentes de alho, 1 cebolinha, 4 colheres de sopa de molho de soja, Um pouco de pimenta, 1 colher de sopa de gergelim moído com sal, 1 colher de sopa de óleo de gergelim

Preparo

- Carne: Escolha filé mignon ou contrafilé e corte em tiras finas (juliana).
- Shiitake: Deixe de molho em água morna e corte em tiras.
- Cebolinha: Limpe e corte em pedaços de 5 cm.

Instruções

1. Descasque o rabanete e a cenoura, corte em pedaços de 5 cm, corte em tiras uniformes, escale em água fervente com um pouco de sal e tempere com sal e óleo de gergelim.
 2. Limpe as pontas dos brotos de feijão mungo, escale em água fervente com sal e tempere com óleo de gergelim e sal.
 3. Abra os pimentões vermelhos, remova as sementes e corte em tiras de 5 cm.
 4. Pique finamente 1 cebolinha e 2 dentes de alho, misture com o molho de soja medido, o gergelim moído, o óleo de gergelim e a pimenta para fazer o molho. Use 3/4 dele para temperar a carne do passo 1 e o restante para os cogumelos shiitake.
 5. Arrume a carne e os vegetais preparados de forma organizada por cores em uma panela própria para Jeongol ou panela comum, despeje o caldo temperado e leve para ferver.
 6. Quando ferver, quebre um ovo no centro.
-

Чонголь с говядиной (Корейское горячее блюдо)

Ингредиенты (на 4 порции)

- Говядина 400 г, Ростки маша 100 г, Красный острый перец 3 шт., Бульон 3 стакана, Дайкон 1/3 шт., Зеленый лук 100 г, Грибы шиитакэ 7 шт., Морковь 1/2 шт., Кунжутное масло 2 ч. л., Соль 1 ч. л., Яйцо 1 шт.
- **Соус для маринада:** Чеснок 2 зубчика, Зеленый лук 1 стебель, Соевый

соус 4 ст. л., Черный перец немного, Молотый кунжут с солью 1 ст. л.,
Кунжутное масло 1 ст. л.

Подготовка

- Говядина: Выберите вырезку или филейную часть и нарежьте тонкими полосками (соломкой).
- Шиитакэ: Замочите в теплой воде, затем нарежьте соломкой.
- Зеленый лук: Подготовьте и нарежьте кусочками длиной 5 см.

Способ приготовления

1. Очистите дайкон и морковь, нарежьте брусочками длиной 5 см, нашинкуйте одинаковой соломкой, бланшируйте в кипящей подсоленной воде и заправьте солью и кунжутным маслом.
 2. У ростков маша срежьте кончики, бланшируйте в кипящей подсоленной воде и заправьте кунжутным маслом и солью.
 3. Разрежьте красный перец, удалите семена и нарежьте соломкой длиной 5 см.
 4. Мелко нарежьте 1 стебель зеленого лука и 2 зубчика чеснока, смешайте с указанным количеством соевого соуса, молотого кунжута, кунжутного масла и перца для приготовления соуса. $\frac{3}{4}$ этого соуса используйте для маринования говядины из шага 1, а остальное — для шиитакэ.
 5. В кастрюле для чонголя или обычной кастрюле красиво и аккуратно по цветам выложите подготовленные мясо и овощи, залейте приправленным бульоном и доведите до кипения.
 6. Когда блюдо закипит, в центр разбейте яйцо.
-

Jeongol Sapi (Hot Pot Daging Sapi Korea)

Bahan-bahan (4 porsi)

- 400g Daging sapi (tenderloin/sirloin), 100g Tauge kedelai, 3 buah Cabai merah, 3 cangkir Kaldu, $\frac{1}{3}$ buah Lobak putih, 100g Daun bawang kecil, 7 buah Jamur shiitake, $\frac{1}{2}$ buah Wortel, 2 sdt Minyak wijen, 1 sdt Garam, 1 butir Telur
- **Bumbu Saus:** 2 siung Bawang putih, 1 batang Daun bawang, 4 sdm Kecap asin, Sedikit lada, 1 sdm Wijen sangrai halus dengan garam, 1 sdm Minyak wijen

Persiapan

- Daging sapi: Pilih bagian tenderloin atau sirloin, iris tipis memanjang

(julienne).

- Jamur shiitake: Rendam dalam air hangat, lalu iris memanjang.
- Daun bawang: Bersihkan dan potong dengan panjang 5 cm.

Cara Memasak

1. Kupas lobak dan wortel, potong sepanjang 5 cm, iris memanjang secara merata, rebus sebentar (blansir) dalam air mendidih bergaram, lalu bumbu dengan garam dan minyak wijen.
 2. Buang bagian kepala dan ekor tauge, rebus sebentar dalam air mendidih bergaram, lalu bumbu dengan minyak wijen dan garam.
 3. Belah cabai merah, buang bijinya, dan iris memanjang sepanjang 5 cm.
 4. Cincang halus 1 batang daun bawang dan 2 siung bawang putih, campurkan dengan kecap asin, wijen, minyak wijen, dan lada yang telah ditakar untuk membuat saus bumbu. Gunakan $\frac{3}{4}$ bagian untuk membumbui daging sapi dari langkah 1, dan sisanya untuk jamur shiitake.
 5. Tata daging dan sayuran yang sudah disiapkan secara rapi berdasarkan warnanya di dalam panci hot pot atau panci biasa, tuang kaldu yang sudah dibumbui, lalu didihkan.
 6. Setelah mendidih, pecahkan sebutir telur di bagian tengahnya.
-

Lẩu bò Jeongol (Beef Jeongol)

Nguyên liệu (Khẩu phần 4 người)

- 400g Thịt bò (thăn nội hoặc thăn ngoại), 100g Giá đỗ xanh, 3 quả Ớt sừng đỏ, 3 bát Nước dùng, $\frac{1}{3}$ củ Củ cải trắng, 100g Hành hoa, 7 cái Nấm hương, $\frac{1}{2}$ củ Cà rốt, 2 thìa cà phê Dầu mè, 1 thìa cà phê Muối, 1 quả Trứng gà
- **Sốt ướp:** 2 tép Tỏi, 1 nhánh Hành lá, 4 thìa canh Xì dầu, Một ít tiêu, 1 thìa canh Mè rang giã nhỏ với muối, 1 thìa canh Dầu mè

Sơ chế

- Thịt bò: Chọn phần thăn nội hoặc thăn ngoại, thái thành sợi mỏng.
- Nấm hương: Ngâm nước ấm cho nở mềm rồi thái sợi.
- Hành hoa: Nhặt sạch, cắt khúc dài 5cm.

Cách chế biến

1. Củ cải và cà rốt gọt vỏ, cắt khúc dài 5cm, thái sợi đều nhau, chần qua nước sôi có pha chút muối rồi trộn đều với muối và dầu mè.

2. Giá đỡ nhấc bỏ phần đầu và đuôi, chần qua nước sôi có pha muối rồi trộn với dầu mè và muối.
3. Ớt sừng đỏ bổ đôi bỏ hạt, thái sợi dài 5cm.
4. Băm nhuyễn 1 nhánh hành lá và 2 tép tỏi, trộn với lượng xì dầu, mè, dầu mè, tiêu đã định mức để làm sốt ướp. Dùng $\frac{3}{4}$ số sốt để ướp thịt bò ở bước 1, phần còn lại dùng để ướp nấm hương.
5. Xếp thịt và rau củ đã chuẩn bị vào nồi lẩu (hoặc nồi thường) thật đẹp mắt theo màu sắc, đổ nước dùng đã nêm gia vị vào rồi đun sôi.
6. Khi nước sôi bùng lên, đập một quả trứng gà vào giữa nồi.

বিফ জিয়ংগোল (কোরিয়ান বিফ হট পট)

উপকরণ (৪ পরিবেশন)

- ৪০০ গ্রাম গরুর মাংস (টেন্ডারলয়েন বা সার্প্রায়েন), ১০০ গ্রাম মুগ ডালের স্প্রাউট, ৩টি লাল কাঁচা মরিচ, ৩ কাপ ব্রথ (ঝোল), $\frac{1}{3}$ মূলো, ১০০ গ্রাম পেঁয়াজকলি, ৭টি শিতাকে মাশরুম, $\frac{1}{2}$ গাজর, ২ চা চামচ তিলের তেল, ১ চা চামচ লবণ, ১টি ডিম
- **মসলা সস:** ২ কোয়া রসুন, ১টি পেঁয়াজকলি, ৪ টেবিল চামচ সয়া সস, সামান্য গোলমরিচ, ১ টেবিল চামচ লবণসহ ভাঙা তিল, ১ টেবিল চামচ তিলের তেল

প্রস্তুতকরণ

- গরুর মাংস: টেন্ডারলয়েন বা সার্প্রায়েন বেছে নিন এবং মিহি লম্বা (জুলিয়ান) স্লাইস করুন।
- শিতাকে: হালকা গরম পানিতে ভিজিয়ে লম্বা স্লাইস করুন।
- পেঁয়াজকলি: কেটে ৫ সেমি মাপে কেটে নিন।

প্রণালী ১. মূলো ও গাজর খোসা ছাড়িয়ে ৫ সেমি টুকরো করে সমানভাবে জুলিয়ান কাটুন, সামান্য লবণযুক্ত ফুটন্ত পানিতে ভাপিয়ে লবণ ও তিলের তেল দিয়ে মাখুন। ২. স্প্রাউটের মাথা ও লেজ ছাঁটাই করুন, লবণযুক্ত ফুটন্ত পানিতে ভাপিয়ে তিলের তেল ও লবণ দিয়ে মাখুন। ৩. লাল মরিচ চিরে বীজ ফেলে ৫ সেমি লম্বা জুলিয়ান কাটুন। ৪. ১টি পেঁয়াজকলি ও ২ কোয়া রসুন মিহি করে কুচিয়ে পরিমাণমতো সয়া সস, ভাঙা তিল, তিলের তেল ও গোলমরিচের সাথে মিশিয়ে মসলা সস তৈরি করুন। এর $\frac{3}{4}$ অংশ দিয়ে ১ নম্বর ধাপের গরুর মাংস এবং বাকি অংশ দিয়ে শিতাকে মাশরুম মেখে নিন। ৫. হট পট বা হাঁড়িতে প্রস্তুত করা মাংস ও শাকসবজি রঙের সাথে মিলিয়ে সুন্দর করে সাজিয়ে রাখুন, স্বাদমতো ব্রথ ঢেলে ফুটিয়ে নিন। ৬. ফুটে উঠলে ঠিক মাঝখানে একটি ডিম ভেঙে দিন।

Bova Jeongol (Korea Bova Varma Poto)

Ingrediencoj (Por 4 porcioj)

- 400g Bovaĵo (fileo aŭ antraŭfileo), 100g Mungfabaj ĝermoj, 3 Ruĝaj kapsikoj, 3 tasoj da buljono, $\frac{1}{3}$ Daikono (blanka rafano), 100g Verdaj cepetoj, 7 Ŝitake-fungoj, $\frac{1}{2}$ Karoto, 2 kuleretoj da sezama oleo, 1 kulereto da salo, 1 Ovo
- **Spica Saŭco:** 2 dentoj da ajlo, 1 verda cepo, 4 kuleroj da sojsaŭco, Iom da pipro, 1 kulero da gruzita sezamo kun salo, 1 kulero da sezama oleo

Preparo

- Bovaĵo: Elektu fileon aŭ antraŭfileon kaj tranĉu en fajnajn strietojn.
- Ŝitake: Ensoakigu en varmeta akvo kaj tranĉu en strietojn.
- Verdaj cepetoj: Purigu kaj tranĉu al longeco de 5 cm.

Instrukcioj

1. Senŝeligu la daikonon kaj karoton, tranĉu en 5 cm longajn pecojn, egale strietigu, blanĉu en bolanta salita akvo, kaj spicu per salo kaj sezama oleo.
2. Forigu la pintojn de la mungfabaj ĝermoj, blanĉu en bolanta salita akvo, kaj spicu per sezama oleo kaj salo.
3. Malfermu la ruĝajn kapsikojn, forigu la semojn, kaj strietigu je 5 cm longeco.
4. Fajn-tranĉu 1 verdan cepon kaj 2 dentojn da ajlo, miksu kun la mezurita sojsaŭco, la gruzita sezamo, la sezama oleo kaj la pipro por fari la spican saŭcon. Uzu $\frac{3}{4}$ de ĝi por spici la bovaĵon de la paŝo 1, kaj la reston por la Ŝitake-fungoj.
5. Aranĝu la pretigitajn viandon kaj legomojn laŭ koloro en varmega poto (jeongol) aŭ normala poto, verŝu la spicitan buljonon, kaj boligu.
6. Kiam ĝi ekgojas, rompu ovon en la mezo.
- 7.

