

# Bulgogi de porco com alface

Tempo total **90 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção 60 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)

**1329 kJ / 318 kcal**

Gorduras totais: **16 g** Proteína: **35 g**

Hidratos de carbono: **8 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

<b>300 g</b>	de lombo de porco
<b>3</b>	dentes de alho
<b>0,5</b>	maçã ácida
<b>1 peça</b>	de gengibre (aprox. 3 cm)
<b>1</b>	molho pequeno de cebolinhas
<b>1 colher de sopa</b>	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
<b>1 colher de sopa</b>	de mel
	Pimenta a gosto
<b>75 ml</b>	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
<b>2 colheres de sopa</b>	de sementes de sésamo torradas
<b>Para servir:</b>	
<b>8</b>	folhas de shiso / perilla
<b>8</b>	folhas de alface-manteiga
<b>0,5 punhado</b>	de coentros frescos
<b>1</b>	pepino

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**300 g** de lombo de porco - **3** dentes de alho - **0,5** maçã ácida - **1** pedaço de gengibre (aprox. 3 cm) - **1** molho pequeno de cebolinhas  
Corte a carne em fatias finas. Corte grosseiramente o alho, a maçã, o gengibre e as cebolinhas.

### Passo 2

Coloque o alho, a maçã, o gengibre e a cebolinha numa liquidificadora e transforme-os num puré.

### Passo 3

**1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colher de sopa** de mel - Pimenta a gosto - **75 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** de sementes de sésamo torradas  
Adicione o molho do passo 2 e os restantes ingredientes (óleo de sésamo Kikkoman, mel, pimenta, molho de soja Kikkoman e sementes de sésamo torradas) à carne cortada. Deixe marinar durante pelo menos 1 hora, de preferência de um dia para o outro.

### Passo 4

**8** folhas de shiso / perilla - **8** folhas de alface-manteiga - **0,5 punhado** de coentros frescos - **0,5** pepino  
Retire o excesso de marinada da carne e frite-a numa frigideira bem quente durante cerca de 2 minutos de cada lado.

Sirva com ervas aromáticas, folhas de alface e pepino picado.