



Sườn BBQ Gogi Hàn Quốc

Nguyên Liệu

- 500 g Sườn Cây
- 15 g Hành Tím Xay
- 15 g Tỏi Băm
- 5 g Gừng
- 3 muỗng canh Sữa đặc
- 1 muỗng canh Mật Ong
- 4 muỗng canh MAGGI Dầu Hào
- 2 muỗng canh MAGGI Nước Tương
- 1 muỗng canh MAGGI Hạt Nêm Nấm Hương
- 5 g Mè trắng

Nấu Ngay

1. Sườn cây bạn rửa sạch, chặt thành khúc có độ dài khoảng 7cm đến 10cm. Chuẩn bị 1 nồi nước, thêm vào gừng thái sợi rồi đun sôi, sau đó cho sườn cây vào chần trong 5 phút rồi vớt ra rửa sạch với nước lạnh, để ráo. Phương pháp này sẽ làm sạch các cặn bẩn trong sườn, đồng thời giúp sườn được thơm hơn, không có mùi tanh.
2. Tiếp theo bạn pha hỗn hợp ướp sườn nướng gồm dầu hào MAGGI, sữa đặc, nước tương MAGGI, mật ong, hạt nêm MAGGI nấm hương vào tô lớn. Khuấy đều tay cho các gia vị hòa quyện thành hỗn hợp nước sốt màu nâu đẹp mắt. Đổ hỗn hợp nước sốt vào thố đựng sườn, đeo bao tay thực phẩm trộn, bóp đều cho gia vị áo vào từng cây sườn cho thấm gia vị và lên màu hấp dẫn. Bọc miệng thố bằng màng bọc thực phẩm rồi cho sườn cây vào tủ lạnh ướp ít nhất 1 tiếng.
3. Trong thời gian chờ sườn ướp được thấm gia vị, bạn chuẩn bị sẵn bếp than hồng. Lấy sườn ra rồi đặt từng cây lên vỉ nướng. Đừng quên canh trở mặt đều đặn và thường xuyên dùng cọ phết thêm nước ướp sườn để từng miếng thịt được đậm đà gia vị, không bị khô, có độ mềm mọng và hạn chế bị cháy. Sau khi nướng khoảng 20 phút với than hồng, thịt cũng chín đều và dậy mùi thơm hấp dẫn thì gấp những cây sườn ra khỏi bếp và thưởng thức.
4. Trình bày những cây sườn nướng thơm ngon lên đĩa, rắc thêm chút mè trắng rồi thưởng thức ngay hương vị xứ Hàn đặc trưng thôi. Cách ướp sườn heo nướng thời thượng không hề khó chế biến chút nào, nàng có thể thỏa sức khoe khéo tài đảm đang đãi cả nhà và hội bạn thân đấy!

dinh dưỡng

Carbohydrate 23.85 g
Năng lượng 353.4 kcal
Chất béo 10.1 g

🕒 75 phút

👤 3 người ăn

Chất đạm

38.95 g