



Thịt BBQ Sốt Hàn Quốc

Nguyên Liệu

- 500 g Thịt Ba Rọi
- 100 g Trái lê
- 100 g Hành Tây
- 15 g Tỏi
- 15 g Gừng
- 15 g Hành Lá
- 3 muỗng canh Tương Ớt Hàn Quốc (Gochujang)
- 1 muỗng canh Đường
- 1 muỗng canh Siro Ngô ngọt (Bắp ngọt)
- 1 muỗng canh Dầu Mè
- 1 muỗng canh Ớt Bột
- 30 g Tương đậu nành Hàn Quốc
- 4 muỗng canh MAGGI Dầu Hào

Nấu Ngay

- Sơ chế các nguyên liệu: gừng cạo vỏ, hành tây bóc vỏ bỏ miếng, tỏi bóc vỏ, trái lê gọt vỏ bỏ lõi, tất cả cho vào máy xay nhuyễn. Tiếp đến, trộn đều các nguyên liệu còn lại: hành lá cắt nhỏ, dầu hào MAGGI, tương ớt, tương đậu nành, đường nâu, si rô ngô, dầu mè và ớt bột. Cho phần nguyên liệu xay nhuyễn lúc này vào và trộn thêm lần nữa. Để món ăn “chuẩn vị” Hàn thì tương ớt, tương đậu nành, ớt bột bạn nên sử dụng đúng gia vị của Hàn Quốc luôn nhé.
- Thịt ba chỉ cắt thành những miếng mỏng vừa ăn, ướp với nước sốt vừa pha phía trên. Để ít nhất 30 phút cho thịt ngấm gia vị. Chú ý sau 5 – 10 phút đảo thịt để thịt ngấm sốt đều hơn. Phần sốt ướp còn dư bạn đem đun sôi lên để làm nước chấm. Để thịt ba chỉ mỏng mềm bạn đừng quên thêm 1 muỗng dầu hào MAGGI vào sốt ướp thịt, dầu hào sẽ giúp cho thịt không bị khô khi nướng.
- Xếp từng miếng thịt ba chỉ lên bếp, nướng vàng 2 mặt. Khi nướng, nếu thấy thịt hơi khô hãy phết thêm sốt liên tục bạn nhé. Món ăn sẽ đậm chất Hàn hơn nếu bạn nướng thêm một ít hành tây, tỏi hoặc củ quả bạn thích để ăn kèm. Thịt chín tới ăn cùng các loại rau, kim chi, chấm thêm nước sốt được chế biến theo công thức đặc biệt của MAGGI thì đảm bảo ngon “bá cháy”. Bỏ túi ngay công thức mới này để cuối tuần thực hiện cùng gia đình nhé!

dinh dưỡng

60 phút

Carbohydrate 26.82 g

3 người ăn

Năng lượng 1031.47 kcal

Chất béo 94.7 g

Chất đạm 18.34 g