KIKKOMAN

Sandwich coréen aux œufs brouillés façon bulgogi

durée totale **20 min.** **12 min.** temps de préparation **8 min.** temps de cuisson **10 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
3.265 kJ / 781 kcal

Matières grasses: **42,7 g** Protéines: **53,9 g**
Glucides: **43 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de filet de bœuf
5 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
4 càc	d'huile végétale
1 càs	de sésame grillé
2 càs	de mayonnaise allégée
2	tranches de brioche ou de pain au lait (coupées épaisses, 6-8 cm)
4	feuilles de laitue verte (par exemple lollo bionda, romaine ou iceberg)
4	œufs
2 càs	de fromage blanc
0,5 càc	de sucre brun
	Poivre fraîchement moulu
2 càc	Huile de sésame grillé Kikkoman
1 càc	Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2	tranches de fromage (par exemple, cheddar)

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de filet de bœuf - **3 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman - **1 càs** de graines de sésame grillées - **1 càs** d'huile végétale
Séchez le filet de bœuf et coupez-le en fines lanières. Mélangez avec 3 cuillères à soupe de sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman et laissez mariner environ 10 minutes. Faites ensuite revenir dans de l'huile chaude dans une grande poêle antiadhésive pendant 2 à 3 minutes et mélangez avec les graines de sésame.

Étape 2

2 càs de mayonnaise allégée - **1 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman - **2** tranches de brioche ou de pain au lait (coupées épaisses, 6 à 8 cm) - **4** feuilles de laitue verte (par exemple, lollo bionda, romaine ou iceberg)
Pour préparer la sauce, mélangez la mayonnaise avec 1 cuillère à soupe de sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman. Coupez le pain brioché ou le pain de mie presque entièrement et étalez finement environ deux tiers de la sauce à l'intérieur. Lavez et séchez la laitue.

Étape 3

4 œufs - **2 càs** de fromage blanc - **0,5 càc** de sucre brun - **1 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman - Poivre fraîchement moulu - **1 càc** d'huile végétale
Battre les œufs avec le fromage blanc, le sucre brun et 1 cuillère à soupe de sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman jusqu'à obtenir un

mélange léger et mousseux. Assaisonner avec le poivre et faire cuire dans de l'huile chaude dans une petite poêle antiadhésive jusqu'à ce que le mélange soit moelleux.

Étape 4

2 càc Huile de sésame grillé Kikkoman - **1 càc** Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **2** tranches de fromage (par exemple, du cheddar) Mélangez l'huile de sésame grillé Kikkoman avec la Sauce Chili au Kimchi Kikkoman pour préparer la vinaigrette. Garnissez le pain de laitue, de bœuf, d'œuf et de fromage.

Étape 5

Si nécessaire, fixez la moitié inférieure des petits pains avec du papier sulfurisé. Garnissez avec le reste de la sauce, arrosez de vinaigrette et servez.