

SANJEOK GOTCHI

BROCHETTES DE VIANDE ET LEGUMES



INGREDIENTS

On peut utiliser d'autres viandes ou légumes (comme des asperges ou des poireaux) pour les brochettes. Pour ma recette j'ai utilisé :

- 100 g de romsteak
- Une carotte
- Un oignon
- 200 g de ciboule
- 7 bâtonnets de surimi
- 100 g de farine
- 2 oeufs
- 10 bâtonnets de brochettes

Assaisonnement : *sauce soja, huile de sésame, alcool de riz, miel, sésame*

PREPARATION

1. **Couper la viande** régulièrement en lamelles de 6 x 1,5 cm et la mettre dans un grand bol.

2. **Ajouter la sauce soja**, l'alcool de riz, l'huile de sésame, le sucre ou le miel, quelques grains de sésames, et un peu de sel et de poivre si nécessaire. Bien mélanger. Laisser reposer au frigo pendant au moins 1 heure.



3. **Peler et couper** les carottes en lamelles de la même taille que la viande. Idem pour les surimis et les ciboules.

4. **Embrocher chaque ingrédient** sur les bâtonnets à brochette.

5. **Saupoudrer de la farine** sur les ingrédients des brochettes en tapotant doucement pour qu'elle leur adhère correctement.

6. **Casser les oeufs** et bien les mélanger dans un bol un part. Tremper les brochettes dans cette mixture.

7. **Mettre les brochettes dans une poêle** à feu moyen. *Contrôler la cuisson de la viande selon ce que vous préférez.*