



TEPPANYAKI RECEPT WAGYU

INGREDIËNTEN

- 1 kg Wagyu steak Teppanyaki voor Yakiniku gesneden
 - 2 grote witte uien in plakjes gesneden
 - 1 courgette gesneden
 - 1 paprika in plakjes gesneden
 - 16 champignons
 - 1/4 pompoen
 - 2 el plantaardige olie
- Voor de yakiniku saus**
- 1/4 kop sojasaus
 - 2 chilipepers gedroogd
 - 2 el suiker
 - 2 el mirin
 - 1 el knoflook geraspt
 - 1 el gember geraspt
 - 1/2 el gemalen sesamzaadjes
 - 1 tl sesamolie
 - 1 handvol koriander gehakt
 - 2 gekookte eieren

BEREIDING

- Begin met het maken van de Yakiniku saus.
Voeg de gesneden chilipeper en alle andere ingrediënten (behalve sesamolie) samen in een pot en roer tot het begint te koken. Voeg de sesamolie toe en roer nog 2 minuten.
- Snijd uien in 1/2" dikke plakjes en de peper in 1/2" breedte. Snijd de pompoen en de courgette in 1/2" dikke plakjes. Snijd de stengels van de champignons en snijd ze in drie dunne plakjes per stuk.
- Kook de eieren ongeveer 5 minuten en laat ze afkoelen onder koud water. Pel ze en zet apart.
- Verhit de plantaardige olie op de teppan (of koekenpan) op hoog vuur. Begin met het grillen van de groenten (omdat het langer duurt dan het vlees) dan het gesneden vlees bakken naast de groenten op de teppan (of gebruik een aparte pan voor het vlees) en voeg de Yakiniku saus aan het vlees.
- De groenten zijn gaar na ongeveer 12 min. en het vlees na ongeveer 1 min. aan elke kant. Gebruik de grill schrapers om rond de groenten te bewegen en keer het vlees een paar keer gedurende deze tijd om, om ervoor te zorgen dat elke kant gelijkmatig wordt gegrild.
- Serveer het vlees en de groenten in een kom met wat noedels of gestoomde rijst eronder en voeg het gekookte ei toe, alsook de vers gehakte koriander.