

Bulgogi végétal

bodhigourmet.com

Version végétane du populaire BBQ coréen *Bulgogi de porc*

2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 50 g Flocons de protéines de pois texturée ou protéines de soya (ex. soy curls)
- 90 ml **Sauce BBQ coréenne** Bodhi Gourmet
- Un demi Oignon
- 1 tige Oignon vert
- 1 gousse Ail finement haché (facultatif)
- 1 pincée Graines de sésame (facultatif)
- Huile d'avocat ou autre huile végétale

PRÉPARATION

- Rincer et faire tremper les protéines de pois ou soya dans l'eau 30 minutes pour les réhydrater.
- Couper l'oignon en julienne.
- Couper l'oignon vert en morceaux de 2 pouces.
- Dans un bol, mélanger protéines de pois/soya, oignon, oignon vert, ail, graines de sésame et la **Sauce BBQ coréenne**. Mariner pendant 30 minutes.
- Dans une poêle, faire chauffer ½ c. à soupe d'huile sur feu moyen. Faire sauter le tout jusqu'à ce que ça soit cuit et légèrement caramélisé.

Servir chaud avec du riz vapeur ou dans un wrap de laitue.



Plant-Based Bulgogi

Vegan version of the popular Korean BBQ *Pork Bulgogi*

2 PORTIONS

DIRECTION

INGREDIENTS

- 50 g Textured pea proteins or soy proteins (e.g. soy curls)
- 90 ml **Korean BBQ Sauce** (Bodhi Gourmet)
- Half Onion
- 1 stalk Green onion
- 1 clove Garlic, finely chopped (optional)
- 1 pinch Sesame Seeds (optional)
- Avocado Oil or other vegetal oil

- Rinse and soak pea proteins or soy proteins in water for 30 minutes to rehydrate.
- Julienne the onion.
- Cut the green onion into 2-inch pieces.
- In a bowl, combine pea/soy proteins, onion, green onion, garlic, sesame seeds, and **Korean BBQ Sauce**. Mix and marinate for 30 minutes.
- In a skillet over medium heat, add ½ tablespoon of oil. Pan-fry until cooked and slightly caramelized.

Serve with steamed rice or in a lettuce wrap.

