

Sigeumchi Namul

Toplam 10 dk

Hazırlık - Pişirme 2 dk

4 kişilik

Kolay

~70 kcal

Açlık bar 10

Kore sofralarında sığan birkaç net dokunuşla parlatan susamlı banchan.

Malzemeler

- 500 gr Ispanak
- 1 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Susam yağı
- 1 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Susam

Yapılı

1. Ispanağı kaynar suda 60-90 saniye haşlayın.
2. Ispanağı soğuk suya alıp rengini sabitleyin.
3. Ispanağı fazla suyunu avuç içinde sıkıp malı kesin.
4. Soya sosu, susam yağı ezilmiş sarımsak ve susamla harmanlayın.
5. Banchan 5 dakika dinlendirip soğuk ya da oda sıcaklığında servis edin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı haşladıktan sonra suyunu avuç içinde sıkıp yeşil yapraklara daha net tutunur.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk banchan tabağı olarak servis edin.

Alerjenler

Soya

Susam