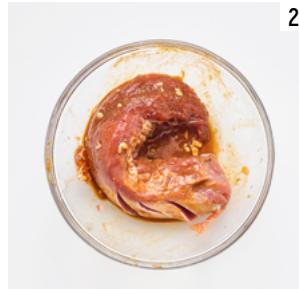




1

Разогрейте духовку до 200° С. Чеснок раздавите и мелко нарубите. Лук и томат нарежьте мелким кубиком.



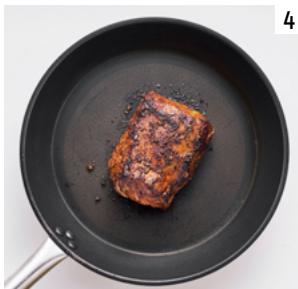
2

Положите в глубокую миску мясо, половину чеснока, зира-кумин, пасту мисо, влейте соевый соус и оставьте мариноваться на 10 минут.



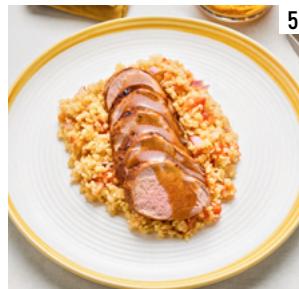
3

Промойте булгур водой, положите в кастрюлю и залейте его водой так, чтобы она покрывала булгур на 1 см. Посолите воду, доведите до кипения и варите булгур на слабом огне, накрыв крышкой или фольгой, 12 минут. В готовый булгур добавьте томат, лук, оставшийся чеснок, сок лимона (по вкусу), влейте 2 ст. ложки растительного масла и перемешайте.



4

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте мясо на сильном огне по 3-4 минуты с каждой стороны. Противень застелите пергаментом, на него выложите мясо и запекайте при 200 ° С 12-15 минут. Достаньте мясо из духовки и нарежьте на медальоны толщиной 0,5 см.



5

В сотейник влейте демиглас, слегка посолите, добавьте сливочное масло и варите на среднем огне, помешивая, 2 минуты.

Разложите булгур по тарелкам, рядом выложите мясо и полейте соусом демиглас.