

הכמויות מיועדות להכנת 4 מנות.

רכיבים:

- 1 נתח שייטל במשקל 600 גרם (אפשר גם 4 סטייקים במשקל 150 גרם כל אחד)
- 1 ½ כפות שמן צמחי
- 400 גרם אטריות יפניות יבשות (למשל סובה או סומן)
- 20 עלי נענע טריים
- 2 בצלים ירוקים, פרוסים

לרוטב:

- 3 כפות סוכר
- 3 כפות חומץ אורז
- 3 כפות יין מירין
- 3 כפות רוטב סויה
- 1 כף שמן שומשום טהור
- ½ כפית אבקת דאשי
- 1 צ"לי אדום חריף, פרוס דק

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה את כל חומרי הרוטב עד שהסוכר נמס. מבשלים את האטריות לפי הוראות היצרן.
2. מחממים את השמן במחבת וצולים את הבשר כשתי דקות מכל צד (דקה מכל צד אם משתמשים בסטייקים) עד לדרגת מדיום-רייר (או מקסימום דרגת מדיום).
3. מוציאים מהמחבת ומניחים בצד לחמש דקות.
4. מערבבים את האטריות המבושלות עם הרוטב ומוסיפים את עלי הנענע והבצל הירוק. מחלקים את האטריות ל-4 קעריות עמוקות.
5. בסכין חדה פורסים את הבשר לפרוסות דקות ומניחים מעל האטריות. מגישים מייד.