



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

 30-40 min  2 porsjoner

GL 074_2

Buldak - Marinert kyllingfilet med ingefær, mozzarella, sesamfrø og koreansk coleslaw

Ris

135 g jasminris

Koreansk coleslaw

300 g hodekål
1 stk gulrot
1 pakke vårløk
1 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss sukker ^B
1 ss olivenolje ^B

Ingefærsaas

1 bit ingefær
1 stk hvitløksfedd
½-1 pakke srirachausaus
1 ss maisstivelse
2½ ss soyasaus ^B
1 ss olivenolje ^B
2 ss sukker ^B
2 dl vann ^B

Ristede sesamfrø

1 pakke sesamfrø

Kylling

300 g skivet kyllingfilet
1 pakke mozzarella

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.

2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Koreansk coleslaw:** Fjern det ytterste laget på kålen, og kutt kålen i tynne strimler, eller grov riv den på et rivjern. Ha den over i en serveringsskål, og bland inn litt salt. Skrell og grov riv gulroten på et rivjern. Skyll og finsnitt vårløken. Ha gulroten, ¾ av vårløken, 1 ss eddik, 1 ss sukker og 1 ss olivenolje i skålen med kålen, og rør godt om.

4. **Ingefærsaas:** Skrell og finhakk ingefæren og hvitløken, og ha det i en skål. Rør inn ønsket mengde av srirachausausen (den er sterk), 2½ ss soyasaus, 1 ss olivenolje, 2 ss sukker, 1 ss av maisstivelsen og 2 dl vann.

5. **Ristede sesamfrø:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme. Rist sesamfrøene i omtrent 2 minutter, til de får en nøttebrun farge. Ha dem over i en skål.

6. **Kylling:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middel høy varme. Ha i litt olje, og stek kyllingen i omtrent 1 minutt. Tilsett ingefærsaussen, og stek videre i 1-2 minutter.

7. **Kylling, fortsettelse:** Ha kyllingen og sausen over i en ildfast form (se tips). Bryt mozzarellaen i mindre biter, og fordel den over kyllingen. Stek kyllingen og mozzarellaen i ovnen i omtrent 5 minutter.

8. **Strø de ristede sesamfrøene og resten av vårløken over kyllingformen ved servering. Server risen og den koreanske coleslawen til retten.**

TIPS!

Om stekepannen kan settes i ovnen, trenger du ikke ha kyllingen over i en ildfast form. Fordel mozzarellaen over kyllingen i stekepannen, og sett stekepannen i ovnen, som beskrevet i fremgangsmåten.