



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 <sup>B</sup>  
1 ss sukker <sup>B</sup>  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Ingefærsaas

1 bit ingefær  
1 stk hvitløksfedd  
½-1 pakke srirachasaus  
1 ss maisstivelse  
2½ ss soyasaus <sup>B</sup>  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>  
2 ss sukker <sup>B</sup>  
2 dl vann <sup>B</sup>

## Ristede sesamfrø

1 pakke sesamfrø

## Kylling

300 g skivet kyllingfilet  
1 pakke mozzarella

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 srirachasausen (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.