Godt Levert

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bulgogi - Marinert svinefilet med pære- og pak choysalat, ris og soyamajones

Soyamajones
1 pakke lettmajones
¼ pakke soya- og ingefærsaus

Bulgogi
300 g filetstykke av svin
¾ pakke soya- og ingefærsaus
½ pose glutenfri soyasaus

Ris
135 g jasminris

Pæresalat
1 pakke sesamfrø
1 stk hvitløksfedd
1 bit ingefær
½ pakke tomatpuré
½–1 pakke chiliflak
1 stk pære
1 stk pak choy
½ pose glutenfri soyasaus
1 ss sukker [B]
1 ts eplesider-, hvitvins- eller blank eddik [B]

Servering
1 stk hjertesalat
½ stk agurk

olje [B]

[B] Basisvare

1. **Soyamajones:** Bland sammen majonesen og ¼ av soya- og ingefærsausen i en skål.
2. **Bulgogi:** Skjær kjøttet i skiver og deretter i strimler. Ha kjøttet i en bolle og bland inn resten av soya- og ingefærsausen og halve posen med soyasaus. La det stå på benken til det skal stekes.
3. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
4. **Pæresalat:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme, og rist sesamfrøene i omtrent 2 minutter, til de er nøttebrune. Skrell og finhakk hvitløken og ingefæren. Ha hvitløken, ingefæren, tomatpurèen, 1 ss sukker, resten av soyasausen, 1 ts eddik og ønsket mengde av chiliflakene i en serveringsskål, og rør godt om. Skyll og kutt pæren i terninger. Skyll og kutt pak choyen i strimler. Bland pæren og pak choyen inn i marinaden, og topp med sesamfrøene.
5. **Bulgogi, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme. Ha i litt olje og stek det marinerte kjøttet i 4–5 minutter, eller til det er gjennomstekt.
6. **Servering:** Kutt enden av salaten, og skyll og tørk bladene. Skyll og kutt agurken i tynne skiver. Fyll salatbladene med risen, bulgogien, pæresalaten og agurken, og topp med soyamajonesen.

TIPS!

Skjær opp kjøttet kvelden før, og la det ligge i marinaden frem til det skal brukes neste dag.

30-40 min 2 porsjoner

GL 039_2