



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Buldak - Ildkylling med gochujang, mozzarella, sesamfrø og koreansk coleslaw

Det skal du bruge

200 g ris
¼ stk hvidkål
1 stk gulerod
1 stk forårsløg
½+1 fed hvidløg
1½+½ tsk hvidvinseddike
1 tsk sesamolie
½ stk ingefær
1 spsk gochujang chilipaste
2 spsk sojasauce
1 tsk saucejævner
1 spsk sesamfrø
300 g kyllingeinderfilet
1 stk frisk mozzarella

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft)
- 2 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3 **Koreansk coleslaw:** Snit hvidkål og kom det i en rummelig gryde. Bland med ½ tsk salt, så kålen blødgøres. Skræl gulerod og skær i fine strimler. Skær forårsløg i strimler (tag lidt fra til servering). Pres ½ fed hvidløg. Bland gulerod, forårsløg, hvidløg, 1½ tsk hvidvinseddike, sukker og sesamolie i gryden med kålen.
- 4 **Ingefærsauce:** Skræl og hak ingefær og hvidløg fint. Kom det i en skål og bland med gochujang chilipaste, sojasauce, hvidvinseddike, saucejævner, 1½ spsk sukker og 1 dl vand.
- 5 Rist sesamfrø på en tør stegepande til de er gyldenbrune. Kom det i en lille skål. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 6 **Buldak:** Varm lidt olie op på en stegepande som tåler ovn (se tip). Steg kyllingen i 5 min. Krydr med salt. Tilsæt ingefærsauce og lad simre i 2 min. Del mozzarella i små stykker og kom over kyllingegryden. Sæt stegepanden (se tip) ind øverst i ovnen og gratiner i ca. 5 min.
- 7 Drys ristede sesamfrø og strimlede forårsløg over kyllingen. Servér med ris og koreansk coleslaw.

Tips:

Har du ikke en stegepande som kan gå i ovnen, så kom kyllingegryden i et ovnfast fad inden den gratineres.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	4.995 kJ / 1.194 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,9 g
heraf mættede fedtsyrer	10,8 g
Kulhydrat	158,7 g
heraf sukkerarter	55,7 g
Protein	68,0 g
Salt	13,0 g
Kostfibre	5,8 g