



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