



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Bulgogi - Marineret svinekam med pære, pak choy og sesam-mayonaise

Det skal du bruge

1+1/2 fed hvidløg
1/2+1/2 tsk sesamolie
6+1+3 tsk sojasauce
2 stk koteletter
135 g basmatiris
3 spsk mayonaise
1 pose sesamfrø
1/3 stk ingefær
1 spsk tomatpuré
1 tsk hvidvinseddike
1 tsk chiliflager
1 stk pære
1/2 stk pak choy
1 stk hjertesalat
1 stk skoleagurk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Marinade:** Bland den første portion presset hvidløg, sesamolie og soja, 2 tsk sukker og lidt peber. Skær koteletterne i tynde strimler. Bland kødet med marinaden og lad det marinere ca. 20 min.
- 2** Kog ris i 3 1/2 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3** **Sesam-mayonaise:** Bland mayonaise, sesamolie og soja i en lille skål.
- 4** **Pæresalat:** Rist sesamfrøene på en tør stegepande til de er gyldenbrune. Skræl, riv og kom ingefær i en rummelig skål og bland med presset hvidløg, tomatpuré, 1 spsk sukker, soja, vineddike og chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Skær pære i små tern og pak choy i fine strimler. Kom det i skålen og bland godt rundt. Drys med sesamfrø på toppen.
- 5** **Bulgogi:** Varm panden op igen med lidt olie. Steg det marinerede kød ca. 6 min. til det karameliserer på ydersiden og er helt gennemstegt.
- 6** Skyl salaten og bræk blade af. Skær agurk i tynde skiver evt. på mandolinjern. Anret bulgogi, pæresalat, ris og agurkeskiver i salatbladene og servér med sesam-mayonaise.

Allergener

Æg, 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:	3.466 kj / 828 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	38,5 g
heraf mættede fedtsyrer	9,4 g
Kulhydrat	78,7 g
heraf sukkerarter	16,9 g
Protein	41,7 g
Salt	4,7 g
Kostfibre	5,8 g