



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