



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Buldak - Marinert kyllingfilet med ingefær, mozzarella, sesamfrø og koreansk coleslaw

## Ris

135 g jasminris

## Koreansk coleslaw

300 g sommerkål  
1 stk gulrot  
1 pakke vårløk  
1 pose hvitvinseddik 15ml  
1 ss sukker <sup>B</sup>  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Ingefærsaus

1 bit ingefær  
1 stk hvitløksfedd  
½–1 pakke srirachausaus  
½ pakke maisstivelse  
1 pose glutenfri soyasaus  
1 ss olivenolje <sup>B</sup>  
2 ss sukker <sup>B</sup>  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Ristede sesamfrø

1 pakke sesamfrø

## Kylling

300 g strimlet kyllingfilet  
1 pakke mozzarella

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Koreansk coleslaw:** Fjern det ytterste laget på kålen, og kutt kålen i tynne strimler, eller grovriv den på et rivjern. Ha den over i en serveringsskål, og bland inn litt salt. Skrell og grovriv gulroten på et rivjern. Skyll og finsnitt vårløken. Ha gulroten, ⅔ av vårløken, eddiken, 1 ss sukker og 1 ss olivenolje i skålen med kålen, og rør godt om.
4. **Ingefærsaus:** Skrell og finhakk ingefæren og hvitløken, og ha det i en skål. Rør inn ønsket mengde av srirachausausen (den er sterk), soyasausen, 1 ss olivenolje, 2 ss sukker, halve pakken av maisstivelsen og 1 dl vann.
5. **Ristede sesamfrø:** Varm opp en tørr stekepanne til middels høy varme. Rist sesamfrøene i omtrent 2 minutter, til de får en nøttebrun farge. Ha dem over i en skål.
6. **Kylling:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Ha i litt olje, og stek kyllingen i omtrent 1 minutt. Tilsett ingefærsausen, og stek videre i 1–2 minutter.
7. **Kylling, fortsettelse:** Ha kyllingen og sausen over i en ildfast form (se tips). Bryt mozzarellaen i mindre biter, og fordel den over kyllingen. Stek kyllingen og mozzarellaen i ovnen i omtrent 5 minutter.
8. Strø de ristede sesamfrøene og resten av vårløken over kyllingformen ved servering. Server risen og den koreanske coleslawen til retten.

## TIPS!

Om stekepannen kan settes i ovnen, trenger du ikke ha kyllingen over i en ildfast form. Fordel mozzarellaen over kyllingen i stekepannen, og sett stekepannen i ovnen, som beskrevet i fremgangsmåten.