

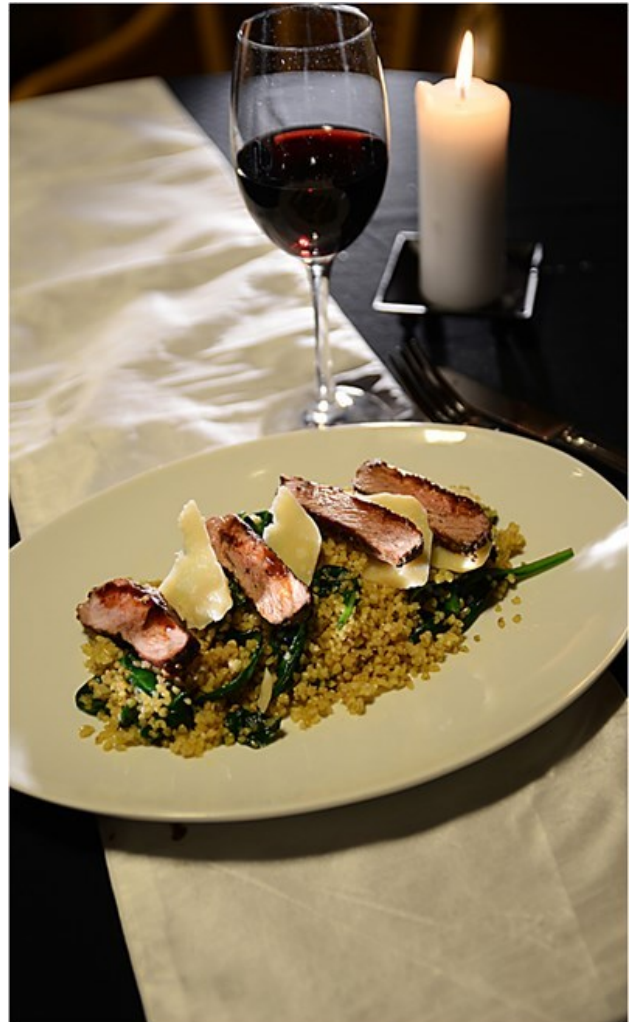
Bulgurwok med Ketjap Manis glacert biff og parmesan (1 personer)

Forberedelse

Bulgur: Tilberedes som anvist på pakken, men erstatt vann med utblandet kyllingfond og litt olivenolje i tillegg. Ferdig bulgur avkjøles.

Kjøttet: Pensles med Ketjap Manis-saus før steking, stekes deretter etter ønske.

Woken: Ha i litt olivenolje. Tilsett hakket hvitløk, vårløk og Sambal Oelek. Stekes 30 sekunder, tilsett deretter spinat, stekes 30 sekunder til. Tilsett den ferdige bulguren, og mer Ketjap Manis. Varmes opp. Legges opp på tallerken eller i gastronom, kjøttet på en seng av bulgur og spinat, og toppet med flak av parmesan.



Produkter

Bulgur *(Gluten,Hvete gluten,kan inneholde spor av Sesamfrø,Soya)	0,06 kg	
Kyllingfond *(Selleri)	0,005 l	
Vann til å blande ut kyllingfonden	0,12 l	
Olivenolje	0,03 l	
Biffkjøtt, eget ønske. Strimler eller skivet	0,1 kg	
Ketjap Manis *(Gluten,Hvete gluten,Soya,kan inneholde spor av Nøtter,Peanøtter,Paranøtter)	0,01 l	Til pensling av kjøtt
Hvitløk, hakket	0,01 kg	



HAUGEN-GRUPPEN

Vårløk, hakket	0,02	
	kg	
Sambal Oelek	0,003	
	kg	
Spinat	0,025	
	kg	
Ketjap Manis *(Gluten,Hvete gluten,Soya,kan inneholde spor av Nøtter,Peanøtter,Paranøtter)	0,01 l	Til woken
Parmesan, flak eller grovrevet	0,03	
	kg	

*Allergener