

Förrätt



Tuppbröst med asiatisk touch 6 pers.

Det här behöver du; tupp

- 2 bröstfiléer (ca 1 kg)
- 2 msk soja
- 2 msk honung
- Salt o peppar
- Sesamfrö till garnering
- 1 lime

Fond

- 1 morot, 1 gul lök, 1 palsternacka, 2 lagerblad, en bit ingefära, 1 dl soja, 2 dl vitt vin, salt och peppar, 1 msk smör

Så här gör du;

Hacka grönsaker grovt till fonden. Stek i smör. Tillsätt övriga ingredienser, låt koka ihop.

Gnid filéer med soja och honungen, krydda med salt och peppar. Stek på högre värme i panna ca 2 minuter på varje sida för att uppnå en stekyta. Lägg i form med fond, kok i ugn till 67 grader. Låt vila i fonden före servering. Skiva i lagom tunna skivor. Serveras ljummen.

Srirachadressing

- 0,5 dl majonnäs
 - 1 msk sesamolja
 - 1 msk sriracha (asiatisk röd sås)
 - ½ stor citron (saften)
- Vispa ihop majonnäsen med övriga ingredienserna

Sallad

- 2 stora nävar jungfrusallad eller liknande
- ½ gurka urkärnad och skuren i längre strimlor
- 3 vårlökar, strimlade
- ½ litet spetskåls-huvud, skuren i längre strimlor
- 2 mango hackad i mindre kuber

Blanda samtliga ingredienser till salladen med sriracha-dressingen.

- 3 msk hackad koriander till garnering.

Picklad rödlök

- 1 rödlök, strimlad och picklad i 1-2-3-lag

Skiva rödlöken. Pickla den i lag. Koka upp 1 dl ättika+2 dl socker+3 dl vatten. Lägg i rödlöken. Låt svalna och stå kallt ca 1 timme.

Upplägg till servering;

Lägg en handfull sallad på tallrik.

Lägg ca 3 skivor tupp vid sidan om, toppa med en msk av fonden och picklad rödlök.

Garnera med hackad koriander, sesamfrö samt 1 limeklyfta.