



Aburi Hvalbiff

En klassiker som fremhever de gode egenskapene ved det røde hvalkjøttet. Mye av kjøttets særegne blodlukt forsvinner under tilberedningen, noe som gjør at retten passer perfekt sammen med majones og duften av stekt hvitløk.

Fremgangsmåte:



Forbered oljen før tilberedning. Bruk ferdig opptint og modnet rødt hvalkjøtt av klasse 1. Rødt kjøtt av klasse 1 er anbefalt til hvalbiff.



Skjær opp kjøttet i porsjoner. Tykkelsen på stykkene skal være slik at det blir «litt å tygge på», ca. 1 cm.



Bank kjøttet lett med siden av kniven for å mykne kjøttet.



Krydre hver side jevnt med salt og pepper.



Vent 5 minutter slik at salt og pepper smaken trekker inn i kjøttet. Varm opp en stekepanne mens du venter.



Hell 2 spiseskjeer av hvitløksoljen i den varme stekepannen.



Stek først den ene siden. Snu den kjapt når overflaten er ferdig stekt.



Stek den andre siden. Når overflaten er ferdigstekt, sett lokk på pannen.



Skrui av platen, og la kjøttet dampe i pannen i ca. 2 til 3 minutter.



10. Når kjøttet er ferdig dampet, skjær dem opp slik at stykkene blir på størrelse av en terning. Varm opp resten av hvitløksoljen i stekepannen.



Server kjøttet på en tallerken, og hell over hvitløksoljen.



I «Ichinotani» serveres retten med sprøstekt hvitløkschips og majones.

Ingredienser

Rødt hvalkjøtt
100 – 150g per porsjon*1

Salt og pepper
Passende mengde

Majones
Etter eget ønske *2

*1: Stykkene skal være omtrent på størrelse med håndflaten (ca. 16cm x 8cm)

*2: Majones er brukt som tilbehør ved restauranten «Ichinotani»

*: Oppskriften på grillet hvalbiff er fra restauranten «Ichinotani» i Kanda området i Tokyo som spesialiserer seg på retter av hvalkjøtt.

Olje etter steking av hvitløk
2 spiseskjeer

Salat
Etter eget ønske

Tips:

Aburi er et japansk ord som betyr at kjøttet skal kun stekes på overflaten. Et godt engelsk ord for dette er «seared».