

# Hval hari hari gryte

En gryterett med hvalkjøtt og en generøs porsjon «Mizuna» blader. Den sprø konsistensen av de vitaminrike «Mizuna» bladene passer perfekt sammen med hvalkjøttet. Serveres i en suppe laget av kraft fra flak av tørket «Katsuo» (Bukstripet bonitt)



## Fremgangsmåte:



1  
Bruk opptint og ferdig modnet rødt hvalkjøtt eller kjøtt fra buken.



2  
Beregner ca. 80g per porsjon. Skjær dem i ca. 5mm tykke biter.



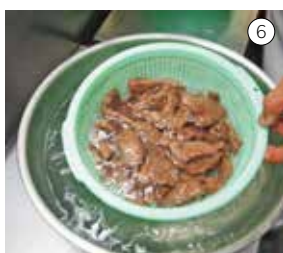
3  
Dekk bitene med et tynt lag av potetmel, og trykk lett på overflaten. Rist av overflødig potetmel.



4  
Kok opp en kjele med vann, og legg bitene i én og én.



5  
Rør bitene hurtig rundt



6  
Ta de ferdigkokte kjøttbitene ut av kjelen og over i en sil. La de kjøle seg i kaldt vann.



7  
Når bitene er ferdig nedkjølt, ta dem ut og la de tørke.



8  
Hell i kraften laget av Katsuo-flak i en aluminiums- eller en keramikk kjele. Ha i litt Jalapeño for å gi smaken en aksent.



9  
Bruk svart pepper etter eget ønske. Særlig nykværnet pepper gir gryten en god duft.



10  
Kok opp kraften og legg forsiktig i hvalkjøtt, tofu og «Mizuna» blader. Skjær av stilken og vask «Mizuna» bladene i rennende vann på forhånd.



11  
Unngå å koke «Mizuna» bladene for lengde i gryten for å bevare den sprøe konsistensen.



12  
Server retten i passende porsjoner når ferdig. Den blir ekstra god om du spiser den sammen med suppen av kraften.

## Ingredienser:

### Rødt hvalkjøtt

1 porsjon (ca. 80g)

### Mizuna

Passende mengde

### Potetmel (Stivelse)

Passende mengde

### Kraft av «Katsuo»

Passende mengde

### Jalapeño

Passende mengde

\*: Oppskriften på Hval hari-hari gryte er fra restauranten «Tokuya» i Osaka som spesialiserer seg på retter av hvalkjøtt. («Tokuya stengte dørene i mai 2019»)

## Tips:

Mizuna er en type salat mye brukt i Japan. Smaksmessig minner den litt om mild Ruccula.

I Japan er Katsuo den mest populære fisken til å lage kraft av.

Et tips for å fjerne lukten er å bruke litt meksikansk chili (Jalapeño). Den strammer også opp smaken i hele gryten. Om du ikke har chili tilgjengelig, kan du også bruke «Takanotsume» (japansk, mild chili).

## Kokk:



Mutsuko Oonishi