



# Soyamarinert hval og ris

Ved å modne kjøttet skikkelig vil smaken på hvalkjøttet bli bedre samtidig som lukten forsvinner og gjør den mer lettspiselig. Den soyasaus baserte sausen passer perfekt sammen med det røde kjøttet og skaper en rett som er en fryd både for munnen og for øynene.

## Fremgangsmåte:



Gjør klar ferdig opptint og modnet hvalkjøtt.



Skjær kjøttet opp i passe store stykker slik at de blir lettere å håndtere.



Skjær stykkene opp i ca. 6-8mm tykke skiver, da tykkere skiver blir enklere å spise.



Beregn ca. 7-8 skiver per porsjon.



Legg kjøttet i en bolle.



Hell i soyasaus og sesamolje.



Ha i raspet hvitløk. Mengden avpasser du etter egen smak.



Hell i passende mengde «la yu». Øk mengden om du ønsker en sterkere smak.



Bland godt, og la stå i ca. 5 minutter. Blandingen som blir til overs kan du gjerne bruke som saus etterpå.



Legg på det marinerte kjøttet i en bolle med nykokt ris.



Dander kjøttstykkene slik at de overlapper hverandre og former en topp i midten.



Krydre med sesamfrø og «nori» til slutt.

## Ingredienser

### Rødt hvalkjøtt

En porsjon (ca. 100g)

### Raspet hvitløk

1 klype

### Ris

En porsjon (ca. 250g)

### «La Yu»\*

1 teskje  
\*Kinesisk olje med chili.

### Soyasaus

1 teskje

### Sesamfrø\*

«Passende mengde»  
\*Brukt som tilbehør ved restauranten «Ichinotani».

### Sesamolje

1 teskje

### Hakket «nori»\*

\*Tørket algepapir, ofte brukt til maki sushi

\*: Oppskriften på Soyamarinert-hval bowl er fra restauranten «Ichinotani» i Kanda området i Tokyo som spesialiserer seg på retter av hvalkjøtt.

## Tips:

For å få frem den gode smaken i det råe kjøttet, er det viktig å tine opp og modne kjøttet skikkelig. Siden marinaden blir kraftigere for hver gang den er i bruk, anbefales det å lage litt ekstra.