

Bao

Dette er en liten rett du enten kan lage flere like av, eller variere fyllet inni og her er det bare fantasien som setter grenser. Dette er enkel og god mat du kan ha til hverdags, men passer like godt til fest!



Fremgangsmåte:



Start med å krydre hvalkjøttet godt på begge sider med salt og pepper



Ha over litt olivenolje på kjøttet



Legg steambuns i en steamer og damp i 4-5 minutter



Grill kjøttet i en panne på høy temperatur i ca 30 sekunder på hver side. Ta av kjøttet og la det hvile samtidig som du gjør resten



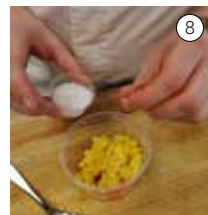
Ha tomat i en liten skål



Bland inn mango



Skvis over saften fra en halv lime



Dryss over litt salt



Bland godt sammen



Ha mangosalsaen i den ferdige steambunen



Kutt opp hvalkjøttet i tynne skiver og legg over salsaen og legg på grønn chilimajones



Legg på grønn chilimajones



Kutt tynne strimler av hjertebladsalat



Ha over i bollen med asiatisk vinaigrette og bland godt sammen



Kutt opp tynne skiver av hvalkjøttet



Legg opp med hoisinsaus i bunn



Ha på en god skje med salaten



Legg på skivene med hval og legg på rød chilimajones



Ha på rød chilimajones



Dryss over peanøttcrumble og pynt med koriander

Ingredienser:

Bao med tomat/mango salsa, grønn chilimajones og korianderspirer

Hvalkjøtt

Ca. 200 gram

Steam buns

2 stk. per person

Tomat/mango salsa:

1 stk. moden mango, kuttet i små terninger

1 stk. moden klasetomat

Saften av ½ lime

Flaksalt

Grønn chilimajones:

1 eggeplomme

1 dl grønn chiliolje

1 ts dijonsennep

Salt og pepper

Saften fra ½ lime

Bao med «asiatisk salat», grillet hval og rød chilimajones

Hvalkjøtt

Ca. 200 gram

Steam buns

2 stk steambuns per person

«Asiatisk salat»:

1 stk. hjertebladsalat

2 ss sesamolje

2 ss soyasaus

2 ss limesaft

Rød chilimajones:

1 eggeplomme

1 dl rød chiliolje

1 ts dijonsennep

Sitronsaft

Salt og cayennepepper

Hoisinsaus

Peanøtter, grovknust

Koriander

Anbefalt stykningsdel

Mørnet biff av hval er kjøtt som har ligget til mörning ved ca 0°C i mer enn 3 uker. 8 vacuumposer med 6 stk. biffer á 180 g / 1080 g. Totalt 8.640gram pr. kartong.

