



Recept

Sotad vildsvinsrygg i sesamknyte

FÖR 4 PERSONER

200g benfri kotlettrad av vildsvin

SÅS:

- 1 dl japansk soja*
- 2 msk sesamolja*
- 0,5 dl mirin(risvin)*
- 1 msk råsocker*
- 1 msk sesamfrön, rostade i torr panna*
- 3 piri piri chilifrukt, fint skurna*
- 1 vitlöksklyfta pressad*
- 1 huvud isbergssallad*
- 100g böngroddar (mungbönor)*

TILLAGNING:

1. Hetta upp en panna eller stek på hällen direkt. Hettan gör att man inte behöver steka i fett.
2. Bryn köttet runtom så att ytorna sluts.
3. Stick in en stektermometer mitt i kotlettraden och laga klart i ugn på 140 g, tills köttet har en innetemperatur på 60 g (tiden varierar men räkna med ca 20 minuter).
4. Såsen behöver inte värmas. Rör bara ihop alla ingredienserna tills sockret smälter.
5. När köttet är klart skivar man upp detta.

SERVERINGS TIPS:

Var och en bygger sin egen wrap av isbergsblad fyllda med groddar, skivat kött och sås.

Rulla ihop och njut som tilltugg till drinken eller som del av en måltid.