

Oppskrift

Pigwings med asiatisk bbq-saus og braisert pak choy



Vakuumer pigwings og sousvide på 65 °C i 8-10 timer. Ta ut av posen og tørk godt av.

2

Lag BBQ-sausen. Finhakk hvitløk, rødløk og habanero. Finriv ingefær og fres med hvitløk og løk i en varm gryte med olje til mykt, ca. 3 minutter.

3

Tilsett habanero og ananas med laken og la småkoke i ca. 5 minutter under omrøring eller til sausen begynner å karamellisere seg.

4

Ha i resten av ingrediensene til sausen og la småkoke i ca. 30 minutter eller til ønsket tykkelse. Fjern stjerneanis og kjør sausen med en stavmikser til en glatt saus.

5

Vend kjøttet i sausen og grill på varm grill, ev. stek i ovnen på 220 °C i ca. 15 minutter.

6

Vask og del pak choy i båter eller biter. Varm en wok og fres finhakket hvitløk, finrevet ingefær og pak choy i varm sesamolje til akkurat myk, ca. 30 sekunder. Tilsett soyasaus, brunt sukker og vann, rør godt og dekk til med lokk. La dampe i ca. 2 minutter. Vend inn sorte sesamfrø.

7

Ha braisert pak choy over på et fat og legg pigwings på toppen. Strø over ekstra sesamfrø.

Produkter i denne oppskriften

Pigwings 2,5kg Fr Pk



Pigwings 2,5kg Pk



Ingredienser

Gilde pigwings 8 stk

Asiatisk BBQ-saus

Hvitløksfedd 4 stk

Rødløk 1 stk

Habanero chili 1 stk

Ingefær 3 cm

Solsikkeolje 2 ss

Ananas i biter m/lake 400 g

Hoisinsaus 4 dl

Brunt sukker 1 dl

Soyasaus 2 ss

Stjerneanis hele 2 stk

Braisert Pak choy

Pak choy 500 g

Hvitløk, finhakket 1 ts

Ingefær, finrevet 1 ts

Asiatisk BBQ-saus

Braisert Pak choy

Sesamolje	1 ts
Soyasaus	4 ss
Brunt sukker	2 ts
Vann	1 dl
Sorte sesamfrø	4 ss