

Oppskrift

Hawaii - Plate lunch med biff teryaki, kylling kabobs og frisk makaronisalat

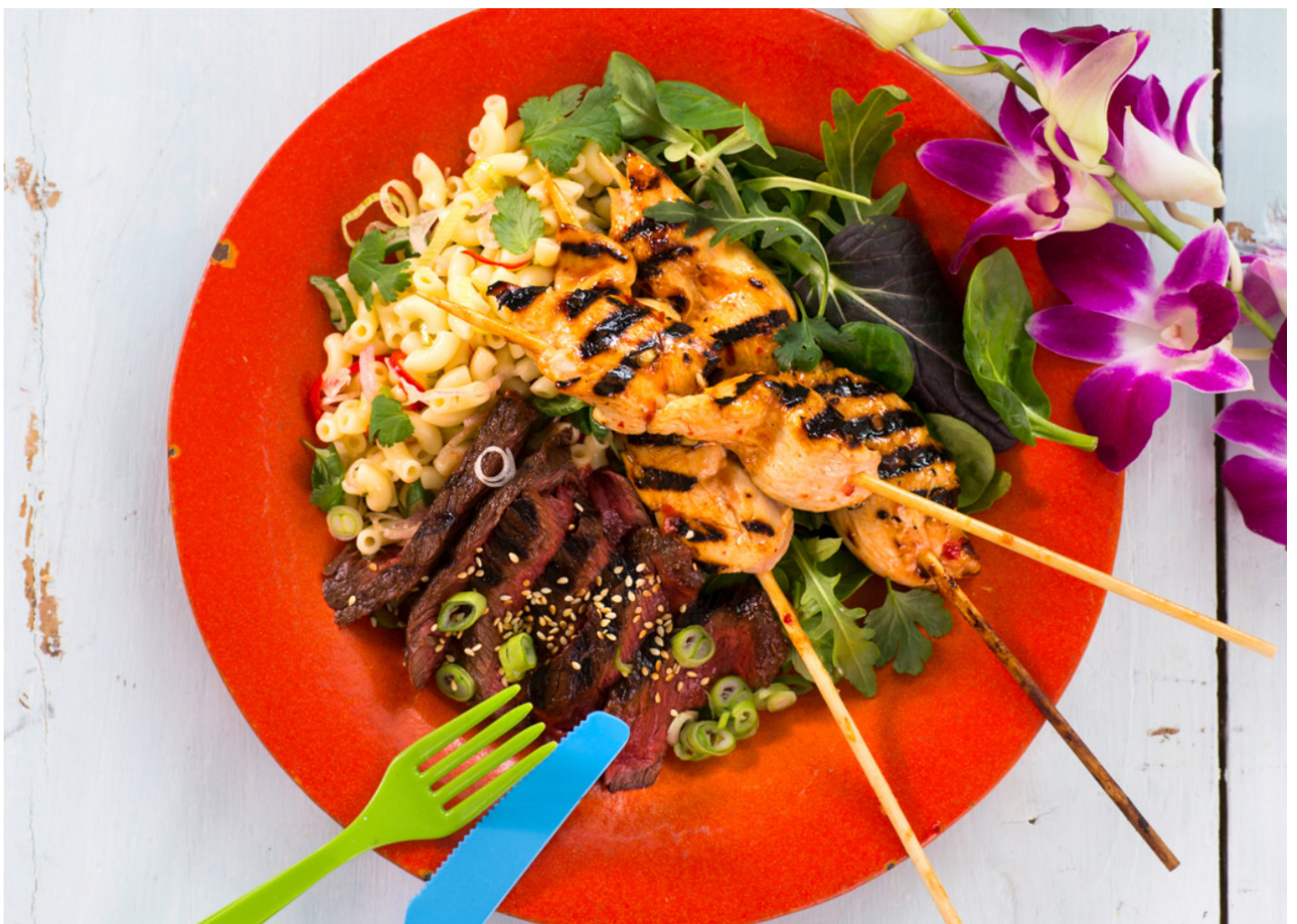


Plate lunch: Typisk hawaiiisk lunsj som spores tilbake til slutten av 1800-tallet da plantasjene måtte sloss om arbeidskraften og dermed om å tilby den beste lunsjen. Serveres tradisjonelt med hvit ris, makaronisalat og valgfritt kjøtt eller fisk.

1

Biff teryaki

Del kjøttet i skiver, ca. 2-3 cm tykke. Bland sammen ingrediensene til marinaden og ha i en ildfast form sammen med kjøttet. Pakk plast over og legg kaldt over natten, eller minst 4 timer.

Sett ovnen på 200 °C og stek hele formen med marinade i ovnen i 1 time. Snu kjøttet underveis. Ca. 10 minutter før kjøttet er ferdig, kan du helle av det som er overflødig av marinaden. Du kan eventuelt grille kjøttet uten marinade.

La kjøttet hvile i 10 minutter og skjær i skiver på tvers. Server med grovhakket vårløk og sesamfrø, kokt ris og makaronisalat.

2

Kylling kabobs

Skjær kyllingfiletene i passende biter.

Bland soyasaus, brunt sukker, mirin, sesamolje, revet ingefær og finhakket hvitløk i en ildfast form. Rør så sukkeret løser seg litt. Hell i juicen fra ananasboksen (evt bare ananasjuice), ha i kyllingbitene og dekk med plast. La marinere natten over, eller minst 2 timer.

Tre kyllingbiter på 8 grillspyd. Grill på medium varme i 15-20 minutter, snu jevnlig.

Server med kokt ris og makaronisalat.

3

Frisk makaronisalat

Kok makaroni med salt i vannet etter anvisning på pakken. Bland eddik, brunt sukker, salt og pepper.

Sil vannet av pastaen og rør inn eddik så den får trekke godt inn.

Skjær rødløk og selleri i tynne skiver, hakk chili og valøkk. Bland grønnsakene med makaroni og server.

Produkter i denne oppskriften

Storfe Mørbrad U/Ben Modnet



Kyllingfilet 2x2,5kg Fr Enh



Ingredienser

Biff teryaki

Gilde Storfemorbrad	1,5 kg
Shoyu (soyasaus)	1,5 dl
Sukker	1 dl
Riseddik (eller sherry eller mirin)	2 ss
Hvitløksfedd	3 stk
Ingefær, i biter	2,5 cm
Vårløk	3 stk
Five Spice krydder	1 ts

Kylling kabobs

Prior Kyllingfilet	4 stk
Soyasaus	3 ss
Brunt sukker	3 ss
Riseddik (eller sherry eller mirin)	2 ss
Sesamolje	1 ss
Fersk ingefær, revet	1 ts
Hvitløksfedd	1 stk
Rød chili	1 stk

Biff teryaki

Kylling kabobs

Frisk makaronisalat

Ananasjuice 2 dl

Frisk makaronisalat

Makaroni 250 g

Eplesidereddik 1 dl

Brunt sukker 2 ss

Salt 1 ts

Pepper 1 ts

Vårløk 6-8 stk

Rød chili 3 stk

Rødløk 2 stk

Selleristilker 4 stk