

Oppskrift

Hawaii - Lau lau



Lau lau betyr «blad blad». Denne tradisjonelle retten får smaken sin fra Taro-blader og Ti-blader som pakkes rundt svinekjøtt, og deretter bakes i en tradisjonell imu-ovn. Man kan også bruke bananblader eller teblader, som er mer tilgjengelig her i Norge.

Stikk svinekjøttet med en spiss kniv og gni med havsalt. Del i 6 like store biter.

2

Del bananblad (kommer som regel i lange remser, omtrent 20 cm brede) i 6 x 50 cm lange biter. Legg 3 te-blader under kjøttet og 3 te-blader oppa kjøttet og plasser midt på bananblad-biten. Brett sidene over kjøttet og rull inn endene. Bind hyssing rundt.

3

Kok pakkene i trykkoker under trykk i 20 minutter.

4

Server med kokt ris.

IMU: Imu er en nedgravd grill-/bakeovn. Tradisjonelt ble slike «ovner» fyrt med sandeltre som varmet opp store steiner, som så «kokte» kjøttet. Hullet i bakken ble dekket med bananblader eller andre blader, deretter ble saltet kjøtt pakket i taro-blader lagt i og dekket med våt strie og jord. Kjøttet ble

kokt i 6-7 timer og deretter strimlet for at fettene og smaken skulle blande seg med alt kjøttet.

Produkter i denne oppskriften

Svin Ytrefilet Hel Pk



Ingredienser

| | |
|----------------------|---------|
| Gilde Svin Ytrefilet | 1,2 kg |
| Havsalt | 2 ts |
| Bananblad | 6 biter |
| Teblader | 36 stk |