

Bräserat vilt med enbär och rosmarin

Total tid **1000 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **150 Min.** Tillagningstid **840 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

1.880 kJ / 450 kcal

Fett: **30 g** Protein: **35 g**

Kolhydrater: **8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

400 g	vildsvinshals skuren i 8 bitar
60 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	olja
2	lökar, fint hackade
2	vitlösklyftor, hackade
5	torkade vilda svampar
1 tsb	enbär, krossade
1	kvist färsk rosmarin
250 ml	mörk öl
80 ml	<u>Kikkoman Teriyakisås med rostade sesamfrön</u>

Till persiljepeston:

40 g	färska bladpersilja
1	vitlösklyfta
2 msk	pinjenötter
3 msk	extra virgin olivolja
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

400 g vildsvinshals skuren i 8 bitar - **60 ml**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** olja

Lägg köttet i en zip-top-påse och marinera med Kikkoman sojasås i minst 3 timmar och upp till 14 timmar. Hetta upp oljan i en medelstor kastrull direkt över en lagom hög låga. Lägg i köttet och stek på alla sidor tills det får färg (ca 3–4 minuter per sida). Ta bort grytan från värmen. Lägg undan köttet åt sidan för senare användning.

Steg 2

2 lökar, fint hackade - **2** vitlösklyftor, hackade -

5 torkade vilda svampar - **1 tsb** enbär, krossade -

1 kvist färsk rosmarin - **250 ml** mörk öl - **80 ml**

Kikkoman Teriyakisås med rostade sesamfrön

Tillsätt hackad lök och vitlök i samma gryta som köttet var innan. Fräs över elden i 2-3 minuter tills de är mjuka. Tillsätt svamp, krossade enbär och en kvist rosmarin i grytan. Rör om väl för att ge smak. Häll i det mörka ölet, Kikkoman Teriyakisås med Sesam, och låt sjuda, skrapa upp eventuella bruna bitar från botten av grytan. Lägg tillbaka det stekta viltköttet i grytan. Täck över och låt sjuda på låg värme i ca 1,5 - 2 timmar, rör om då och då tills köttet är mört och genomstekt. Tillsätt eventuellt mer öl för att förhindra att såsen torkar ut.

Steg 3

40 g färska bladpersilja - **1** vitlösklyfta - **2 msk**

pinjenötter - **3 msk** extra virgin olivolja - **2 msk**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Blanda färska bladpersilja, vitlösklyfta, pinjenötter och extra virgin olivolja i en mortel. Mixa till en slät pasta. Tillsätt Kikkoman sojasås och blanda igen.

Servera till det bräserade vildsvinsköttet.