KIKKOMAN

Whisky-entrecote med sallad på gurka och melon

Total tid **145 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **120 Min.** Tid för marinering **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.025 kJ / 483 kcal

Fett: **28,4 g** Protein: **26,2 g**
Kolhydrater: **21,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

4	skivor entrecote (cirka 1,2–1,4 kg totalt)
Till marinaden:	
1	Frön från en vaniljstång
	Färskmald svartpeppar
0,5 tsk	färsk timjan, hackad
2 nypa	nypor mald kanel
4 msk	olivolja
6 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1,5 tsk	lönnsirap
Sås till ösning:	
1	liten schalottenlök
1	vitlöksklyfta
3,5 msk	whisky
100 ml	apelsinjuice
4 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Färskmald svartpeppar
Till salladen:	
2	små gurkor (eller 1 stor)
1	liten melon (t.ex. Cantaloupe, vattenmelon, honungsmelon)
200 g	fetaost
2	smala, röda paprikor
2 msk	olivolja
2,5 msk	vitvinsvinäger
2,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1,5 tsk	honung
	Färskmald svartpeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Klappa entrecote-skivorna torra. Blanda samman alla ingredienser till marinaden och pensla entrecoten med marinaden. Ställ in i kylen i minst 2 timmar.

Steg 2

Så här gör du såsen till ösningen: Skala schalottenlöken och vitlöken och finhacka. Blanda med whisky, apelsinjuice och sojasås tills du får en jämn sås. Smaka av med peppar och ställ i kylen tills du ska använda den.

Steg 3

Börja göra i ordning salladen. Tvätta gurkan och skär i tunna skivor. Dela melonen på mitten, ta bort kärnorna och skär fruktköttet i tärningar. Smula fetaosten. Dela paprikorna på mitten samt ta bort frön, mellanväggar och stjälk. Skölj av och skär i ringar.

Steg 4

Förbered dressingen genom att blanda samman 1–2 msk tärnad melon, olivolja, vinäger, sojasås och honung. Krydda med peppar. Häll dressingen över salladen och skaka för att blanda.

Steg 5

Gör så här för att förbereda kryddsmöret med sojasås: Skala vitlöken och finhacka den. Tvätta

Till kryddsmöret med sojasås:

1	vitlöksklyfta
2	kvistar basilika
250 g	mjukt smör
3,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
3 msk	riven parmesanost
1 msk	lönnsirap
	Citronpeppar eller svartpeppar

basilikan, klappa torr och knipsa av bladen. Skär bladen i tunna remsor. Blanda vitlök, basilika, sojasås, parmesanost och lönnsirap med smöret. Tillsätt med peppar efter smak.

Steg 6

Lägg köttskivorna på grillen (stäng locket om din grill har ett sådant). Grilla efter smak (se tips). Ös köttet med whisky- och apelsinsåsen. Servera med kryddsmöret med sojasås tillsammans med salladen.