

Whisky-entrecote med sallad på gurka och melon

Total tid **145 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **120 Min.** Tid för marinerings **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 lönsirap

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 kylan 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 kylan 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	vitlösklyfta
2	kvistar basilika
250 g	mjukt smör
3,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
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.