

Asiatisk banh mi bowl

Opskrift til 4 portioner

Ingredienser

Marineret svinekød

- 300 g svinemørbrad
- 2 spsk. soya
- 1 spsk. fiskesauce
- 4 spsk. olie
- 2 fed hvidløg
- 1/4 rødløg
- 4 cm frisk rød chili
- 1 spsk. sukker
- 1/3 af skallen på en lime
- 1 lille tsk. salt + lidt peber

Do chua (syltede gulerødder)

- 2 gulerødder
- 40 g spidskål
- 1 dl eddike
- 1/4 dl sukker
- 1/2 dl vand

Peanutbutterdressing

- 4 spsk. peanutbutter
- skal fra 1/4 lime + saften fra 1/2 lime
- 3 cm frisk chili, finthakket
- 1 tsk. sukker
- 1 spsk. soya
- 1/2 dl vand (måske mere, alt efter hvor flydende du ønsker den)
- et nip salt og peber

Ingefærmayo

- 4 spsk mayo
- 2 cm frisk ingefær
- skallen af 1/4 lime + saften fra 1/2 lime
- et godt nip sukker
- et godt nip salt og peber

Desuden

- 250 g ris (målt inden kogning)
- 60 g rødkål - kan undlades
- 1/2 agurk
- en god håndfuld frisk koriander
- 1/2 frisk chili

- 1 lime
- 1 håndfuld salte peanuts
- evt. avocado hvis du synes

Sådan gør du

KØD

1. Start med at lægge kødet i marinaden, det har godt af at trække smag til sig. Jeg kommer alle ingredienserne her til i en skål. Rødløg, hvidløg og chili hakkes fint. Skallen fra lime rives og ellers blandes det hele sammen.
2. Kødet puds, så det værste fedt eller sener kasseres. Skær så kødet i mindre stykker og læg dem i marinaden. Stil på køl imens du klargør videre.

CHUA

1. Riv kål på et mandolinjern og kom det i en skål sammen med gulerødder, som snittes i strimler.
2. I en gryde koges eddike, vand og sukker op til sukker smelter. Hæld det over kål og gulerødder, og lad dette trække. Det er vigtigst at gulerødderne lægger i væsken. Kålen vender jeg lige rundt i væsken og trækker så det op, så det ligesom ligger øverst i skålen. På den måde bevarer det sin sprødhed, så det ikke er helt blødt når det bruges.

PEANUTBUTTERDRESSING

1. Bland det hele sammen i en skål.

INGEFÆRMAYO

1. Skræl ingefær og riv det. Bland det sammen med resterende ingredienser.

DESUDEN:

1. Kog ris i letsaltet vand
2. Tag en pande frem og tænd komfuret på ret høj varme. Kom kød + marinade herpå og svits det godt af. Den høje varme giver god stegeskorpe. Giv det 5-8 minutter til det er gennemstegt og ikke råt nogle steder.
3. Snit rødkål fint på et mandolinjern.
4. Skær agurk og chili i skiver eller stimler
5. Skær lime i både og hak også de salte peanuts let.
6. Saml dine bowls ved at komme lidt ris i bunden, efterfulgt af lidt rødkål i den ene ende og det syltede kål & gulerødder ved siden af. Kom kødet ved samt agurker, chili, limebåde og frisk koriander
7. Kom dressingerne over og slut med salte peanuts