



GRILLOWANY KOTLET SCHABOWY Z PIKANTNĄ MARCHEWKĄ

SKŁADNIKI:

500 g schabu Sokołów
1 pęczek marchewki
kawałek imbiru (6-8 cm)
2 ząbki czosnku
2 łyżki cukru
400 ml soku multiwitamina
1 łyżka wasabi (chrzanu japońskiego)
olej
sól i pieprz
sezam

CHUTNEY:

200 g malin
kawałek imbiru (6-8 cm)
1/2 czerwonej cebuli
olej
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka mirinu (japońskiego wina)

DODATKI:

nori (liście alg morskich)
szczypiorek

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzać wok. Marchewkę obrać, pokroić w grube plasterki i podsmażyć na oleju. Dodać pocięty w słupki imbir. Po chwili dorzucić posiekany czosnek. Warzywa przesunąć, by z boku woka skarmelizować cukier. Wlać sok multiwitamina i podgrzewać przez 15-20 minut, aż marchewka będzie ugotowana, a sos gęsty. Wymieszać z wasabi. Doprawić solą i pieprzem.
2. Maliny grubo posiekać. Cebulę i imbir posiekać, a następnie podsmażyć na patelni. Dodać maliny i przez chwilę podgrzewać, aż zaczną się rozpadać. Całość doprawić sosem sojowym i mirinem.
3. Schab pokroić na grube kotlety, po czym posmarować je olejem i oprószyć solą oraz pieprzem. Grillować przez 1-2 minuty z obu stron w wysokiej temperaturze, a następnie przełożyć do strefy niskiej temperatury i tam piec, aż będą miały w środku temp. 68°C. Mięso odłożyć na bok, by odpoczęło. Nori grillować przez 10 sekund, aż powstaną chipsy.
4. Na talerze wyłożyć pikantną marchewkę i posypać ją sezamem. Dodać zgrillowany schab, chutney malinowy i chipsy z nori. Danie udekorować posiekanym szczypiorkiem.