

Oppskrift

Miso-suppe med grønnsaksnudler og braisert pork belly strips og sprøstekt svor



1

Lag en saltlake (5 %, f.eks. 5 liter vann og 250 g salt) og varm til saltet er oppløst. Legg kjøttet med svoren ned i laken i 6-8 timer. Ta kjøttet ut og tørk godt.

2

Vakuumer eller surr kjøttet godt i clingfilm. Sous vide kjøttet på 54 °C i 8-12 timer.

3

Sett ovnen på 220 °C (ev. med grillelementer). Ta kjøttet ut av posen, tørk godt av og skjær av svoren. Snitt svoren fint med en skarp kniv og stek i ovnen (bygg gjerne opp litt under svoren) til svoren er sprø, 10-15 minutter. Blir ikke svoren sprø, kan du brenne den av med en skibrenner eller varmepistol. Del i biter.

4

Del resten av kjøttet i biter. Kok opp mirin, ingefær, hakket vårløk, brunt sukker, salt og søt soyasaus og la småkoke i ca. 10 minutter eller til sausen tykner. Fres kjøttet raskt i olje på høy varme, hell over sausen og la koke til kjøttet er glasert og ”sticky”.

5

Lag misosuppen: Finhakk hvitløk, finriv ingefær og del sopp i biter. Fres i en varm gryte med sesamolje til mykt, ca. 1 minutt. Hell over kraft og kok opp.

6

Rør inn misopaste og la småkoke mens du forbereder grønnsakene.

7

Bruk en spirulizer og kutt squash og gulrot i lange strimler. Finsnitt vårløk.

8

Tilsett grønnsakene og la suppen koke i ca. 3 minutter. Server med biter av glasert patterand og sprøstekt svor.

Produkter i denne oppskriften

Pork Belly Strips 2,5kg Fr Pk



Ingredienser

Gilde Pork Belly strips	600 g
Mirin/risvin	4 ss
Ingefær	6 skiver
Vårløk	4 stk

Miso-suppe med grønnsaksnudler

Brunt sukker 3 ss

Soyasaus 2 dl

Søt soyasaus 1 ss

Miso-suppe med grønnsaksnudler

Hvitløksfedd 1 stk

Ingefær, finrevet 1 ss

Shitakesopp 100 g

Sesamolje 1 ts

Kyllingbuljong/-kraft 1 l

Misopaste 2 ss

Squash 1 stk

Gulrøtter 2 stk

Vårløk 4 stk

Grønne erter 150 g