

Oppskrift

# Ungsau flatbiff med misobakt aubergine, syltet perleløk og tomatsalsa



1

Misobakt aubergine

Forvarm ovn til 180 °C. Skrell ingefær og hvitløk og finhakk chili. Stikk hull i auberginene slik at de lettere trekker til seg marinaden.

Knus ingefær, hvitløk og chili i morter med litt salt til en tykk pasta. Rør inn olje til en smidig, men fortsatt konsentrert marinade. Gni marinaden godt inn i auberginene.

Legg auberginene i ildfast form, fordel cherrytomatene rundt og bak i ovn i ca. 40 minutter, til auberginene er helt møre. Vend dem underveis.

Mens auberginen steker, rens og finhakk vårløk og grovhakk koriander med stilk. Bland med limesaft og sett til side.

Rør sammen tamarindpaste, honning og miso. Spe med litt vann til en tykk glasur. Når auberginene er møre, øk ovnstemperaturen til 200 °C. Fordel glasuren over auberginene og bak videre i ca. 15 minutter til lett karamellisert. Ta ut og la avkjøl. Fjern stilkene og grovhakk auberginen. Vend sammen aubergine, vårløk- og korianderblandingen, og sørg for å få med all glasur og stekesjy.

## 2

### Syltet perleløk

Kok opp vann, eddik og sukker til en syltelake. Smak til ønsket sødme.

Ha sennepsfrø i kjele, dekk med vann, kok opp og sil av. Gjenta prosessen flere ganger til bitterheten er borte. Ha frøene i syltelaken sammen med korianderfrø, sort pepper, revet ingefær og laurbærblad.

Rens perleløken, kutt så nært roten som mulig slik at den holder fasongen. Kok opp syltelaken, trekk kjelen til side og legg i løken. La trekke uten koking til løken er mør,

ca. 30 minutter. Avkjøl. Del perleløken i to på langs før oppvarming og servering.

**3**

## **Tomatsalsa**

Kutt tomatene i ønsket størrelse. Vend inn finhakket persille og granateplekjerner.

La trekke litt og smak til med salt og pepper.

**4**

## **Ungsau flatbiff**

Krydre flatbiffen med salt og pepper. Brun kjøttet raskt i panne til fin stekeskorpe.

Stek videre i ovn på 130 °C til kjernetemperatur på ca. 50 °C.

La kjøttet hvile i minimum 10 minutter før transjering.

**5**

## **Servering**

Server flatbiffen med misobakt aubergine, syltet perleløk og tomatsalsa, sammen med libabrød eller annet flatbrød.

## **Produkter i denne oppskriften**

Ungsau Flatbiff 2,5kg Fr Pk



# Ingredienser

## Misobakt aubergine

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Aubergine              | 1,25 kg |
| Ingefær                | 15 g    |
| Hvitløk                | 30 g    |
| Grønn chili, finhakket | 30 g    |
| Cherrytomat            | 350 g   |
| Vårløk                 | 100 g   |
| Frisk koriander        | 50 g    |
| Lime, saften           | 3 stk   |
| Tamarindpaste          | 100 g   |
| Søt (sort) miso        | 300 g   |
| Honning                | 125 g   |
| Nøytral olje           |         |

Salt

## Syltet perleløk

|                  |       |
|------------------|-------|
| Perleløk, skrelt | 500 g |
|------------------|-------|

Misobakt aubergine

Syltet perleløk

Tomatsalsa

Til servering

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Eddik 7%           | 3 dl    |
| Vann               | 6 dl    |
| Sukker             | ca 2 dl |
| Korianderfrø, hele | 10 g    |
| Sennespsfrø, hele  | 10 g    |
| Sort pepper, hel   | 10 g    |
| Ingefær, revet     | 30 g    |
| Laurbærblad        | 4 stk   |

Tomatsalsa

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Tomater eller cherrytomater | 750 g |
| Persille, finhakket         | 75 g  |
| Granateplekjerner           | 50 g  |
| Salt og pepper              |       |

Til servering

Libabrød eller tilsvarende mykt flatbrød