



- med Kikkoman Tamari, Kikkoman Kimchi och TABASCO® Original -

Korean BBQ är på koreanska restauranger ett socialt sätt att äta grillat kött, med en gasol- eller kolgrill i mitten av bordet där man tillagar sin mat. Vi korsar Korea med svensk husmanskost i det här fallet. Grillad och chiliglaserad flankstek med "potatisgratäng" på vita rotfrukter smaksatt med kimchi, syrad lök, koriander och böngroddar alltsammans ackompanjerat av en sesam- och misomajonnäs. En riktig "banger" i varmrättslistan!

RECEPT

GLUTENFRITT

FLANKSTEK

- 1,8 kg Flankstek – putsad
- 50 g Olivolja
- 50 g Osaltat smör
- 2 st Vitlöksklyftor – skalade och krossade
- Salt
- Nymalen svartpeppar
- Grillkol

Tillagning flankstek

1. Tillagning flankstek
2. Dressa köttet med olja
3. Salta och peppra båda sidor.
4. Grilla köttet ca 1 min på varje sida
5. Baka klart i ugn på 85 grader tills 58 grader i kärntemperatur
6. Bryn smöret, tillsätt vitlöken
7. Ös köttet med smöret och vila sedan

CHILIGLACE

- 150 g Kikkoman Tamari
- 75 g Honung
- 15 g TABASCO® Original
- 50 g Vinäger
- 1 vitlöksklyfta – skalad och riven
- 25 g Majsstärkelse – löst i 50 g vatten

Tillagning chiliglase

1. Koka upp Kikkoman Tamari, honung, vinäger, TABASCO® Original och vitlök
2. Red av med majsstärkelse under omrörning
3. Mixa ihop med stavmixer
4. Skiva köttet
5. Pensla köttet med denna glase innan servering
6. Toppa med flingsalt.

GRATÄNG

- 300 g Palsternacka – skalad och grovriven
- 350 g Rotselleri - skalad och grovriven
- 350 g Persiljerot - skalad och grovriven
- 200 g Schalottenlök – skalad och skivad
- 2 st - Vitlöksklyftor – skalade och rivna
- 100 g Kikkoman Kimchi
- 30 g Majsstärkelse
- 500 g Vispgrädde
- 20 g Salt
- 5 g Nymalen svartpeppar
- 150 g Riven Parmesan

Tillagning gratäng

1. Blanda rotfrukter, lök, vitlök, Kikkoman Kimchi, salt, peppar och majsstärkelse.
2. Lägg blandningen i en form och tillsätt grädde.
3. Toppa med osten.
4. Baka i ugn på 150 grader i 45-60 min tills gyllene. Topp med flingsalt.

SYRAD LÖK & BÖNGRODDAR

- 200 g Rödlök – skalad och skivad
- 200 g Mungböngroddar – isade
- 200 g 123-lag
- 25 g Koriander – hackad

Tillagning syrad lök & böngroddar

1. Koka upp 123-lagen och häll över löken, låt dra i 20 min
2. Häll av lagen från löken och vattnet från groddarna, blanda sedan lök och böngroddar
3. Vänd ner koriander innan servering

SESAM OCH MISOMAJONNÄS

- 50 g Röd miso
- 50 g Ljus miso
- 100 g Sesamolja
- 25 g Svarta sesamfrön
- 25 g Vita sesamfrön
- 2 ägg
- 25 g Colman's senapspulver – löst i 40 g vatten
- 25 g Vinäger
- 25 g Kikkoman Tamari
- 400 g Rapsolja

Tillagning sesam & misomajonnäs

1. Mixa en grund med allt utom sesamolja och rapsolja.
2. Mata sedan i oljorna under mixning.
3. Smaka av med salt och peppar.