

Toast med roastbiff og løkchutney

total tid **100 min.** 10 min. tilberedningstid 60 min. koketid 30 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.945 kJ / 465 kcal

Fett: **18 g** Protein: **30 g**
Karbohydrater: **44 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

200 g	roastbiff
0,2 dl	rapsolje
1 klype	salt
2 klype	nymalt svart pepper
1 klype	malt ingefær
1 klype	malt muskat
200 g	rødløk
10 g	brunt sukker
0,5 dl	balsamicoeddik
0,4 dl	<u>Kikkoman Saus til Ris - søt</u>
1 bunt	fersk timian
0,5	fersk chili
120 g	baguette
0,1 dl	olivenolje
10 g	bladsennep

TILBEREDNING

Steg 1

200 g roastbiff - **0,1 dl** rapsolje - **1 klype** salt - **1 klype** nymalt svart pepper - **1 klype** malt ingefær - **1 klype** malt muskat

Klapp roastbiffen tørr med kjøkkenpapir, og gni den deretter grundig inn med olje, salt, pepper, ingefær og muskat.

Steg 2

Brun kjøttet godt på alle sider i en svært varm stekepanne til det har fått en tydelig stekeskorpe. Sett det deretter i en ovn forvarmet til 120 °C, og stek til kjernetemperaturen er 52–54 °C. La kjøttet hvile i minst 15 min etter steking, og skjær det deretter i svært tynne skiver.

Steg 3

200 g rødløk - **0,1 dl** rapsolje - **10 g** brunt sukker - **0,5 dl** balsamicoeddik - **0,4 dl** Kikkoman Saus til Ris - søt - **1 klype** nymalt svart pepper - **1 bunt** fersk timian - **0,5** fersk chili

Skjær rødløken i tynne strimler og sauter den i oljen på middels varme. Når rødløken er myk, tilsett brunt sukker og stek videre til den er lett karamellisert. Hell i balsamicoeddiken og Kikkoman Saus til Ris - søt. Plukk bladene av timianen, og tilsett dem sammen med pepper og finhakket chili. La det småkoke forsiktig i 20–25 min under jevnlig omrøring til løken er myk og blank og har fått en tykk, marmeladeaktig konsistens.

Steg 4

120 g baguette - **0,1 dl** olivenolje
Skjær baguetten i skrå skiver, pensle dem lett med

olivenolje og stek dem i en forvarmet ovn ved 190 °C i 2–3 min til de er gylne og sprø.

Steg 5

10 g bladsennep

Smør et lag rødløkschutney fra steg 3 på hver toastskive. Topp med roastbiffen fra steg 2, og avslutt med bladsennepen.