



Asiatisk nudelsallad med sojastekt vildsvinsfilé

När svenskt vildsvinskött möter det asiatiska köket blir resultatet strålande. Som här i en saftig nudelsallad som toppas med mör och smakrik vildsvinsfilé. Servera med extra lime och soja.

ANTAL PORTIONER: 4

INGREDIENSER

500 g vildsvinsfilé (innerfilé)

½ dl japansk soja

salt

peppar

olja till stekning

DRESSING:

1 limefrukt, pressad saft

1 apelsin, pressad saft

1 tsk strösocker

1 tsk fisksås

1 klyfta vitlök, finriven

1 tsk riven, färsk ingefära

2 msk olivolja

NUDELSALLAD:

250 g (1 förpackning) äggnudlar

1 mango

1 gurka

4 salladslökar

¼ mild röd chilifrukt, till exempel spansk peppar

1 kruka koriander

1 dl cashewnötter

flingsalt

TILL SERVERING:

2 limefrukter

Soja

100 g groddar, till exempel mungbönsgroddar

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg köttet på en tallrik, salta och peppra, täck med folie och låt det ligga framme medan du förbereder salladen.

DRESSING:

1. Pressa lime och apelsin och häll saften i en skål, tillsätt socker och rör om tills kristallerna har löst sig. Rör ned fisksås, vitlök, ingefära och olivolja.
2. Sallad:
3. Koka nudlarna enligt instruktion på förpackningen. Spola dem i kallt vatten.
4. Skala, kärna ur och tärna mango och gurka och lägg i en skål. Tillsätt strimlad salladslök, finhackad chili och de kokta nudlarna. Plocka bladen av koriandern, blanda hälften i salladen, spara resten till serveringen. Häll över dressingen och blanda försiktigt.
5. Rosta cashewnötterna i en torr panna av gjutjärn eller i ugnen. Strö över lite flingsalt och låt svalna.
6. Hetta upp en stekpanna med olja. Lägg i köttet och stek hastigt på hög värme så att det får en gyllenbrun yta runt om. Sänk värmen, täck med lock och efterstek på låg värme tills innertemperaturen är 65°. Det tar olika lång tid beroende på hur tjock filén är och vilken temperatur den har när man börjar stekningen. För en filé som är ungefär lika tjock som fläskfilé tar det cirka 15 minuter. Lägg upp köttet på en skärbräda, täck med aluminiumfolie och låt vila i ca 10 minuter. Tag av folien, droppa över soja och skär köttet i skivor.
7. Lägg upp salladen i fyra tallrikar. Strö över groddar, rostade cashewnötter och sparade korianderblad. Toppa med köttet. Ställ fram soja på bordet och lime-klyftor.

TIPS:

Vildsvinsfilén kan med fördel lagas i sous-vide. Sätt temperaturen på 68°.

Handla svenst vildsvinskött
www.svenskvildsvinskott.se