



INDERFILET MED TERIYAKI, GRILLET GRØNT OG WASABI-MAYO

Masser af grøntsager hører til på sommerbordet, og her er der rig mulighed for at lege med former og farver, ved at vælge en masse forskellige slags. Med en cremet wasabi-mayo og grillet inderfilet med teriyaki er der lige så meget smag, som der er farve i denne lette grill-ret. Passer fint som et let sommermåltid, eller som forret eller snackfad.

INGREDIENSER

INDERFILET MED TERIYAKI

500 g inderfilet
1 dl teriyaki BBQ sauce
Træspyd

GRILLET GRØNT

200 g edamame bønner (hele, i skal)
1 bdt. aspargesbroccoli
4 små snackpeber
2 lime skåret i halve

RÅ GRØNTSAGER

2 store gulerødder
2 bolsjebeder
1/2 romanesco blomkål (eller alm. blomkål)
100 g enoki svampe
50 g spirer
150 g flower sprouts (eller krølslat)

WASABI-MAYO

1 dl mayonnaise
1-2 tsk. wasabi pasta
1 tsk. soyasauce (eller lidt salt)

TILBEREDNING

INDERFILET MED TERIYAKI

Sæt inderfilet på små træspyd og pensl med teriyaki BBQ sauce. Steg dem på grillen 5-8 minutter til kødet er gennemstegt, det afhænger meget af grillens temperatur, så tjek at kødet er gennemstegt inden servering.

GRILLET GRØNT

Grill edamame bønner, aspargesbroccoli, snackpeber og halve lime på grillen 5-10 minutter, til grøntsagerne får lidt farve.

RÅ GRØNTSAGER

Skær gulerødderne i strimler på langs og bolsjebederne i tynde skiver. Del romanesco blomkål i små buketter. Anret gulerødder, bolsjebeder og romanesco blomkål på et fad sammen med enoki svampe, spirer og flower sprouts eller krølslat.

WASABI-MAYO

Rør mayonnaise med wasabipasta, soyasauce, rørsukker og teriyaki BBQ sauce.

1 tsk. rørsukker

2 spsk. teriyaki BBQ sauce

SERVERING

Server grøntsagsfadet med de grillede inderfilet på spyd og wasabi-mayo til at dyppe i.

TIP:

Dette er den ideelle måde at servere mange forskellige grøntsager på. Selv små rester kan finde anvendelse - for hele idéen er at kombinere en masse forskelligt på fadet. Det giver en god variation at nogle grøntsager grilles, mens andre serveres rå.

Server evt. wasabi-mayo i små portionsskåle, til at dyppe kyllingspyd og grøntsager i.