

Spidsbryst i kinesisk sur sød sauce med ris og spicy slaw



6 -7 pers.

Ingredienser

1 stk. spidsbryst.ca. 1-1,5 kg.

Sursød sovs:

1 dåse ananas (i stykker)

2 løg 2 fed hvidløg

1 peberfrugt

2 gulerødder(tynde strimler)

6 babymajs(i stykker)

4 spsk. hvidvinseddike eller æble eddike

3 dl vand

4 spsk. sukker

4 spsk. tomatketchup

2 spsk. sojasauce

2 spsk. sød chili sauce

2 -4 tsk. Maizena i lidt Vand

Fremgangsmåde

- Hæld saften fra ananasdåsen over i en skål og bland eddike, vand sukker, ketchup, sojasauce og sød chili sauce i.
- Skær løg, peberfrugt og gulerødder ud i strimler.
- Svits grønsagerne få min (ikke ananas og babymajs)
- Bland det hele sammen og hæld det hen over spidsbrystet som er brunet på begge sider, drysset med salt og peber og lagt i en rømergryde eller et dybt ildfast fad med stanniol over.
- Det hele sættes i ovn ved 110 C. i 5- 6 timer eller 4 timer ved 180 C.
Serveres med ris og spicy slaw

SPICY SLAW

- saft af 1 citron
- 1 spsk. flydende honning
- 8 spsk. yoghurt natural
- 1 stk. mango
- 0,25 stk. hvidkål
- 0,25 stk. rødkål
- 1 stk. rødløg
- 1,5 tsk. fint hakket chili efter smag + salt

1. Rør saft af 1 citron med honning, yoghurt
2. Skræl mangoen og snit kødet i strimler.
3. Snit begge slags kål og rødløg fint.
4. Vend kål, løg og mango med dressingen.
5. Smag til med chili og salt