KIKKOMAN

Rostbifa tartīnes ar sīpolu čatniju

Kopējais laiks **100 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **60 min.** gatavošanas laiks **30 min.** atdzesēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.945 kJ / 465 kcal

Tauki: **18 g** Olbaltumvielas: **30 g**
Ogļhidrāti: **44 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

200 g	rostbifa
20 ml	rapšu eļļas
1 šķipsniņa	sāls
2 šķipsniņas	svaigi maltu melno piparu
1 šķipsniņa	malta ingvera
1 šķipsniņa	malta muskatrieksta
200 g	sarkano sīpolu
10 g	brūnā cukura
50 ml	balzamiko etiķa
40 ml	Kikkoman Mērce rīsiem
1 buntīte	svaiga timiāna
0,5	svaiga čili
120 g	bagetes
10 ml	olīveļļas
10 g	sinepju lapu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

200 g rostbifa - **10 ml** rapšu eļļas - **1 šķipsniņa** sāls - **1 šķipsniņa** svaigi maltu melno piparu - **1 šķipsniņa** malta ingvera - **1 šķipsniņa** malta muskatrieksta
Nosusini rostbifu ar papīra dvieli un rūpīgi ierīvē ar eļļu, sāli, pipariem, ingveru un muskatriekstu.

Solis 2

Apcep gaļu ļoti karstā pannā no visām pusēm, līdz tā kļūst izteikti brūna. Pārliec to līdz 120 °C uzkarsētā cepeškrāsnī un cep, līdz iekšējā temperatūra sasniedz 52–54 °C. Pēc cepšanas ļauj gaļai atpūsties vismaz 15 min, tad sagriez ļoti plānās šķēlēs.

Solis 3

200 g sarkano sīpolu - **10 ml** rapšu eļļas - **10 g** brūnā cukura - **50 ml** balzamiko etiķa - **40 ml** Kikkoman Mērce rīsiem - **1 šķipsniņa** svaigi maltu melno piparu - **1 buntīte** svaiga timiāna - **0,5** svaiga čili
Sagriez sīpolus plānās strēmelēs un apcep eļļā uz vidējas uguns. Kad tie kļuvuši mīksti, pievieno brūno cukuru un karsē, līdz tie viegli karamelizējas. Pielej balzamiko etiķi un Kikkoman Mērci rīsiem - saldā. Noplūc timiāna lapiņas un pievieno tās kopā ar pipariem un smalki sagrieztu čili. Lēni vāri 20–25 min, regulāri apmaisot, līdz sīpoli ir mīksti, spīdīgi un iegūst biezu ievārījuma konsistenci.

Solis 4

120 g bagetes - **10 ml** olīveļļas
Sagriez bageti diagonālās šķēlēs, viegli apzied ar

olīveļļu un cep līdz 190 °C uzkarsētā cepeškrāsnī 2–3 min, līdz tās kļūst zeltainas un kraukšķīgas.

Solis 5

10 g sinepju lapu

Uz katras kraukšķīgās tartīnes uzsmērē kārtu sarkanā sīpola čatnija no 3. soļa. Virsū liec rostbifu no 2. soļa un noslēgumā pievieno sinepju lapas.