

Grillet flanksteak med nem bbq marinade, chiliflutes og grillet majs

- 2 spsk. ketchup
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. soja
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. paprika
- 1 spsk. brun farin
- 1 tsk. groft salt
- Sort peber
- 1 flanksteak



Chilismørre af ketchup, knust hvidløg, soja, olivenolie, paprika, brun farin og groft salt. Smør marinaden på flanksteaken og grill den ved hård varme i 2-3 min. pr. side. Lad kødet hvile, inden det skæres ud i skiver på tværs.

125 g blødt smør

Til chilismørre røres smør sammen med finthakket chili, paprika, timian, knust hvidløg og citronskal. Krydr med salt og peber. Skær dybe riller på tværs af flutet og kom halvdelen af chilismørret i. Grill brødet til det er sprødt og smørret er smeltet. Tag bladene af majscolberne og grill majslen til de tager farve og er mørkegule. Server med resten af chilismørre.

1 tsk. frisk timian

1 fed hvidløg
Energi pr person: 2914KJ/696Kcal.

Næringsindhold pr 100 g

Protein: 11,6 g.

Kulhydrat: 10 g

Fedt: 12,2 g.

1 flute

4 majscolber