



ANANAS MARINERET I HVIDLØG OG CHILI

Spicy solstråler fra Hawaii til grillmaden og mange andre godter.



MÆNGDE: Nok tilbehør til to måltider til 3-4 sultne mandfolk.

TILBEREDNINGSTID: 5-10 minutter.

HOLDBARHED: 1-2 uger i køleskabet.

ANVENDELSE: Som spicy salsa til kød, fisk, fjerkræ og grøntsager der har været på grillen. Også fantastisk at blande i kogte ris eller kikærter. Eller hvad med fuldkornspasta, lynstegte kyllingestykker og så denne delikatesse?

KØKKENTIP: Du kan også bruge ananas på dåse, så længe den kun er i egen juice og ikke tilsat

noget sukker. Papaja kan jo også marineres på samme måde og bruges som en slags salsa. Leg med smagen og tilsæt nogle aromatiske krydderier, f.eks. kardemomme, lidt muskatnød eller endda Sichuanpeber.

KØKKENGEAR IN ACTION: En genial køkkenkniv skal der jo til ... eller i det mindste en god dåseåbner.

SUNDHEDSFIF: Ananas indeholder bromelain, der faktisk hjælper på fordøjelsen af protein. Chili er genialt til grillt mad, for det modvirker nogle af skadevirkningerne af brankestofferne fra grillningen.

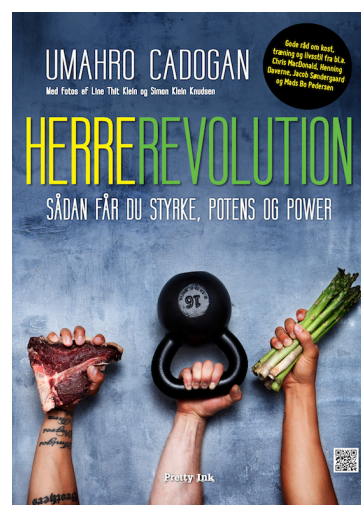
DET SKAL DU BRUGE:

- 1 ananas, skåret i grove tern
- 2-3 fed hvidløg, finthakkede
- 1-3 tsk stødt tørret chilipulver
- 1-2 tsk fishsauce

SÅDAN GØR DU:

Vend ananasstykkerne i hvidløg, chilipulver og fishsauce. Ananasstykkerne kan spises med det samme, men smager bedre, hvis de får lov at trække alt fra ½ time til et døgn eller to.

[OPSKRIFTEN ER FRA MIN BOG "HERREREVOLUTION: SÅDAN FÅR DU STYRKE, POTENS OG POWER"](#)



UMAHRO CADOGAN • Svanevej 6, 4.th. • 2400 København NV • DENMARK

T: +45 31 32 97 70 • e-mail hello@umahro.com

www.umahro.com • www.umahro.dk • www.sundhedsrevolutionen.dk

