



Ingredienser

4 tykke nakkekoteletter

1 dl vand

Marinade:

1 lille dl ketchup

1 spsk. brun farin

1 tsk. sød sennep

1 spsk. sirup

1 spsk. røget paprika

1 tsk. hvidløgpulver

salt, peber

Kværnede chilifluger

Lidt soya

Beskrivelse

Dag 1:

Rør alle ingredienser til marinaden sammen og smør koteletterne godt ind i den. Sæt koteletterne på køl natten over.

Dag 2:

Læg koteletterne i en stegesko. Sørg for, at al marinaden kommer med i fadet. Tilsæt vand og læg låg på. Sæt fadet i ovnen ved 150 grader varmluft i 1 1/2-2 timer. Hold undervejs øje med, om der skal lidt mere vand til, fadet må ikke koge tør. Lad koteletterne køle lidt af, og lav så kødet til strimler ved hjælp af to gafler. Sørg for at mase kødet rigtig godt og grundigt ind i stegeskyen fra bunden af fadet.

Tip: Køb en hel nakkekam og skær selv dine koteletter.