

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

MENY FRÅN KINA

14 APRIL 2019

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

MENY FRÅN KINA

Frästa Räkor – You Men Dui Xia

12 portioner

Torkade tongkusvampar
1 purjolök, ansad och skivad
1 stor ingefärsrot, skalad och hackad
4 stora räkor skalade per person
rapsolja
1 dl tomatketchup
1 dl risvin eller torrt vitt vin.
salt och peppar
2 dl hönsbuljong

Lägg svamparna i en skål med varmt vatten och låt dem mjukna cirka 10 minuter.

Skölj sedan av dem och låt rinna av.

Ta av de tjocka skaften.

Hetta upp en wok, häll i olja och stek räkorna tills de blivit rosa.

Häll olja i en stor stekpanna och fräs ketchup, svamp, risvin, purjo och ingefära hastigt.

Häll på buljongen och fräs till det blivit trögflytande.

Blanda ner räkorna och låt dem bli varma.

MENY FRÅN KINA

Grönsakssallad med Kryddressing

12 portioner

600 g långbönor, snake beans
200 g sockerärtor
2 röda paprikor, skurna i långa strimlor
2 röda lökar, Halverade och skurna i tunna klyftor
300 g spenat väl sköljd och skuren i strimlor
200 g böngroddar
100 g sockerärtsgroddar

Ansa bönorna och skär dem i 10 cm långa bitar.
Lägg dem i kokande vatten och koka 1 minut så att de skållas.
Efter ½ minut lägg också ner sockerärtorna.
Häll snabbt av vattnet.
Medan grönsakerna är varma blanda med paprika, lök, spenat, böngroddar och sockerärtsgroddar i en bunke.

Kryddressingen.
1 dl jordnötsolja
2 vitlöksklyftor, pressade
½ matsked riven, färsk ingefära
2 röda chilipeppar, urkärnade och hackade
1 dl torkad kokos
½ dl mörk vinäger
1 ½ dl vatten

Hetta upp oljan i en gryta. Lägg i vitlök, ingefära, chilipeppar och kokos och stek under omrörning på medelvärme cirka 1 minut. Häll på vinäger och vatten och sjud ytterligare 1 minut. Låt allt svalna.
Häll dressingen över salladen och skaka ordentligt så att det blandas ordentligt.

MENY FRÅN KINA

Ångkokt torskrygg

12 portioner

1 ½ kg torskrygg med skinn
1 stånd bladselleri skuret i tunna strimlor
1 stor purjolök, ansad och strimlad
2 röda paprikor, urkärnade och strimlade
1 dm ingefärsrot, ansad och strimlad
1 dl olja
1 dl sesamolja
1 dl soja

Hetta upp en wok med vatten och sätt i en ångkokningskorg där botten täckts med bakplåtspapper. Lägg i fisken med skinnet neråt och ångkoka 7-8 minuter. Observera att vattnet i woken inte får nå upp till maten för då blir fisken kokt.

Hetta upp olja i en wok eller tjockbottnad kastrull.

Fräs grönsakerna på hög värme tills dom blir nästan knapriga.

Häll grönsakerna över fisken och ”skvätt” över sesamolja och soja.

Servera med ytterligare sesamolja och soja.

MENY FRÅN KINA

Mandarinbiff - Chen Pi Niu Rou

12 portioner

1 hg torkade mandarinskal, brutna i mindre bitar.

1 ½ kg lövbiff, skuret i 2 cm breda Strimlor

3 tsk torkad chili

1 purjolök, ansad och tunt skivad

1 stor ingefärs rot, ansad och fint hackad

1 del sesamolja och

4 delar jordnötsolja

sezuanpepparkorn

1 dl risvin eller torrt vitt vin

2-3 msk soja

1 l hönsbuljong

2-3 msk socker

salt till avsmakning

Låt mandarinskalen svälla i ljummet vatten cirka 20 minuter

Hetta upp oljan i en wok och låt köttet fritera under omrörning

på stark värme, lite åt gången, cirka 3 minuter tills köttet är vackert brunt.

Ta upp köttet allt eftersom och låt rinna av på hushållspapper .

Låt mandarinskalen rinna av ordentligt.

Sänk värmen i woken, häll av oljan tills ett tunt skikt återstår.

Lägg i skal, pepparfrukter och pepparkorn och stek på svag värme, under omrörning tills allt doftar kryddigt och gott.

Tillsätt purjo och injefära, häll på risvin, soja och lite buljong åt gången, lägg i köttet, sockret och eventuellt salt och låt sjuda 10 minuter.

Ta upp kött och skal och sila av buljongen som serveras till köttet.

MENY FRÅN KINA

Ugnstekta Bananer med Sirap och Hasselnötter

12 portioner

12 bananer

smör till formen

1 ½ dl sirap

1 ½ dl hasselnötter, hackade

Till servering, vaniljglass

Sätt ugnen på 200°.

Skala och halvera bananerna på längden.

Lägg dem i en rikligt smord ugnform.

Ringla över sirap och strö på de hackade hasselnötterna.

Stek cirka 10 minuter.