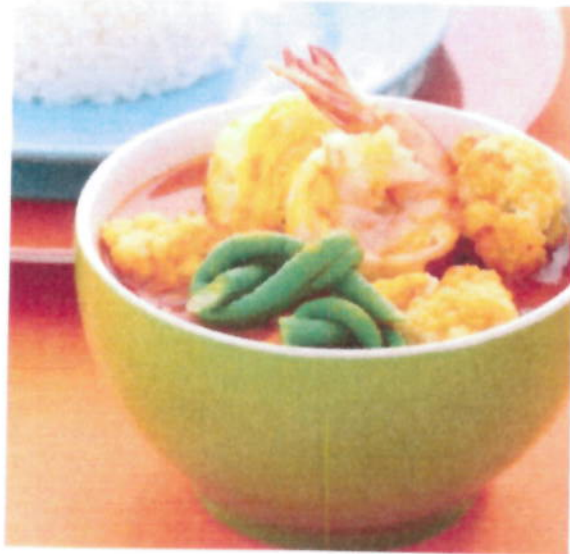


Blandade grönsaker med sur curry



Blandade Grönsaker med Sur Curry

Ingredienser (1 portion)

- 5 skalade jätteräkor
- 80g långbönor, hackade i 2,5cm bitar
- 80g blomkål, skuren i lagom stora bitar
- 100g vitkål, hackade i 2cm stora kuber
- 40g sur currypasta (gaeng som)
- 500g grönsaksbuljong eller vatten
- 4 msk tamarindjuice
- 15g palmsocker
- 2 msk fisksås

- Tillagning:**
1. Skölj räkor noggrant och ta bort den mörka strängen från dem. Koka upp grönsaksbuljongen (eller vattnet) och tillsätt currypastan.
 2. När soppan kokar ordentligt, håll i grönsakerna i följande ordning: blomkål, långbönor och vitkål.
 3. Smaksätt med palmsockeret, tamarindjuicen och fisksåsen, se till att allt löser upp sig.
 4. Tillsätt räkor och koka en liten stund.

Tips: - Fisk kan användas som ett alternativ till räkor.

Fisk och skaldjur blir snabbt färdigkokt och för att det ska hålla sig färskt och saftigt ska det därför bara kokas en kort stund och sedan serveras. Förbered de torra och tåliga ingredienserna först, som blomkål och långbönor, följt av bladgrönsaker som t.ex. vitkål.

Förberedelse: 15min

Tillagning: 30min

Totalt: 45min

Sushi makirullar



Sushi - Makirullar

Ingredienser sushiris (2 portion)

5 dl sushiris

1,2 liter vatten

1 tsk salt

2 msk vitvinäger

1 msk olja

(Alternative mirin, eller följ anvisningar på förpackningen)

Tillagning: Koka upp vattnet och håll ner övriga ingredienser. Låt koka tills vattnet kokat in i riset. Ca 20 minuter. Låt svalna.

Ingredienser

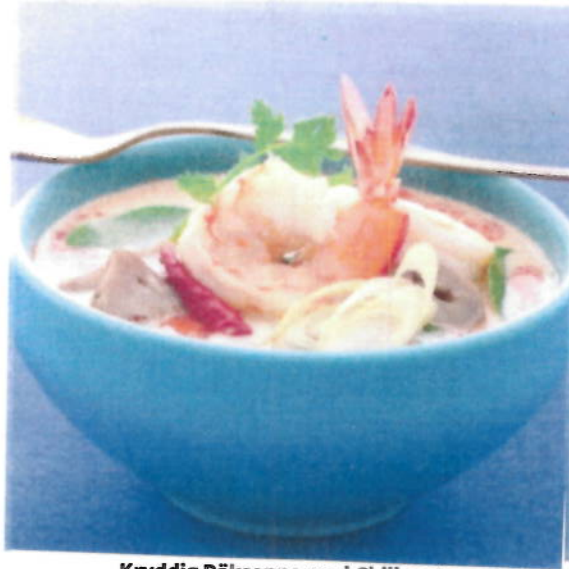
sushi blad

valfri innehåll

Tillagning: Lägg ut noriarket på bordet alternativ sushimatta. Bred ut ett tunt lager ris. Lägg i valfri ingredienser närmst dig och rulla hela noriarket. Låt noriarken stå någon halvtimme. Skölj en vass kniv i kallvatten och skär 1 cm tjock skiva. Skär upp rullen med 1 cm mellanrum. Skölj kniven ofta under kallvatten för att undvika att det fastnar på kniven.

Servera med wasabi, inlagd ingefära (gari) och japansksoja (kikoman).

Kryddig räksoppa med chilipasta



Kryddig Räksoppa med Chilipasta

Ingredienser (1 portion)

- 3 skalade jätteräkor
- 300g kyckling eller grönsaksbuljong
- 100g stråsvamp
- 100g lätt krossat citrongräs, hackat i 2,5cm bitar
- 2g korianderrot
- 2 msk fisksås
- 2 msk limejuice
- 3 strimlade kaffir limeblad
- 1-2 lätt krossade piri piri chilifrukter
- 5 korianderblad
- 1 msk chilipasta
- 100g kondenserad mjölk

Tillagning: 1. Koka buljongen och tillsätt citrongräset och korianderroten. Fortsätt koka i några minuter. 2. Sila bort ingredienserna. Häll tillbaka buljongen i grytan och tillsätt stråsvampen. 3. Lägg i räkorna och vänta tills det kokar för fullt. Häll då i fisksåsen och limebladen. 4. Tillsätt limejuicen och chilin. Servera soppan i en skål. Dekorera med korianderbladen.

Tips:

För att fisksåsen ska bli smakrik ska den tillsättas i kokande soppa.

För att limejuicen ska bli smakrik ska den tillsättas efter att soppan tagits bort från plattan.

Förberedelser: 20min

Rött vs. Brunt ris



Rött och brunt ris har i stort sett liknande funktioner och är en bra källa för vitamin B1, vitamin B2, fibrer, järn, kalcium m.fl. Men för att förstå lite mer och skillnaden så hittade jag detta på nätet:

Red Rice: This rice has an antioxidant pigment called anthocyanins. This antioxidant is beneficial to reduce symptoms of inflammation, allergy relief, cancer prevention and weight loss management. Aside from that, red rice is packed with nutrients such as B-vitamins, iron, calcium and zinc. The B-vitamins are known to be essential to the body as it is present in all organ function and energy production. Calcium is needed for bone health, Iron for blood supply and Zinc for brain function.

Brown Rice: Brown rice is said to be rich in vitamins and minerals including B-vitamins and magnesium, manganese and selenium. The B-vitamins that is contained in brown rice have similar benefits to red rice. Manganese is good to promote regular metabolism while magnesium contribute to healthy bones and teeth. Selenium is a mineral that works like antioxidant, protecting the body from infections.

Red rice is rich in antioxidant, good for people who want to prioritize weight management and immune system enhancement. For more prevention and over-all wellness, it is good to consider brown rice as it has more nutrients to maintain a healthy weight and good nutrient profile.

The confusion between red rice or brown rice should end as they both have similar reputations to begin with. Observing from the information above, both types of rice have close nutrient composition and thus are safe to be consumed by health buffs. These two products may be different in physical attributes but their fiber action and B-vitamins are quite similar. Choosing one is already a fit decision, choosing both may be a healthier choice."

Thailändska Stekta Nudlar med Räkor



Thailändska Stekta Nudlar med Räkor

Ingredienser: (1 portion)

- 5 skalade jätteräkor
- 1 tsk hackad vitlök
- ½ tsk chilipulver
- 3 msk vegetabilisk olja
- 2 msk fisksås
- 1 msk tamarindjuice
- 1 msk finhackad schalottenlök
- 1 msk rostade jordnötter
- 50g palmsocker
- 10g torkade räkor
- 50g tofu i tunna skivor
- 150g glas-/risnudlar
- 100g böngroddar
- 20g salladslök, klippta i 2,5 cm bitar
- 1 ägg
- ¼ lime

Förberedelse: 15min

Tillagning: 10min

Totalt: 25min

Tillagning: 1. Blötlägg nudlarna i vatten 5 minuter innan de ska kokas. 2. Hetta upp 1 msk vegetabilisk olja i en stekpanna. Stek vitlöken och schalottenlöken, tillsätt sedan nudlarna och stänk vatten tills nudlar blir mjuka. 3. Tillsätt fisksåsen, palmsocker, chilipulver och tamarindjuicen. Rör om genast för att undvika att nudlarna klibbar. 4. Hetta upp en till msk vegetabilisk olja och lägg i den saltade rovan, tofun, jätteräkorna och de torkade räkorerna. Blanda med nudlarna och förs till ena sidan av stekpannan för att ge plats till att hetta upp den sisa matskeden i olja. 5. Knäck ägget i pannen och sprid ut det till ett tunt lager. Blanda med nudlarna och tillsätt gräslöken och böngroddarna. Lägg upp på en tallrik, strö över de rostade jordnötterna och pressa på limen. Dekorera med den resterande färska salladslöken och böngroddarna.

Tips:

- Tillsätt olja lite i taget.
- Titta till nudlarna då och då under stekningen, om de fortfarande är torra och hårda, tillsätt mer vatten eller olja.

Kokosmjölk med kyckling och ingefära



Kokosmjölkssoppa med Kyckling och Ingefära

Ingredienser: (1 portion)

150g kyckling skuren i lagom stora bitar

50g skivad färsk ingefära

100g strimlat och lätt krossat citrongräs

100g stråsvamp

250g kokosmjölk

100g kyckling buljong

3 msk limejuice

3 msk fisksås

2 strimlade kaffir limeblad

1-2 krossade piri piri chilifrukt

3 korianderblad

Tillagning: 1. Koka upp kyckling buljongen och kokosmjölken på svag värme. Tillsätt ingefäran, citrongräset, kycklingen och svampen. När soppan börjar koka, smaksätt med fisksås. 2. Vänta tills kycklingen är färdig, och tillsätt sedan limebladen och chilin. Ta av grytan från plattan och häll i limejuicen. Dekorera med korianderbladen.

Tips:

Koka på låg värme. För hög värme gör att oljan i kokosmjölken separerar från resten och flyter upp till ytan.

Om du använder mogen ingefära, ta lite mindre.

Limejuice blir mer smakrikt när det tillsätts efter grytan flyttas från värmen.

För en mildare smak, använd mindre chili.

Förberedelse: 10min

Tillagning: 20min

Totalt: 30min

Klibbigtris dessert med mango



4 portioner

4 dl ris av klibbig sort

1 1/2 dl kokoskräm (coconut cream) eller det tjocka av kokosmjölken

1 dl strösocker

1 1/2 tsk salt

Tillagning:

1. Blötlägg riset i rikligt med kallt vatten över natten. 2. Lägg därefter riset i en sil, placera över en kastrull med vatten och ångkoka det i cirka 30 minuter.

3. Värm kokoskrämen och blanda väl med socker och salt. 4. Blanda det färdigångade riset med kokoskrämen i en skål och låt det stå med locket på i cirka 15 minuter.

Serveras tillsammans med färsk frukt, till exempel thailändsk mango.

Kryddig biff med glasnudelsallad



Kryddig Biff med Glasnudelsallad

Ingredienser: (1 portion)

- 200g kokade glasnudlar
- 100g grillad biff
- 20g torkade räkor, krispigast friterade
- 4 hackade vitlöksklyftor
- 1 strimlad lök
- 2-3 thailändska chili, tunna skivor
- 2 hackade thailändska selleristjälkar
- 2 msk fisksås
- 2 msk limejuice
- 5 körsbärstomater i halvor
- 1 msk hackade koriander
- 4 tsk kyckling buljong
- 5 korianderblad

Tillagning: 1. Grilla biffen tills den är färdig. 2. Blanda glasnudlarna, kyckling buljongen och biffen med vitlöken, löken, chilin, sellerin, fisksåsen, limejuicen och tomaterna i en skål. Tillsätt mer kyckling buljong om salladen är för torr. Provsma och tillsätt mer fisksås och limejuice om du tycker att det behövs. 3. Lägg upp på en tallrik, strö över räkorna och dekorera med korianderbladen.

Tips:

Blötlägg nudlarna i kallt vatten i 10 minuter och låt dem runna av före tillagning. Lägg nudlarna i en sil och spola varmt vatten. När nudlarna är kokta, lägg dem genast i kallt vatten i några minuter och låt dem sedan rinna av genom en sil. Blanda med de andra ingredienserna när det är färdigt att

servera.

För att hålla grönsakerna (t.ex. tomat, lök och selleri) färska ska du lägga i dem sist.

Om du vill kan du lägga krossade jordnötter.

Förberedelse: 20min

Tillagning: 10min

Totalt: 30min

wokade äggnudlar



Wokade äggnudlar

Ingredienser: (4 portioner)

300g äggnudlar
400g skalade tiger räkor
Ingefära, fin hacka
Salladslök skär i små bitar

Kryddblandning:

2msk mörk sojasås
1 msk svamp sojasås
2 tsk sesamolja

Tillagning.

1. Lägg äggnudlar i kokande vatten enligt anvisningarna på förpackningen eller tills de är mjuka. Töm och sätta på en servering tallrik.
2. Woka räkor och ingefära i 2 msk olja.
3. Lägg i salladslöken och blanda väl. Häll på toppen av äggnudlar. Rör i kryddblandning och servera med grönsallad.