



Thailändsk Mat

Marina Ehrnrooth
och
Ben Wiberg

Helsingfors, 7.10 2009

Innehållsförteckning

| | |
|------------------------------------|----|
| Kvällens program | 3 |
| Kort om Thailandsk matkultur | 4 |
| Process, Metod och Recept | 5 |
| Tom Yam Khung | 6 |
| Tom Kha Kai | 7 |
| Curry på kokosmjölk | 8 |
| Röd Curry-Pasta | 9 |
| Grön Curry-Pasta..... | 10 |
| Mussaman Curry-Pasta | 11 |
| Röd Kokos-Curry med griskött..... | 13 |
| Grön Kokos-Curry med räkor | 14 |
| Mussaman Kokos-Curry med Lamm..... | 15 |
| Kokt Jasmine Ris..... | 16 |
| Frukt | 17 |

Kvällens program

- Introduktion av kvällen gäst, Marina Ehrnrooth
- Introduktion av kvällens program, inklusive kort genomgång av Thailändsk matkultur
- Matlagning
- Maten serveras
 - Ris
 - 2 soppor
 - Thom Yam Gung (räksoppa)
 - Thom Kha Kai (hönssoppa)
 - 3 Curryn
 - Röd Räk-
 - Grön Gris-
 - Mussaman Lamm-
 - Färska frukter
- Avslutning och städning

Obs! I currypasta recepten nedan ges beskrivningen för användande av mortel, men man kan även använda matberedare eller stavmix. Man kan då tillsätta litet vatten för att få massan lösare och därmed lättare att mixa. Personligen tycker jag dock att resultatet blir sämre då ingredienserna rivs sönder istället för att pressas.

Obs! Det som på engelska och franska heter cumin (*Cuminum cyminum*) och ofta även kallas efter sitt indiska namn, Jeera, heter spiskummin på svenska. Det som på svenska heter kummin, eller brödkummin, (*Carum carvi*) är en helt annan krydda och heter tex på engelska Caraway. Kummin känner de flesta till från knäckebrödet Ruutu.

Spiskummin ses ovan till höger och Kummin nedan till höger.



Kort om Thailandsk matkultur

Den Thailandska matkulturen är gammal och mycket mångfacetterad. Tyvärr finns det inte utrymme här för att gå in på den i detalj, men några viktiga saker vill jag dock ta upp.

Som för de flesta asiater så är riset huvudsaken i måltiden. De övriga rätterna är tillägg till riset, inte tvärtom.

Thailandarna har vanligtvis inte skilda för- och varmrätter utan alla rätter (förutom desserten) dukas in på en gång och man äter i den ordning man vill. Soppan kan antingen ätas med ris som de övriga rätterna eller fungera som "dricka" till den övriga maten.

Thailandarna använder vanligtvis inte pinnar till att äta med (förutom om de råkar äta kinesisk mat, då de bra kan använda pinnar). Huvudsakliga verktyg vid maten är sked och gaffel. Man äter med skeden och gaffeln är till för att hjälpa fylla skeden med. Det anses vara mycket ofint att sätta gaffeln i munnen.

De huvudsakliga smakerna i thailandsk mat är sött, surt, starkt och salt. I recepten nedan så representerar palmsocker och farinsocker sött, limesaft och tamarindsaft surt, chilin och pepparn starkt och salt och fisksås representerar salt. Även om man är ovan att laga thailandsk mat så känner man snabbt om balansen är rätt. Prova gärna att sätta litet till av någon av de ovannämnda ingredienserna och se hur balansen ändras och hur den kan återvinnas av att balansera med någon av de övriga ingredienserna. Det är viktigt att kocken gör denna balansering innan rätterna serveras, mängderna i recepten är enbart riktgivande.

Process, Metod och Recept

Hittills har vi enbart jobbat med recept, så hur man gör det torde vara ganska klart. Jag har dock i detta häfte även beskrivit en metod. Hur vi gör curryn beskriver vad jag menar med metod. Nedan även en kort beskrivning av vad en process är. En dylik indelning existerar främst på professionella matlagningsställen och där man lagar mat i större skala, det framgår säkert av beskrivningarna varför.

Process:

En process kan lämpligen beskrivas som ett visst arbetsskede som görs för att förbereda eller tillreda något som sedan utnyttjas i flera recept. Många professionella kök gör tex en bassås som sedan används som grund för flera såser. Eller ännu mera förenklat, man skalar potatis som sedan används i soppor, som kokt potatis, gratänger, mos, mm.

Metod:

En metod beskrivs av Kokoscurry exemplet nedan. Metoden beskriver hur man gör en viss sorts thailändsk curry, men de exakta ingredienserna finns inte beskrivna utan de är i receptet. Vi kan då med att tex ha 3 st curryn (röd, grön och mussaman) och 3 st huvudingredienser (tex nöt, gris och fisk) ha 9 rätter på menyn utan att behöva skriva 9 recept och repetera samma sak flera gånger. Det är då lätt att kunna göra dessa rätter då man bara behöver komma ihåg metoden och sedan kombinera innehållet olika enligt vad man lagar.

Tom Yam Khung

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

- 20 st Skalade räkor (stora)
- 250 gr Champinjoner eller shiitake
- 200 gr Färsk koriander
- 20 st Körsbärstomater
- 5 st Små chilin
- 6 st Kaffir lime blad (eller lime blad)
- 2 st Galangal bitar
- 4 st Citrongräs
- 1 msk Rostad chilipasta
- 5 msk Lime juice
- 1 msk Fisk sås
- 1 msk Palm- eller farinsocker
- 1 liter hönsbuljong

Tag bort yttersta skalen på citrongräset och skär i ca 10 cm bitar. Slå försiktigt med baksidan av kniven så att stjälkarna spricker. Skala galangalen och skär i tunna skivor.

Koka upp buljongen och tillsätt citrongräs, limeblad, galangal och chilipastan, låt sjuda några minuter.

Tillsätt räkorna (om de är råa), svampen och tomaterna och sjud tills räkorna fått färg.

Tillsätt fisksås, limejuice och socker. Avsmaka och sätt mera fisksås eller limejuice efter behov.

Servera med färsk koriander.

Tom Kha Kai

1 timme, ca 10 personer

Ingredienser:

- 4 st Hönsbröst
- 2 st Galangal
- 4 st Citrongräs
- 10 st Kaffir limeblad (eller limeblad)
- 5 st Små chilin
- 6 st Thailandska shallottenlökar
- 4 dl Kokosgrädde
- 8 dl Kokosmjölk
- 5 dl Hönsbuljong
- 4 msk Limejuice
- 4 msk Fisksås
- 2 msk Palm- eller farinsocker
- Färsk koriander med rötter

Skär hönsfiléerna i strimlor.

Koka upp hönsbuljongen och kokosmjölken. Tillsätt galangal, limeblad, shallottenlök, korianderrötterna och sjud upp.

Tillsätt hönan och sjud tills hönan är färdig (ca 10 min).

Tillsätt kokosgrädden, socker, limejuice, finhackad chili och fisksås.

Servera med koriander som garnering.

Curry på kokosmjölk

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

- 2-4 msk Currypasta
- 2 dl Kokosgrädde
- 8 dl Kokosmjölk
- 1,5 kg Kött, fisk eller skaldjur
- 4 dl Grönsaker
- 3 st Kaffir limeblad (eller limeblad)
- 2 msk Fisksås
- 1 msk Palmsocker eller farin

Koka upp kokosgrädden i en wok eller tjockbottnad kastrull. Rör i currypastan och sjud på låg värme under omrörning tills pastan tjocknat.

Tillsätt kokosmjölken under omrörning. Sätt i huvudingrediensen och limebladen och sjud tills nästan genomkokt.

Lägg i grönsakerna, sockret, limejuicen och fisksåsen och sjud några minuter. Garnera med tex strimlade chilin och/eller basilikablاد och/eller koriander.

Röd Curry-Pasta

30 minuter, 10 personer

Ingredienser

| | |
|-------|----------------------------------|
| 10 st | Svarta pepparkorn |
| ½ tsk | Spiskumminfrön |
| 1 msk | Korianderfrön |
| 2 msk | Råa riskorn |
| 10 st | Små röda chilin |
| 2 st | Citrongräs |
| 1 st | Galangal |
| 5 st | Kaffir limeblad (eller limeblad) |
| 1 bit | Färsk ingefära |
| 4 st | Korianderrötter |
| 5 st | Vitlösklyftor |
| 5 st | Thailändska shalottenlökar |
| 2 tsk | Thailändsk räkpasta |
| ½ st | Riven muskot |
| 1 tsk | Salt |
| ½ dl | Matolja |

Rosta alla torra ingredienser var för sig och låt svalna (akta att de inte bränns). Mala sedan till ett fint pulver.

Skär färska ingredienser i möjligast små strimlor eller bitar. Skär upp chilifrukterna och avlägsna kärnorna om du vill ha en mildare pasta.

Sätt saltet och vitlöken i en mortel och mala tills det blivit en pasta. Tillsätt sedan en (1) ingrediens åt gången (börjande från den hårdaste) och mala till en pasta. När alla de färska ingredienserna är malda så tillsätt de torra ingredienserna litet åt gången och blanda in i pastan. Häll till sist i oljan försiktigt under omrörning.

Grön Curry-Pasta

30 minuter, 10 personer

Ingredienser

| | |
|-------|----------------------------------|
| 10 st | Vita pepparkorn |
| ½ tsk | Spiskumminfrön |
| 1 msk | Korianderfrön |
| 10 st | Små gröna chilin |
| 3 st | Citrongräs |
| 1 st | Galangal |
| 8 st | Kaffir limeblad (eller limeblad) |
| 6 st | Korianderrötter |
| 8 st | Vitlösklyftor |
| 5 st | Thailändska shalottenlökar |
| 2 tsk | Thailändsk räkpasta |
| 1 tsk | Gurkmeja |
| 2 tsk | Salt |
| ½ dl | Matolja |
| 2 st | Mörkgröna salladsblad |

Rosta alla torra ingredienser var för sig och låt svalna (akta att de inte bränns). Mala till ett fint pulver.

Skär färska ingredienser i möjligast så strimlor eller bitar.

Skär upp chilifrukterna och avlägsna kärnorna om du vill ha en mildare pasta. Du kan även ersätta hälften av chilin med grön paprika för ett ännu mildare resultat.

Sätt saltet och vitlöken i en mortel och mala tills det blivit en pasta. Tillsätt sedan en (1) ingrediens åt gången (börjande från den hårdaste) och mal till en pasta. När alla de färska ingredienserna är malda så tillsätt de torra ingredienserna litet åt gången och blanda in i pastan. Häll till sist i oljan försiktigt under omrörning.

Mussaman Curry-Pasta

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

| | |
|-------|----------------------------------|
| 10 st | Vita pepparkorn |
| 4 st | Kardemummafrön |
| 3 st | Nejlikor |
| 1 tsk | Spiskumminfrön |
| 1 msk | Korianderfrön |
| ½ st | Kanelstång |
| 2 st | Lagerblad |
| 1 st | Muskotnöt (riven) |
| 10 st | Små gröna och röda chilin |
| 1 st | Citrongräs |
| 1 st | Galangal |
| 2 st | Kaffir limeblad (eller limeblad) |
| 4 st | Korianderrötter |
| 6 st | Vitlösklyftor |
| 10 st | Thailändska shalottenlökar |
| 2 tsk | Thailändsk räkpasta |
| 4 msk | Matolja |
| 2 tsk | Palmsocker eller farin |
| ½ dl | Tamarindsaft |

Rosta alla torra ingredienser var för sig och låt svalna (akta att de inte bränns). Mal till ett fint pulver.

Rosta räkpastan svagt i matolja.

Rosta vitlöken och shalottenlöken i torr panna tills de får svag färg.

Blanchera chilin i några minuter om du vill ha mildare pasta. Skär färska ingredienser i möjligast så strimlor eller bitar.

Skär upp chilifrukterna och avlägsna kärnorna om du vill ha en mildare pasta. Du kan även ersätta hälften av chilin med grön paprika för ett ännu mildare resultat.

Sätt saltet och vitlöken i en mortel och mala tills det blivit en pasta. Tillsätt sedan en (1) ingrediens åt gången (börjande från den hårdaste) och mala till en pasta. När alla de färska ingredienserna är malda så tillsätt de torra ingredienserna litet åt gången och blanda in i pastan. Häll till sist i oljan försiktigt under omrörning.

Gör tamarindsaften genom att lösa upp tamarindpasta i litet varmt vatten och späd vid behov pastan med den. Spara resten till curry och tillsätt just före servering.

OBS!

Eftersom mängden är ganska stor så kan du göra pastan i omgångar.

Röd Kokos-Curry med griskött

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

Gris nacke (kassler), bog, skinka
eller annan inte för torr bit

Gröna ärter

Majs

Thai basilika

Röd currypasta

Gör enligt grundreceptet ovan!

Grön Kokos-Curry med räkor

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

Oskalade råa räkor
Gröna bönor
Koriander eller basilika
Grön currypasta

Skala räkorna. Fräs räskalen och huvudena i smör tills de fått ordentligt med färg. Häll ca 0,5 dl hönsbuljong (eller vatten) över och sjud ca 20 minuter.

Gör vidare enligt grundreceptet och späd med fonden ovan.

Mussaman Kokos-Curry med Lamm

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

Lammkött
Kokt potatis
Sesamolja
Vitlök
Shalottenlök
Nötter
Tamarindsaft

Rosta vitlök, shalottenlök och nötter på svag värme tills de börjat ta färg. Tillsätt 2 msk sesamolja och låt värma upp.

Tag sedan bort från värmen och låt svalna.

Skär den kokta potatisen i små bitar.

Gör curry enligt basreceptet och tillsätt de rostade ingredienserna med sesamoljan plus tamarindsaft och potatisen.

Kokt Jasmine Ris

30 minuter

Ingredienser

1 dl Jasmine ris per person
Kokande vatten
salt

Skölj riset under rinnande kallt vatten tills vattnet inte mera får vit färg av riset. Sätt i en kastrull med en nypa salt och håll kokande vatten över så att riset täcks plus ca en knoglängd vatten ovanpå. Låt koka upp och rör om så att riset inte fastnar i botten. Låt sjuda med lock på i ca 10 minuter (lyfta inte på locket medan riset sjuder). Stäng av värmen och låt stå ytterligare 10 minuter utan att lyfta på locket. Tag sedan av locket och lufta riset genom att försiktigt vända på riset i kastrullen. Servera från förvärmad skål.

Frukt

15 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

Papaya
Mango
Ananas
Melon
Appelsin
Äppel
Lime
osv

Skala och skär upp frukterna på ett serveringsfat. Pressa lime över frukterna och eventuellt litet socker om de är mycket sura. Servera.