



Wok

Lönkan, 12.02 2014

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kort om Wok-mat.....	3
Pad Thai nudels	4
Stekt griskött med vårlök.....	5
Nötkött i oyster sås	6
Stekt kinakål	7
Fried Rice med räkor	8
Wokade grönsaker	9
Kokt ris	10
Wokade jätteräkor.....	11

Kort om Wok-mat

- Ursprungligen betyder wok helt enkelt kokkärl
 - woken placerades direkt över elden, det mest praktiska kärlet var då rundbottnat
 - man hade bara ett kärl av den enkla anledningen att det helt enkelt inte rymdes flera
 - då kärlet var direkt över elden blev det mycket hett och matlagningen anpassades till detta
 - om man använder en elektrisk spis bör kärlet vara anpassat till underlaget för att ge ett bra resultat
 - woken kan användas till många tillredningsmetoder, den vanligaste är stekning, men även fritering, ångning, kokning och tom rökning kan komma i fråga
- Det viktigaste skedet i wokkandet är förarbetet
 - eftersom woken är mycket het så måste tillredningen gå snabbt, det är därför viktigt att alla råvaror är färdigt preparerade då tillredningen börjar
 - eftersom maten åts med pinnar så bör den vara färdigt skuren i lämpliga munsbitar
 - råvarorna bör skäras så att tillredningstiden beaktas, dvs ju längre tillagningstid desto mindre bitar
 - kött är ofta marinerade, men endast för korta stunder, 5-20 min
 - tillredningstiden skall vara relativt kort, även om undantag finns
 - råvarorna bör vara mycket färska, grönsaker som inte är färska blir inte bra wokkade
 - att fräscha upp grönsaker i isvatten innan de tillreds är en bra metod som ger krispiga bitar
 - servera maten omedelbart då den är färdig
 - om du wokkar för flera personer så kan råvarorna förberedas på förhand, hållas varma i ugnen och wokus mycket snabbt just innan serveringen

Pad Thai nudels

6-8 pers, 30 min

Ingredienser

300	gr	Risnudlar
1	st	Rödlök, strimlad
2	klyftor	Vitlök, finskuren
300	gr	Broiler, finskuren
50	gr	Nötter, rostade
1	knippe	Vårlök, skuren
1	bit	Ingefära, finskuren
1	st	Chili, finskuren
50	gr	Böngroddar
		Palmsocker
		Fisksås
		Limejuice
2	st	Ägg

- Blöt nudlarna i ljummet vatten för ca 15 minuter.
- Hetta upp woken och tillsätt olja, låt hetta upp tills oljan börjar ryka
- Tillsätt löken, vitlöken, ingefäran och chilin och stek 20-30 sek
- Tillsätt den strimlade broilern och stek tills den börjar få färg
- Tillsätt de avrunna nudlarna och fortsätt steka, tillsätt olja om pannan är torr
- Tillsätt socker, limejuice och fisksås, rör om och ta woken bort från värmen
- Tillsätt de rostade nöterna, vårlöken och groddarna

Stekt griskött med vårlök

6-8 pers, 20 min

Ingredienser

500	gr	Broilerkött, strimlat
		Sherry
		Sojasås
		Sesamolja
		Majsmjöl
1	knippe	Vårlök, strimlad
		Olja
		Salt, peppar och socker

- Strimla broilerköttet och marinera det med sherry, soja, sesamolja och majsmjöl för ca 15 min.
- Hetta upp woken med olja i, stek broilerköttet på hög värme tills köttet fått färg
- Tillsätt vårlöken, salt, peppar och socker och stek en kort stund
- Häll upp på serveringsfat, deglasera woken med lite sherry och häll över köttet

Nötkött i oyster sås

6-8 pers, 20 min

Ingredienser

500	gr	Nötkött (tex rostbiff) i strimlor
		Sojasås
		Sesamolja
		Sherry
		Majsmjöl
		Olja
		Oyster sås
1	Knippe	Vårlök

- Strimla köttet och marinera det med sherry, soja, sesamolja och majsmjöl för ca 15 min.
- Hetta upp woken med olja i, stek köttet på hög värme tills köttet fått färg
- Häll upp på serveringsfat, deglasera woken med oyster-sås och häll över köttet, garnera med vårlök.

Stekt kinakål

6-8 pers, 20 min

Ingredienser

1	kg	Kinakål, strimlad
		Sojasås, jus och mörk
		Vårlök, strimlad
		Olja

- Blanchera kinakålen i kokande lättsaltat vatten för ca 2-3 minuter.
- Låt kålen rinna av och torka.
- Hetta upp olja i en wok och vänd kålen snabbt i oljan, lägg upp på fat, håll över litet ljus och mörk sojasås och garnera med vårlök.

Fried Rice med räkor

6-8 pers, 30 min

Ingredienser

400	gr	Ris, kokt, kallt (torrvikt)
200	gr	Räkor, tinade och torkade
200	gr	Ärter, frusta
200	gr	Majskorn, frusna
2	st	Ägg
		Sesamolja

- Hetta upp woken med olja så att den är riktigt het
- Stek riset tills det är hett och glänsande på ytan
- Tillsätt räkor, ärter och majs och stek tills allt är varmt
- Gör en liten ”grop” i mitten av woken och häll lite olja i den, knäck äggen i gropen och stek dem där tills de nätt och jämnt börjar stelna, smaksätt med litet sesamolja
- Rör ihop allt och servera

Wokade grönsaker

6-8 pers, 30 min

Ingredienser

ca 1	kg	Grönsaker (tex, blomkål, broccoli, morötter och små ärter)
		Salt, socker och soja

- Skär grönsakerna i små jämnstora bitar
- Blanchera grönsakerna i några minuter, kyl snabbt ner i iskallt vatten
- Torka grönsakerna väl
- Hetta upp olja i wokken och stek grönsakerna i några minuter.
- Smaksätt med salt, socker och soja.

Kokt ris

6-8 pers, 30 min

Ingredienser

500	gr	Ris, långkornigt
-----	----	------------------

- Skölj riset under kallt vatten och sätt i en rymlig kastrull, tillsätt en tsk salt
- Häll över kokande vatten så att vattnet är ca 1 cm över risets yta
- Koka upp och rör om, sänk temperaturen till minsta möjliga och låt sjuda under lock i 10 minuter
- Stäng av värmen och låt badda i ytterligare 10 minuter (lyft inte på locket)
- Tag av locket och låt riset ånga av innan det serveras
- En liten klick smör eller olja i riset gör det lösare

Wokade jätteräkor

6-8 pers, 45 min

Ingredienser

1	kg	Räkor, stora, utan skal
		Fisksås, socker, limejuice, sojasås, chili, vitlök och koriander

- Blanda ihop alla ingredienser och låt marinera i ca 30 minuter
- Skölj och torka räkorna, ta vara på marinaden
- Stek räkorna i het wok tills de blivit röda, ca 3-4 minuter, vänd räkorna så att de blir jämnt stekta
- Sätt räkorna i en skål och då sista satsen räkor är stekta så hetta upp marinaden och häll den över räkorna

Räkorna kan även ha skal på, det är bara litet klottrigare att äta dem då. Observera att räkorna skall vara råa, inte förkokta.