

WOK RIS NODLAR

A stylized graphic featuring a pink wok at the bottom, with four wavy yellow lines representing noodles rising from it. Two black chopsticks are positioned horizontally across the top of the wok, with the noodles passing through the gap between them. The graphic is centered and overlaps the text 'WOK', 'RIS', and 'NODLAR'.

JENNIE WALLDÉN

Foto Petter Bäcklund

Bonnier Fakta



Innehåll

FÖRORD	6
WOKSKOLA	9
RISSKOLA	12
NUDELSKOLA	17
SMAKSÄTTARE	20

RECEPT:

WOK	30
RIS	70
NUDLAR	110
REGISTER	162

Wok. Ris. Nudlar.

Bara jag säger orden översvämmas jag av minnen av många underbara rätter jag ätit på resa i Asien men även i olika storstäder runtom i världen. Jag blundar och drömmer mig bort till en mustig rykande soppa med knivskurna nudlar i Seoul, till en magisk pad thai från ett matstånd i Bangkok och fantastiska wokrätter på nattmarknaden i Taipei.

Vi är många som älskar maten från Ostasien. Man vill ju äta den ofta! Och kunna laga den själv hemma. Jag ville skriva en kokbok som gjorde det enkelt och lättillgängligt för alla som vill laga denna underbara mat i sitt eget kök. Till vardags och till fest. Med enkla medel och några tips och tricks så blir det väldigt lyckat även hemma hos dig! Så ta hem världen till ditt kök! Våga dig ut på nya smakmarker, lär dig nya tekniker och upptäck din inre härskare av wok, ris och nudlar. Resan börjar här!





Nudelskola

Nudlar gör livet lite bättre, det är jag helt säker på! Nudlar kommer på ofantligt många sätt i form, längd, tjocklek, konsistens och baseras på olika ingredienser. De kan serveras torra, stekta, i soppa, varma eller kalla. De kan vara sidorätter eller en hel måltid och även agera basen i många underbara sallader. Allt ifrån att vara studentens billigaste köksvän som blir klar på tre minuter till en kärleksrelation som börjar med mjöl och vatten för att ett dygn senare sluta som sann njutning för alla sinnen. Gemensamt för alla former av nudlar är att de är älskade av flera miljarder människor som njuter av dem varje dag. Helt enkelt för att det är så gott!

Nudlar suger lätt åt sig smaker man omger dem med och har en konsistens som är väldigt angenäm. Olika rätter kräver olika sorters nudlar. Ibland går de så klart att byta ut, men då kommer kanske inte måltiden till sin fulla rätt. Så försök att använda den sortens nudlar som recepten anger, det är ofta många generationers tradition och erfarenhet bakom sammansättningen.

Från japanska ramen i öst hela vägen till spanska fideuà i väst sprider nudlar ut sig i olika form, smaksättning och anrättningar. Fast det är klart, i Europa kallas nudlarna pasta, men i grunden är de faktiskt samma sak, mjölvariant och tillagningssätt må variera. Ibland kan vissa nudelformer vara svåra att hitta, då kan du faktiskt ersätta dem med pasta med samma form. Det finns fler nudelsorter än jag tror att någon enskild individ kan känna till. Här presenterar jag några av mina asiatiska favoriter.

Vetenuklar

Den vanligaste och mest populära sortens nudlar. De görs både med och utan ägg, men vanligast är utan ägg. Vetenuklar finns i alla former man kan tänka sig och är en viktig del i köket över stora delar av Asien, framför allt i de nordligare delarna där vete av tradition odlas. Det finns många olika sorter och sätt att tillverka dem på. Allt ifrån tunna somen till tjocka Shanghainudlar, det finns även platta och runda, raka och vågiga. Om du vill göra egna nudlar är vetenuklar kanske de lättaste att ge sig på. Testa knivskurna nudlar på s. 112 eller utmana dig själv med handdragna nudlar på s. 115.

Risnudlar

Stapelvara i Sydostasien, södra Kina samt på Sri Lanka. Kommer platta i olika bredd samt runda i olika tjocklek. Passar perfekt till alla sydliga smaker som lime, koriander och fisksås och är älskade i soppa (som i vietnamesisk pho), wokade (som i pad thai), i fräscha sallader eller som en del av fyllning i sommarrullar. Glutenfria.

Glasnudlar

Görs på stärkelse av mungbönor och är vita och halvt genomskinliga när de är torra, men blir transparenta när de kokas. Vanligast är de trådtunna, men det förekommer även platta breda, framför allt i Kina. Glasnudlar har en lite stunsig konsistens och passar utmärkt kalla i sallader. Även väldigt goda wokade, i hotpots och i dumplings. Glutenfria.

Sötpotatisnudlar

Koreanska glasnudlar som görs av sötpotatis. Kallas dangmyun och är lätt gråbeige i färgen när de är torra. Blir halvt genomskinliga när de kokas och vid stekning blir de ännu mer transparenta. Har en ”chewy” konsistens och är väldigt populära stekta, men även i soppor och grytor. Glutenfria.

Udon

Tjocka vetenudlar från Japan. Kommer vakuumpförpackade och säljs i asiatiska livsmedelsbutiker. Har en härlig stuns och passar utmärkt i både soppor och stekta.

Soba

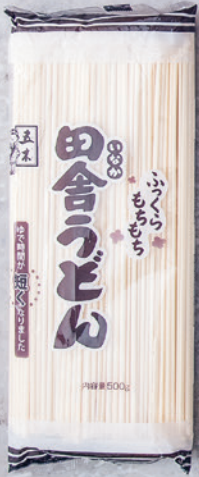
Görs av bovete och är populära i både Japan och Korea. Har en gråbeige färg och är lite mer sköra än andra nudlar. Populära att äta kalla och doppa i en sojabaserad dipsås och fungerar även fint i sallader. De innehåller även vete så de är inte glutenfria.

Snabbnudlar

Snabbt, billigt och nästan löjligt enkelt. Snabbnudlar finns numera i varje livsmedelsbutik men tyvärr är de oftast inte de bästa. Köp i stället på asiatiska livs och gärna så dyra du hittar (kostar ändå inte mer än 12–15 kronor), skillnaden är enormt stor! Med ett sådant paket har du basen för den kanske snabbaste måltiden för en person och som dessutom blir väldigt god. Pimpa med ägg, grönsaker och annat du gillar så har du en hel måltid som fungerar även ur näringssynpunkt.

Shiratakinudlar

Är geléliknande glasaktiga nudlar som äts både kalla och varma. Görs av mjöl av konnyaku som är roten på en asiatisk växt. Köps färdigkokta i plastpåse och sköljs av väl före tillagning. Shiratakinudlar är glutenfria och nästintill kalorifria.







En del säger att de inte gillar tofu. Men då har de inte smakat detta! Här blir tofun krispig utanpå och mjuk inuti medan den tar smak av den goda såsen, som gärna får vara lite stark om du gillar det. De friterade cashewnötterna ger extra crunch och nöjdhets till anrättningen.

Krispig tofu med cashewnötter

4 PORTIONER

Ingredienser

2 dl naturella cashewnötter
neutral olja att steka i
400 g extra fast tofu
1 dl majsstärkelse
1 gul lök
1 röd paprika
4 salladslökar
1 knippe koriander
jasminris till servering

Sås

2 vitlöksklyftor
1 tumstor bit ingefära
5 msk japansk soja
2 msk risvinäger
2 msk strösocker
1 tsk majsstärkelse
1–3 tsk srirachasås (beror på hur hett du gillar)

Gör så här

1. Riv vitlök och ingefära och blanda ihop alla ingredienser till såsen. Ställ åt sidan.
2. Häll cirka 1 deciliter olja i woken. Lägg i cashewnötterna och friterar gyllene. Ta upp nötterna med hålslev och lägg upp på ett fat. Ställ åt sidan.
3. Skär tofun i 2 centimeter stora kuber. Vänd i majsstärkelse så att all tofu täcks av stärkelse. Lägg tofun i woken och låt fräsa utan att röra runt. Vänd på tofun först när stekytan blivit gyllene och lite frasig. Fortsätt tills alla sidor är frasiga och gyllene. Ta upp tofun ur woken och lägg på trippelt hushållspapper. Ställ åt sidan.
4. Skiva lök, strimla paprika och skär salladslök i 3 centimeter stora bitar. Höj värmen på spisen och låt woken bli rykande het. Lägg ner grönsakerna och woka i 2 minuter. Häll på såsen och låt puttra i några sekunder tills den tjocknar. Lägg tillbaka tofun och cashewnötterna (spara några till servering) i woken och vänd runt. Toppa med koriander och eventuellt extra cashewnötter. Servera med jasminris.

Tips

Om du vill kan du byta ut koriandern mot thaibasilika. Eller helt vanlig färsk basilika om du råkar ha det hemma. Smaken blir inte densamma men också jättegod.



Det är något magiskt med thaicurry. Kokosmjölken, de aromatiska kryddorna, syran, hettan och sötman – alla dessa komponenter som tillsammans blir så otroligt gott. Jag åt en magisk curry med räkor i Bangkok och jag försöker fortfarande efterlikna den – receptet nedan är det närmaste jag har kommit.

Röd thaicurry med heta limeräkor

4 PORTIONER

Ingredienser

3 vitlöksklyftor
neutral matolja till stekning
½ –1 tsk chiliflakes (eller mer om du vill ha mer hetta)
500 g skalade viltfångade räkor
½ lime
nykokt jasmiris till servering

Curry

5 schalottenlökar
3 vitlöksklyftor
1 tumstor bit ingefära
neutral matolja till stekning
2 msk röd currypasta
2 citrongräs
1 kruka koriander
1 burk kokosmjölk à 400 ml
1 dl vatten
2 msk fisksås
½ msk strösocker
3 kaffirlimeblad (eller zest från 1 lime)
½ –1 lime
150 g pak choi

Gör så här

1. Börja med själva curryn. Finhacka lök, riv vitlök och ingefära och stek allt i het olja i en wok i 1 minut. Tillsätt currypasta och låt fräsa i 30 sekunder till. Banka citrongräs för att frigöra smak och hacka korianderstjälkar, spara bladen till servering. Häll i kokosmjölk, vatten, citrongräs, fisksås, socker, kaffirlimeblad och korianderstjälkar i curryn. Låt koka i 10 minuter.
2. Plocka upp citrongräset ur curryn och smaka eventuellt av med mer fisksås, limesaft och socker. Dela pak choi i munsstora bitar och lägg i. Låt curryn stå på låg medelvärme medan du förbereder räkorna.
3. Skiva vitlöken. Hetta upp en stekpanna till rykande het. Häll i olja, vitlök och chiliflakes. Låt fräsa i 10 sekunder och tillsätt sedan räkorna i pannan. Låt fräsa tills räkorna är tillagade, det tar några få minuter. Pressa över limesaft och ta av stekpannan från värmen.
4. Toppa curryn med de hetsyrliga räkorna samt korianderblad och servera med ångande varmt ris.

Tips

Köp endast viltfångade eller miljömärkta räkor! Om du vill lyxa till det ytterligare gör du denna rätt med svenska havskräftor. Det fungerar även med vanliga små räkor. Tänk då på att inte låta dem steka alls utan lägg dem i den heta oljan och dra av från värmen direkt.



Koreanskt hett fläsk som är oemotståndligt att äta med ris och gärna i sallatsblad. Justera hettan efter behag genom att dra upp eller ner på mängden gochugaru och gochujang. Det blir gott oavsett!

Dwaejigogi bokkeum – koreanskt hett wokat fläsk

4 PORTIONER

Ingredienser

600 g hel fläskkarré
neutral matolja att steka i
1 gul lök
3 salladslökar

Marinad

3 vitlöksklyftor
½ tumstor bit ingefära
½ äpple
3 msk koreansk eller
japansk soja
2 msk ljus sirap eller farinsocker
1–2 msk gochugaru
1–2 msk gochujang
1 msk sesamolja
1 msk mirin

Till servering

nykokt koreanskt eller
japanskt ris
1 msk rostade sesamfrön
sallatsblad

Gör så här

1. Skiva köttet så tunt det bara går. Du kan eventuellt lägga köttet i frysen i 1 timme innan för att lättare få till tunna skivor.
2. Riv vitlök, ingefära och äpple och blanda alla ingredienser till marinaden. Lägg i kött i marinaden och låt stå i minst 30 minuter, gärna i några timmar (då i kylan).
3. Skiva gul lök tunt och salladslök i 3 centimeter stora bitar. Hetta upp en wok till rykande het. Häll i lite olja, och lägg lök och salladslök i woken. Woka i 1 minut, lägg på ett fat.
4. Låt woken bli riktigt varm igen och lägg i hälften av köttet. Fräs tills det fått lite färg, lägg på fatet med lök och repetera med resterande kött. Lägg sedan tillbaka kött och lök i woken och låt allt bli riktigt varmt igen.
5. Servera det rykande varma köttet med ris, sesamfrön och sallatsblad som man gärna får lägga köttet i och skjutsa direkt in i munnen med händerna!

Tips

Den går även utmärkt att laga på fast tofu, marinaden ger mycket smak! Tärna tofun och lägg i marinaden, tillaga som ovan. Blir smakrikt och riktigt gott att äta i salladsbladen och dessutom veganskt.