



FILIP POON

**ASIATISKA
FAVORITER**

FOTO MATILDA LINDEBLAD

BONNIER FAKTA



SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR 23

STREETFOOD 57

MAT TILL VARDAGEN 97

HELG 139

FÖRORD	5
SMAKER & TEXTURER.....	6
KÖKSUTRUSTNING	8
SKAFFERIET	13
KRYDDHYLLAN	18
MSG	49
NUDLAR.....	72
WOKA.....	85
UMAMI	104
ÅNGA.....	118
RIS.....	149
WAGYU	175
REGISTER	191



Förord

Det är hett, det är surt, salt, sött och oftast sprängfyllt med umami. Asiatisk mat i alla dess former är en trend som allt mer omfattas i de svenska hemmen och vad passar då bättre än en kokbok fylld med tips och tricks på hur man får till de där härliga sötsura smakerna, hur man kokar det perfekta riset, vilka nudlar man ska använda eller hur man hittar balansen och harmonin i matlagandet?

Jag minns hur jag som liten längtade efter att få åka hem till farmor och farfar, för där bjöds det hela tiden på asiatisk mat. En skål ris stod alltid på bordet, och rätterna som serverades till gjorde alltid så att munnen började vattnas. Ångad fisk med soja och ingefära, revben med hoisinsås, tofu med chilisås, stekt ris, eller massor av olika sorters dumplings ... Listan kan göras lång. Jag är glad och tacksam att jag är uppväxt på kinamat och nu vill jag dela med mig av dessa härliga recept till dig. Om du älskar att äta asiatisk mat så är kunskap om hur du själv lagar den ett naturligt nästa steg. I denna bok kommer jag att lära dig allt om asiatisk mat, inte bara hur man tillagar den utan också hur man förstår och uppskattar den. Du kommer att få reda på vad umami är, hur man använder kryddan MSG, vilka ingredienser du bör ha hemma i skafferiet, hur man wokar och mycket mer!

Jag tänker mig att vi tillsammans doppar lite mer än tån i vattnet och fördjupar oss i det asiatiska köket. Jag kommer att guida dig till mat från flera östasiatiska länder, från Japan till Kina, Korea och Thailand och du får med dig rätter och recept i ryggsäcken som du sent kommer att glömma. En del blir förhoppningsvis nya favoriter, medan andra kommer att vara spännande utmaningar. Men jag garanterar att du kommer upptäcka recept som du kommer att återkomma till under resten av ditt liv. Sitt ner, håll i hatten, plocka fram ätpinnarna för nu åker vi!

SMAKER & TEXTURER

För att laga god asiatisk mat måste du först förstå smaksättning, kryddning och harmoni. I det asiatiska köket handlar det mycket om att hitta balansen mellan sött, salt, surt, beskt och umami i rätterna du lagar. När du börjar få en förståelse för hur dessa fem fundamentala smaker fungerar och hur de samspelar med varandra så kommer du enkelt att bli en mästerkock i köket!

Hur gör man då för att få förståelse? Det är som med allt annat, du måste själv stå och laga, testa och hitta den där balansen. Det finns ingen genväg. Ju fler gånger du lagar en maträtt, desto bättre förståelse får du för hur du vill att den ska smaka.

Syra

Syra hjälper till att lyfta och pigga upp rätter, och får dem att upplevas mycket fräschare och mer sofistikerade. Känns en rätt för söt, oljig eller innehåller den för mycket fett, testa att balansera med lite syra. Syra framhäver även umami. Var hittar vi syra i det asiatiska skafferiet? Det finns förstås i citrusfrukter som lime och citron, men det finns även i smaksättare som risvinäger, risvin eller tamarind samt i fermenterade eller picklade råvaror.

Sötma

Sötma balanserar syra, sälta och hetta. Om någonting blivit för hett, salt eller surt så testa att smaka av med strösocker, mirin, sirap eller honung. Sötma kan du även addera om någonting har blivit för beskt.

Sälta

Sälta balanserar du i de allra flesta fall lämpligast med syra och fett.

Hetta

Hetta adderar du i första hand när du vill ha en ny karaktär eller nyans på din maträtt, men även när du vill balansera upp sötma och sälta. En av de absolut viktigaste sakerna att ha i

åtanke när du lagar asiatisk mat är att det inte är såserna, kryddorna, flaskorna eller burkarna man har i skafferiet eller kylskåpet som är stjärnan i rätterna. Dessa smaksättare är endast till för att lyfta och få ut det bästa av de råvaror man valt att tillaga.

Texturer

Olika texturer i mat kan nästan räknas som ytterligare en smak, eller snarare en känsla i det asiatiska köket. Det är den dimensionen som vi här i Sverige inte är så vana vid. Det mesta vi gillar får ju gärna vara lite såsigt, relativt mjukt och geggigt. I Asien uppskattas i stället texturer som vi i västvärlden gärna undviker, så som brosk på ben, fiskögon, tofu, kycklingfötter, kokt sallad eller andra geléaktiga konsistenser. Det läggs mycket mer tankekraft i hur rätterna kommer att kännas i munnen.

På samma sätt är det med texturer i grönsaker. I Asien uppskattas det när råvarorna har en tydlig textur och konsistens, de ska helst inte vara sönderkokta utan man ska enkelt kunna urskilja vad det är man äter på i munnen.

Jag personligen uppskattar när man tar matlagandet till nya nivåer, och att lägga till dimensionen ”munkänsla och textur” i sina tankebanor när man skapar och experimenterar med rätter är ett kul, inspirerande och kreativt sätt att se matupplevelsen på. Jag hoppas att jag har inspirerat dig att tänka i de banorna framöver när du står och rör om i grytorna.



KÖKSUTRUSTNING

Bra utrustning är A och O, men du behöver inte anstränga dig och inhandla speciellt många prylar för att lyckas skapa dina asiatiska måltider. En wok kan vara bra att ha när man steker och wocar kött och grönsaker, men det går lika bra att använda en vanlig stekpanna. Ångkorgar är toppen för dig som vill ånga, men självklart går det improvisera och göra egna ånginsatser (se sidan 118). Verktøygen jag går igenom här är absolut inga måsten, men de gör ditt matlagande betydligt lättare, får saker att flyta på och framför allt så blir allting så mycket roligare. Så är du intresserad av att utrusta ditt kök med några spännande asiatiska köksredskap, så kommer här en lista på saker som jag rekommenderar och som oftast går att hitta i asiatiska livsmedelsbutiker eller genom att klicka hem dem på nätet.

1. Kavel

Förhoppningsvis har du redan en hemma, om inte kan det vara värt att införskaffa en bra. De är bra till allt ifrån brödbak till dumplings, nudlar och en massa andra saker.

2. Pensel

Den japanska penseln passar perfekt när du ska pensla soja på din sushibit, när du gör marinader eller glaserar din kyckling yakitori (se s. 32). Den suger upp en perfekt mängd vätska och fördelar den jämnt över det du penslar.

3. Kinesisk diskborste

Den är gjord av bambu och är mer miljövänlig och naturlig än de som görs i plast eller metall. Den är perfekt att använda när du vill göra rent kastruller, stekpannor eller woken. Dessa tuffa bambupinnar skrubbar enkelt bort rester, fläckar och brännmärken.

4. Träredskap

Skedar, slevar, stekspadar och pincetter ... Träredskap i alla dess former och storlekar kommer väl till pass i det asiatiska köket.

5. Bambukorg

Denna ångkokare placeras ovanpå ett kokkärl med lite vatten i så att ångan passerar genom

den gallerförsedda bambubehållaren. Bambukorgarna går att stapla och är det vanligaste sättet att ånga dumplings, grönsaker och andra asiatiska rätter på. Du kan placera korgarna på vilken wok, gryta eller stekpanna du vill, så länge storleken tillåter det.

6. Ångställ i metall

En ånginsats som man placerar i mitten av sin stekpanna, wok eller gryta. Häll på 2–3 cm vatten, koka upp och ställ ner en värmetålig tallrik eller plåt med valfri råvara, sätt på lock och låt ingredienserna ångas. Det är ett supersmidigt sätt att förvandla vilket kokkärl som helst till en ångkokare. De finns i flera olika storlekar och höjder.

7. Mortel

Kan vara det äldsta verktyget vi har: sten mot sten. Ett otroligt användbart verktyg att både krossa och finmala kryddor med, men också att göra dressingar och marinader i.

8. Ramensked

Ett måste för ramen- och soppälskaren. Det är någonting smått poetiskt i att slurpa i sig den härliga buljongen från en god ramen eller pho som har fått stå länge och puttrat på spisen med en träslev.

9. Måttsats

Perfekt för att få kontroll över ditt matlagande och ett essentiellt redskap när man ska baka för att ha koll på hur mycket som behövs.

10. Träsked

Det här är det bästa att äta måltider med: små träskedar med långa handtag, jag bara älskar känslan. Det känns omfamnande, naturligt och jordnära på något sätt, och jag kan varmt rekommendera det! Även ätpinnar bör vara av trä tycker jag. Bestick, som vi oftast tar för givet, påverkar upplevelsen av mat mer än vi tror. Testa att äta med bestick som är gjorda av plast, metall eller trä och känn skillnaden.

11. Ramenskålar

Större djupa portionsskålar kan vara värt att kika närmare på, framförallt om du ska laga en massa nudelrätter i framtiden.

12. Skärbräda

Det finns ingen värre känsla än att ha en överfylld för liten skärbräda. En bra, stor och gedigen skärbräda i trä är ett måste i alla hem. Ju större skärbräda desto mer yta kan du jobba på och förberedelserna går lättare och matlagandet blir roligare.

13. Hålslev

Både stor och liten kan vara bra att införskaffa. En i metall är helt outhärlig till fritering, men de är även väldigt praktiska att ha vid kokning eller när man gör en hotpot (se s. 164) för att enkelt skopa ut det man tillagar i grytan. Ju mindre hålslev, desto mer kontroll har du på vad du fiskar upp.

14. Kinesisk hacka

Den ultimata kniven för att skiva, skära, krossa och hacka, men även för att skrapa och skopa upp. Fördelen med en kinesisk hacka är att den är så mångsidig. Visst, den ser lite skrämmande ut, men oj vad användbar den är.

15. Nudelsil

Absolut överkurs, men fördelen med en nudelsil är att du kan ha den stående i det kokande vatt-

net när du tillagar dina nudlar. När de är klara lyfter du helt enkelt upp silen, skakar av några gånger och lägger ner nudlarna direkt i serveringskålen. Det är ett verktyg främst riktat mot restauranger – där de gör mängder med nudelrätter till gäster i matsalen – för att hålla koll på nudlarna och de olika portioner som tillagas.

16. Långa matlagningsspinnar

Behöver jag ens förklara? Det är det ultimata köksverktyget, och kan användas till så himla mycket. Från att plocka upp ett litet riskorn till att vispa ihop en smet, steka och woka. Långa matlagningsspinnar, gärna i trä, är supersmidiga och är oftast mitt go to-verktyg när jag lagar asiatisk mat. De fungerar som pincetter, fast du har ännu mer kontroll.

17. Wok

Wokar går att använda på så många olika sätt. Du kan steka, koka, ånga eller fritera, listan kan göras lång. Det är ett essentiellt köksredskap i de allra flesta asiatiska hem. Extra bra är det om du får tag på en wok med tillhörande lock.

18. Mandolin

Akta tassarna och använd alltid fingerskyddet som följer med, det är det första jag vill säga! Mandoliner sparar tid och underlättar ditt matlagande när du ska skiva, riva eller strimla frukt och grönsaker. Det är det perfekta verktyget för att skapa olika spännande texturer i rätter och är ett absolut måste i det asiatiska hemmet. Den är ett av mina favoritredskap.

Riskokare

Nästan varje asiatiskt hem har en stående i köket och den är förmodligen det mest använda köksredskapet. De är till för att koka ris och att varmhålla det under en längre period.



1



2



3



4



5



18



17

16



6



7



15



14



13



8

9

10

11

12



Walking through a store aisle, carrying several bags of frozen food. The aisle is decorated with holiday-themed items like balloons and garlands.

msur

2
FRESH

SKAFFERIET

Detta är en magisk värld med en massa härliga, kryddiga, mustiga, umamirika, häftiga och annorlunda smaksättare än dem vi i västvärlden är vana vid. Jag själv tycker att det är så otroligt inspirerande, roligt och lärorikt att testa sig fram med nya smaker och smakkombinationer. Det asiatiska skafferiets erbjuder dig just det, en helt ny värld av spännande smaker att utforska och para ihop med råvaror från alla världens hörn.

Nu kan det så klart kännas skrämmande vid en första anblick, för man vet inte riktigt var man ska börja. Men min rekommendation är att du tar dig till din närmsta asiatiska livsmedelsbutik, eller går ut på nätet och bara plocka på dig några burkar och flaskor. Det kan kännas läskigt och främmande, men ”vad är det i förpackningarna, burkarna och flaskorna?” och ”hur smakar det?” är några av de vanligaste frågorna. Så fråga personalen hur saker och ting smakar och vad de rekommenderar att ha till, de hjälper dig så gärna. Våga utforska, det är en stor del av matlagandet att vara nyfiken och testa nya smaker. Och helt ärligt så är det en stor del av livet med, man känner en livsglädje när man upptäcker nya saker och smaker.

Ketjap manis

Detta är en av huvudingredienserna i det indonesiska köket och används regelbundet i rätter som stekt ris. Det är en söt sojasås, sirapslik i konsistensen, som bidrar med både sälta och sötma. Får du inte tag på detta funkar det att blanda vanligt strösocker med japansk soja.

Risvinäger

Upplevs som rundare, sötare och mindre syrlig än de traditionella vinägersorter vi i västvärlden använder. Den används främst i Japan, Kina och Korea för att tillföra syra till rätter.

Ostronsås

En tjock söt och umamirik kinesisk sås gjord primärt av ostronextrakt, salt och socker. Den

används till smaksättning av såser, marinader och wokrätter, men också som sista topping på ångade grönsaker eller andra tillbehör.

Mirin

En typ av risvin och en vanlig ingrediens i det japanska köket. Det påminner om sake, men med en lägre alkoholhalt och betydligt sötare smak. Den du köper i affären har oftast en alkoholhalt på under 1 procent eller ingen alkohol alls. Mirin vispas ofta ihop med såser, dressingar eller marinader men du hittar den även i grytor och soppor. Kom ihåg att lite räcker långt här! Går att byta ut mot en blandning av 1 dl ljus sirap, ½ dl vatten och 1 msk vitvinsvinäger.

Mörk soja

Kinesisk mörk soja är en typ av sojasås som ofta tillsätts främst för färgens skull. Den upplevs som rikare, tjockare och betydligt mindre salt än den vanliga japanska sojan. Det finns även en variant smaksatt med svamp, ”mushroom dark soy sauce”, och den är min go to då jag upplever att den ger en lite fylligare och mer umamirik smak. Passar utmärkt i såser och grytor.

Kinesisk svart vinäger

En mörk och mild lagrad vinäger gjord av klibbigt ris och malt. Den är snarlik balsamvinäger men har en lätt träig rökighet. Perfekt att blanda i dumplingsåser eller att ha i wokrätter. Det går att byta ut mot en skvätt balsamvinäger blandad med lite risvinäger.

Kewpie majonnäs

En helt enastående majonnäs med mycket MSG i. Den smakar sött, lätt fruktigt och har en fin umamikaraktär med mycket äggsmak. Den används till nästan allt i Japan och är ett måste när du gör okonomiyaki.

Shaoxing risvin

En klar fin bärnstensfärgad vätska som är något söt och aromatisk. Trots namnet så smakar shaoxing-vin inte vin alls. Det smakar mer som en vinäger, en kola- eller karamelliknande vätska med mycket mustighet i sig. I Asien används den primärt till wokande, då man snabbt och enkelt deglacerar woken eller stekpannan med denna fantastiska vätska. De flesta asiatiska livsmedelsbutikerna säljer det trots att det är alkohol i, fråga efter det – de brukar ha det bakom kassan eller på lager. Mitt tips är att säga att du har köpt det där innan, då brukar de plocka fram det. Men säg inte att jag sa det ...

Sesamolja

Köp gärna den mörkrostade sesamoljan, jag tycker att den bidrar med den bästa djupa och nötigaste smaken. Gör inte det vanliga misstaget att steka i sesamolja, smaken förändras för mycket och kan upplevas bitter när den överstiger en viss temperatur. Avsluta i stället endast med några droppar i det du steker, wokar eller tillagar. Jag är väldigt svag för sesamolja i dressingar eller nudelsåser, jag tycker det är så himla gott för det lyfter vilken sås du än väljer att göra.

Rapsolja

Olja över lag är en smakbärare och används som det primära stekfettet i Asien. Det är ytterst sällan du ser någon använda smör eller annat animaliskt fett. Så använd dig av rikligt med olja när du wokar eller steker. Välj aldrig olivolja när du tillagar asiatiska rätter, dels för att olivoljan förändrar smakbildningen helt med sin kraftfulla smak, dels för att den har en tendens att smaka bittert eftersom den inte klarar de höga temperaturerna som krävs när du wokar och steker asiatiska rätter. Välj i stället neutrala oljor som raps- eller solrosolja.

Sriracha

Asiens version av ketchup, fast betydligt starkare. Det här är en supergod, lagom het och söt chilisås som passar till det mesta. Ha den på riset, till dumplingen, nudlarna eller till ditt stekta ägg. Den passar till allt!

Saké

En alkoholhaltig dryck från Japan gjord på polerat ris som fått jäsa. Saké kan variera i stil från torr till söt och passar utmärkt att dricka till sushi eller annan umamirik mat. I matlagningen används det främst till marinader, såser och grytor. Till matlagningen brukar jag oftast välja den billigaste. Du hittar saké på Systembolaget.

Tamarindpasta

Gjord av tamarindfrukten och används i Asien främst för dess sötsyrliga smak, men också för dess mustighet och fruktighet. Perfekt i marinader, grytor eller sötsyrliga såser.

Chiljolja

Den går att göra själv, se sidan 46. Känner du dig lat så rekommenderar jag starkt mitt go to-märke Laoganma: crispy chili oil, det lyfter vilken rätt som helst och ger den en härlig hetta. Chiljolja passar till det mesta!

Fisksås

En populär smaksättare i bland annat Thailand, Vietnam, Filippinerna och Malaysia. Den är gjord av fermenterad fisk och används för dess sälta på samma sätt som sojasås används i Japan, Kina eller Korea. Fisksås smakar både salt, jordigt, och lite sött med mycket umami. Den är perfekt i kombination med aromatiska smaksättare som chili, ingefära, vitlök eller citrongräs. Ypperlig till såser och marinader till både kött och fisk för att ge rätten komplexitet.

Kimchibas

Lite av en fuskprodukt, då tanken med denna burk är att innehållet ska ersätta den hemgjorda mixen man gör när man gör kimchi. Men smaken är gudomligt god, fermenterad, umamirik och aromatisk med lagom sälta och hetta. Det här är ett av mina hemliga vapen när jag ska bjuda på

något speciellt. Basen funkar till marinader, såser eller min personliga favorit chilimajonnäs. Blanda detta med lite majonnäs och sesamolja och du har den bästa chilimajonnäsen du kan tänka dig.

Svart bönsås

Svart bönsås, även kallad douchi, är gjord av fermenterade svarta sojabönor med vitlök och en massa andra härliga kryddor. Fungerar utmärkt i marinader till fisk, kyckling och kött. Testa att ha i en eller två matskedar och se hur rätten förändras och utvecklas, detta är magiskt med revbensspjäll eller till en wokrätt. Såsen smakar både mustigt och intensivt med en lagom sötma och umamiton. Det är en basvara i det kinesiska köket och är mer en matlagningssås än en sås man ställer fram på bordet för att ta av.

Japansk soja

Gjord av fermenterade sojabönor, vete, salt och vatten. Det finns mängder med olika sojasåser där ute och alla har sin konsistens, doft och smakprofil. Sojasås från Japan, även kallad light soy sauce är det jag primärt lagar med och är en av mina absoluta favoritsmaksättare. Det är en tunnflytande saltig och umamirik vätska som lyfter nästan allt den rör vid. Använd den i allt – soppor, buljonger, såser, desserter, marinader och wokar, nudelrätter och tillbehör – sojan är så otroligt mångsidig och ett måste i varje hem!

Kokosmjölk

Framställs genom att man mixar det vita kokosköttet med vatten för att sedan sila det. Kvar har man en, mjölkig, söt, blommig och något nötig krämig vätska med smak av kokos. Denna goding passar perfekt till grytor, curry och även desserter. Använd den där du till exempel skulle ha använt mjölk eller grädde för att få fram en härlig frisk, fräsch och krämig smak.

Bönsås – taotjo

Bönsåsen som också kallas taotjo är gjord på fermenterade sojabönor. Först kokas bönorna innan de mixas med salt, vatten och lite vete-mjöl. Sedan får detta fermentera i krukor som står i solen. Smaken är djup, intensiv, umamirik,

söt och med en hög sälta. Passar utmärkt till wokrätter eller grytor. Tillsätt en eller två matskedar för att berika smaken i rätten.

Gochujang

En koreansk chilipasta som kan beskrivas som söt, fyllig och het. Den är gjord av chilipulvret gochugaru som man blandat med klibbris, salt och andra kryddor. Den passar perfekt som tillbehör eller i marinader, såser eller soppor. Tillsätt detta i stekt ris och du kommer att känna magi i munnen.

Miso

Det finns olika sorters miso, de tre vanligaste är vit, gul och röd. Alla har sin distinkta smak och fyllighet. Jag brukar använda mig av vit miso, shiro miso, i matlagning. Har du ätit sushi tidigare så har du säkert smakat misosoppan som man brukar få till. Miso är den ultimata referenspunkten när man pratar om umami. Det är en pasta gjord av fermenterade sojabönor, salt och köji (en sorts mögel). I Japan är det en huvudingrediens i mycket och den passar utmärkt till buljonger, såser, soppor, grytor och är även fantastisk att blanda ner i köttfärs när du gör biffar eller smeta på dina rostade grönsaker.

Hoisinsås

En kinesisk söt klibbig sås gjord på fermenterade sojabönor, five spice, vitlök, chili och socker. Den används främst till marinader och såser men passar även till stekta grönsaker, kött eller fisk.

Sambal oelek

En het chilipasta som fungerar utmärkt när du ska och vill ha woken extra spicy. Den är även super som tillbehör till ris eller grytor.

Stärkelse

Asiatiska grytor, wokrätter eller såser blir ofta lätt vattniga. Ett sätt att göra dem tjockare är att blanda ut cirka 1 msk majs- eller potatisstärkelse med 2–3 matskedar vatten till en smet. Håll försiktigt i lite åt gången i det du vill ska bli tjockare tills du uppnår önskad konsistens. Du kan alltid tillsätta mer men inte ta bort, så ta hellre lite åt gången.

KETJAP MANIS



OSTRONSÅS



RISVINÄGER



KINESISK SVART VINÄGER



MÖRK SOJA



MIRIN



CHILIOolja



TAMARINDPASTA



KIMCHIBAS



FISKSÅS



SVART BÖNSÅS



SOJA





KEWPIE MAJONNÄS



SHAOXING RISVIN



SESAMOLJA



RAPSOLJA



SRIRACHA



SAKE



KOKOSMJÖLK



BÖNSÄS – TAOTJO



GOCHUJANG

MISO



HOISIN



SAMBAL OELEK

KRYDDHYLLAN

Det finns en del torra och aromatiska kryddor och tillbehör som kan vara bra att ha hemma när du ska laga asiatisk mat. På bilden bredvid ser du dem som jag använder mest i denna bok, och här nedan berättar jag lite mer om dem. De allra flesta finns att köpa i asiatiska livsmedelsbutiker, men går även att klicka hem på nätet.

Chiliflakes

Grovkrossad chilipeppar som används för sin hetta och passar perfekt till att smaksätta oljor med eller ge ett djup till grytor och såser. De passar också fint som topping på rätter.

Hel torkad chili

Används oftast i buljonger, grytor, marinader och såser, men går även att dela i mindre bitar och steka i olja tillsammans med en massa grönsaker eller annat gott för att ge en härlig hetta till rätten.

Stjärnanis

En krydda som påminner om lakrits med en djup, söt och intensiv aromatisk blommighet. Stjärnanis används flitigt i marinader, såser och grytor i Kina, både hela och mortlade. Det är också en av huvudkryddorna i five spice.

MSG

Salt med en otrolig umamismak som används flitigt i nästan alla asiatiska kök. Läs mer om MSG på sidan 49.

Five spice

Den klassiska kinesiska kryddblandningen med en enorm arom som oftast innehåller stjärnanis, sichuanpeppar, kryddnejlika, fänkålsfrön och kanel. Den passar utmärkt till marinader, wokade rätter, pekinganka, kyckling, fisk och fläskkött. Kryddblandningen både smakar och doftar lite lakrits, tack vare stjärnanisen, med en söt och varm underton av fänkålsfrön och kanel. Nejlilkorna balanserar kryddblandningen fint

med en svalkande känsla medan sichuanpepparkornen ger en bedövande och pepprig ton.

Kombu

Torkat sjögräs som oftast är grunden till den japanska buljongen dashi, som oftast kokas upp med bonitoflingor. Dashi i sin tur är grunden i många japanska rätter. Kombu innehåller mycket glutamat, vilket gör att den upplevs umamirik. Trots att sjögräset är från havet så upplevs och smakar det inte alls fiskigt, utan jag skulle istället beskriva den som lite lätt salt och närmare en svampsmak. I det vita pulvret på utsidan sitter det mest smak, så skölj inte bort det!

Bonitoflingor

Även kallad katsuobushi är tunna flingor av rökt, fermenterad och torkad tonfisk (skipjack tuna). De används främst till dashibuljonger i Japan tillsammans med kombu, men även som topping till rätter som okonomiyaki (se sidan 114) och den legendariska gatumatens takoyaki. Smaken kan beskrivas som rökig och lätt fiskaktig. Bonito brukar jämföras med bacon eller ansjovis, fast det har en betydligt lättare och delikatare känsla och smak.

Furikake

En japansk aromatisk kryddblandning bestående av både svarta och vita sesamfrön, salt, socker och smulade noriblad. Den passar till nästan allt och tillför lite lätt textur, samtidigt som den höjer många andra smaker. Blandningen passar perfekt till fisk, risskålar och nykokta grönsaker.



SESAMFRÖN

MSG

SICHUANPEPPAR

HEL TORKAD CHILI

PANKO

FIVE SPICE

GOCHUGARU

FURIKAKE

BONITOFLINGOR

SOCKER

KOMBU

STJÄRNANIS

CHILIFLAKES



Gochugaru

Koreanska chiliflingor som är smulade till ett något finare pulver. Gochugarun innehåller inga chilikärnor, vilket gör att den upplevs elegantare och tillför mer smak än hetta. Den är gjord på soltorkade chilifrukter och smaken är lagom het, något söt med lite rökighet. Passar utmärkt i marinader, grytor, kryddsmör, kimchi och chilioljor.

Panko

Ett japanskt ströbröd som är något fluffigare och lättare än det ströbröd vi är vana vid här i Sverige. Det används främst vid panering av grönsaker och kött innan man steker eller friterar dem i olja för att få råvaran extra krispig och frasig. Det går även utmärkt att steka panko direkt i stekpannan med lite olja och en massa kryddor och örter i för att få ett supergott frasigt tillbehör som passar till det mesta.

Sichuanpeppar

Det finns både gröna och röda sichuanpepparkorn, de gröna upplevs som blommigare, friskare och har tydliga citrustoner till skillnad från den röda. Trots namnet så tillhör inte sichuanpepparn pepparsläktet, utan kryddan är de mogna rödbruna frukterna från ett grenigt och vasst träd. Den används främst i Kina till grytor, wokrätter eller den mest klassiska av dem alla – mapo tofu (se sidan 63) – men man hittar även sichuanpeppar i rätter i både Japan och andra delar av Asien. Förutom den heta peppriga och lätt bedövande smaken, så smakar sichuanpeppar som en blandning av citrongräs och svarta pepparkorn. Den har en sträv och syrlig smak, och eftersmaken kan beskrivas som lång, stark och oljig.

Socker

En otroligt viktig spelare i Asien både när det gäller marinader och kryddning av rätter. Men det hjälper också till att hitta harmonin i de rätter där sötman behöver träda fram lite extra, till exempel i rätter med hög syra. Där gäller det att hitta balansen mellan syran och sötman. Man kommer långt med en liten nypa socker.

Sesamfrön

Används främst som topping, eller i dipsåser tillsammans med exempelvis en dumpling. Rosta dem gärna först, för då ger de en otroligt härlig aromatisk nötighet till vilken rätt som helst!



SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

ONIGIRI	24
HAEMUL PAJEON.....	26
FRITERADE VÅRRULLAR	29
MAYAK GYERAN.....	30
YAKITORI.....	32
HET, SÖT OCH SMAKRIK KOREANSK TOFU	35
DUMPLINGS.....	36
SIU MAI	37
XIAO LONG BAO.....	42
VEGANSK KIMCHI.....	44
CHILIOLJA	46
BANH MI.....	50
THAILÄNDSKA RÄKOR I SALLADSBLAD	53
KINESISKA KETCHUPRÄKOR.....	54

Onigiri

8–10 ONIGIRI

1 TIMME

6 dl okokt japanskt sushiris

½ tsk salt

4 noriblad, delade på tre

SPICY TUNA

MAYO-FYLLNING

1 burk tonfisk i olja à 150 g,
avrunnen

2 msk majonnäs, gärna
Kewpie

1 tsk soja

1 msk srirachasås

1 tsk risvinäger

1 salladslök, finhackad
salt

VEGETARISK FYLLNING

1–2 dl finhackad kimchi,
se s. 44, urpressad

2 msk majonnäs, gärna
Kewpie

1 salladslök, finhackad

TOPPING

1 msk svarta sesamfrön eller
furikake

När jag såg dessa för första gången i ett Pokémonavsnitt för många år sedan blev jag så himla nyfiken på hur de smakade. Och när jag väl fick prova blev jag såld direkt! De är så goda i sin enkelhet. Det fiffiga här är att man kan fylla bollarna med precis vad som helst, endast fantasin sätter gränserna. Min favorit är absolut spicy tuna som jag åt varje dag när jag var i Japan. De små godbitarna funkade lika bra som frukost, ett litet snacks på förmiddagen eller ett mellanmål.

- 1 Koka riset enligt anvisning på sidan 152. Låt det svalna något så att du kan hantera det utan att bränna dig på fingrarna. Riset får gärna vara ljummet.
- 2 Blanda fyllningarna i varsin skål. Ställ i kylan.
- 3 Fukta händer med vatten, jag brukar ha en vattenskål bredvid mig när jag gör detta. Placera en stor klump ris i din vänstra hand, lite mer än 1 dl kokt ris. Platta försiktigt ihop riset med högerhanden till en oval form. Placera 1 msk av valfri fyllning i mitten och vik ihop ovalen till en fluffig boll. Forma sedan risbollen till en triangel med händerna – mosa den inte! Lägg den på ett noriblad och vik upp kanterna. Toppa med sesamfrön eller furikake och servera.



Vill du göra yaki onigiri tillsätter du rikligt med rapsolja i en stekpanna på hög värme och steker onigirin i 2–3minuter på varje sida.



Haemul pajeon – skaldjurspannkaka

2 PORTIONER

20 MINUTER

ca 8 salladslökar

2 ½ dl vetemjöl

1 msk majsstärkelse eller
potatismjöl

2 dl grönsaksbuljong eller
vatten

½ tsk salt

¼ tsk svartpeppar

1–1 ½ dl grovt hackade färska
skaldjur (räkor, musslor och
bläckfisk)

1 ägg

4 msk rapsolja, till stekning

SÅS

3 msk soja

1 tsk sesamolja

½ tsk gochugaru (koreanskt
chilipulver)

1 msk vitvinsvinäger

½ tsk strösocker

1 tsk sesamfrön

Det här är en oemotståndligt god pannkaka med mycket smak från havet, och är den perfekta lunchen! Normalt har man bläckfisk eller räkor i, men du kan givetvis kasta i något annat gott i mixen. Pajeon är en variant av en koreansk pannkaka som har salladslök i sig, det skapar textur och ger pannkakan dess härliga smak.

- 1 Blanda ingredienserna till såsen i en skål. Ställ åt sidan så länge.
- 2 Trimma salladslöken på längden så att den får plats i din stekpanna. Spara lite tunt skivad salladslök till garnering.
- 3 Blanda mjöl, majsstärkelse, buljong eller vatten, salt och peppar till en slät smet i en stor bunke. Rör ner skaldjuren, se till så att allting täcks av smeten. Vispa ägget i en separat skål.
- 4 Hetta upp rapsoljan i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i salladslöken och häll skaldjurs-smeten över. Ringla ut ägget ovanpå smeten och sänk värmen till medel. Stek pannkakan i 5–6 minuter. Vänd den försiktigt och stek i ytterligare 3–4 minuter. Garnera med skivad salladslök och servera med dippsåsen.







Friterade vårrullar med hemgjord sweet chili-sås

CA 24 ST

60 MINUTER

VÅRRULLAR

100 g tunna risnudlar eller
glasnudlar
½ gul lök
1 stor morot
½ vitkål
1 ½ tsk salt eller MSG
¾ dl ostronsås
4 msk japansk soja
vitpeppar och svartpeppar
2 msk rapsolja
1 ask böngroddar
1 förpackning vårrullepapper
(finns att köpa i asiatiska
livsmedelsbutiker, oftast
i frysen)
3 msk vetemjöl
3 msk vatten
1–2 liter frityrolja eller
rapsolja

SWEET CHILI

3 msk chiliflakes
4 msk hackad vitlök
4 msk strösocker
3–4 dl vatten
1–2 msk majsstärkelse
utrörd i 3 msk vatten

Att känna krispet i munnen när man tar en tugga av en nyfriterad vårrulle är som poesi för själen. Jag trodde först att det var svårt att göra egna, men när jag väl testade upptäckte jag hur smidigt och enkelt det faktiskt var. Allt man behöver är en fyllning och vårrullepapper som finns att köpa i asiatiska livsmedelsbutiker, de ligger oftast i frysdisker.

- 1 Börja med sweet chilin. Koka upp chiliflakes, vitlök, socker och vatten i en kastrull och låt puttra i 3–5 minuter. Rör ner majsstärkelseblandningen i såsen och koka under omrörning tills den tjocknar. Ställ svalt.
- 2 Fortsätt med vårrullarna. Lägg nudlarna i kokande vatten och koka dem i 3 minuter. Skölj dem med kallt vatten så att de svalnar. Ställ åt sidan så länge.
- 3 Skala och strimla löken och moroten. Strimla vitkålen. Hetta upp rapsoljan i en wok eller stekpanna på medelvärme. Blanda ner kål, lök, morot, salt eller MSG, ostronsås, soja och krydda med vit- och svartpeppar. Stek i cirka 5 minuter. Tillsätt nudlar och groddar och stek i ytterligare 2 minuter. Häll över allt i en skål och ställ svalt, det ska bli ljummet så att det är lättarbetat med fingrarna.
- 4 Mixa ett "vårrullelim" genom att blanda mjöl och vatten. Lägg sedan ett vårrulleark så att spetsen på ett av hörnen pekar mot dig. Lägg fyllningen i mitten av halvan närmast dig. Vik spetsen över fyllningen och rulla samtidigt som du pressar ihop rullen mot dig så att den blir tajt. När du kommer till mitten viker du in spetsarna på sidorna och stryker sedan på lite "lim" på den kvarvarande triangeln. Rulla ihop sista biten. Lägg under en handduk och upprepa med resten tills fyllningen tar slut. Blir det vårrulleark över går de att frysa in igen.
- 5 Hetta upp oljan till 180 grader i en rymlig kastrull med höga kanter. Friterar vårrullarna i 3–4 minuter eller till de blir lite lätt gyllene. Servera med sweet chili-såsen.

