

plockigt



Ta det du gillar!

På bordet!

Låt var och en plocka i sin egen skål och hälla över rykande varm buljong. På bordet finns tunnskuren stekt biff, strimlade sockerärter, kimchiorötter, rostad blomkål, sojapicklad shiitake, kokta risnudlar, sesamstekt tofu, rostade cashewnötter och rå äggula.

JAPANSK FONDUE

Lite fonduetänk fast ändå inte. Alla plockar det man gillar, lägger i sin egen skål och slår över rykande varm buljong.

FÖR 6-8 PERSONER

- 1 litet blomkålshuvud (400 g)
 - 800 g utskuren biff
 - 300 g tofu (fast)
 - 2 msk sesamolja
 - 1 msk sesamfrön
 - 150 g färska salladsärter
 - 2 dl rostade cashewnötter
 - 500 g kokta kalla risnudlar
 - 6-8 äggulor
 - smör, olja
 - salt, peppar
- BULJONG**
- 2 liter vatten
 - 10 cm ingefära
 - ¾ dl kalvbuljong
 - 1 dl soja
 - 1 msk mirin (alkoholfri sake)

SOJAPICKLAD SHIITAKE

Ansa och skiva 200 g shiitake eller champinjoner. Koka upp 1 dl soja, 4 msk risvinäger, 1 dl socker och 2 dl vatten. Tillsätt svampen och låt koka 5 minuter. Låt svalna.

FÖR ALLA Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med buljongen. Skala och skiva ingefäran. Lägg alla ingredienser i en kastrull, krydda med 1 ½ krm salt. Låt småkoka ca 15 minuter med lock. Lyft upp ingefäran. Ställ åt sidan.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Ansa och skär blomkålen i små buketter. Lägg i en ugnssäker form och blanda med 2 msk olja, 1 ½ krm salt och 1 krm peppar.
4. Rosta i mitten av ugnen ca 10 minuter, eller tills det får färg.
5. Stek köttet i 1 msk smör och 1 msk olja i en stekpanna ca 2 minuter per sida.

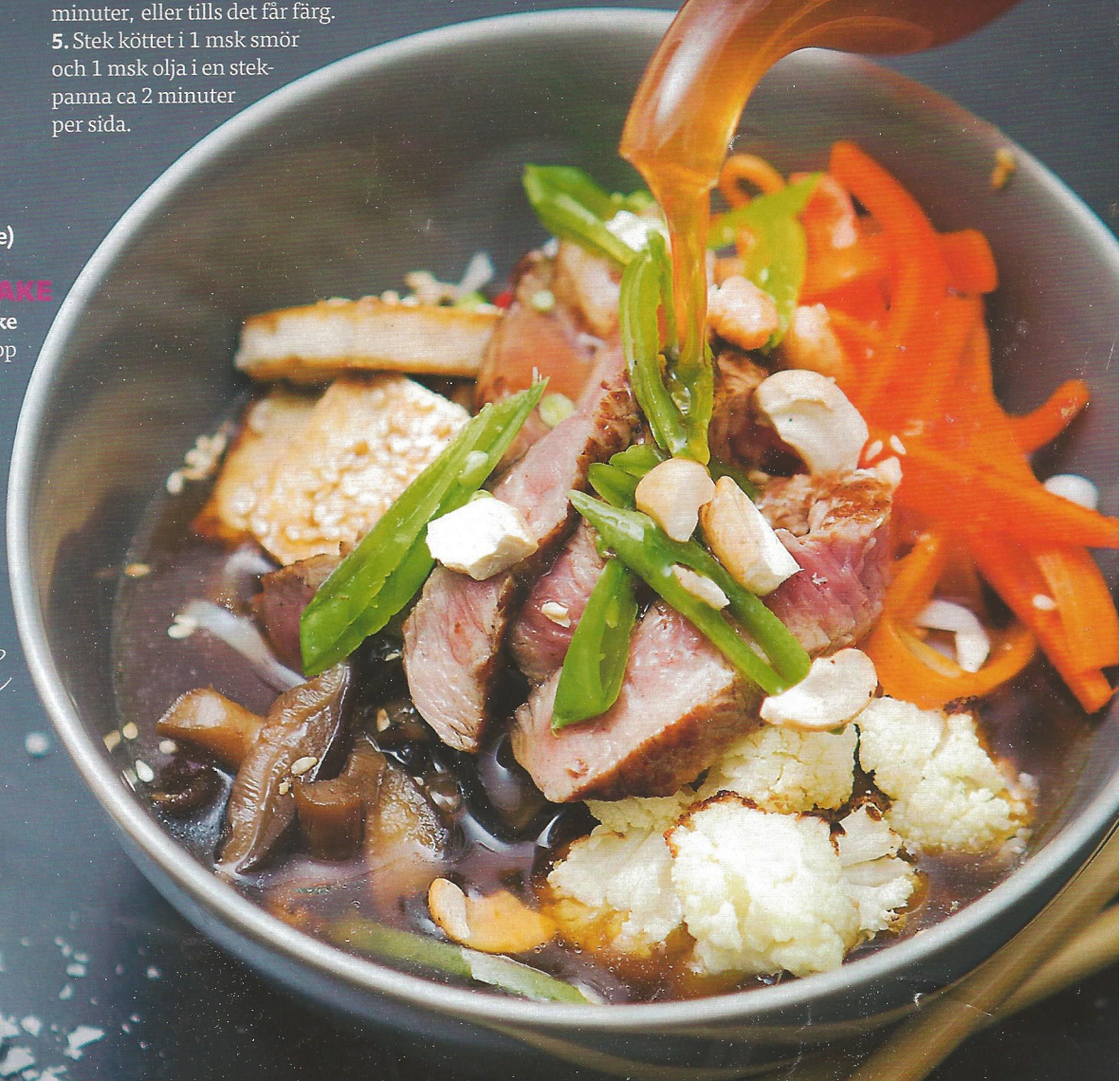
6. Låt svalna och skär sedan i tunna skivor.

7. Skär tofun i skivor och stek på båda sidor i sesamolja tills den får färg. Krydda med 1 krm salt och strö över sesamfröna.

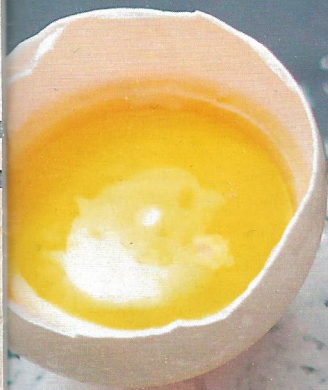
8. Strimla salladsärterna tunt. Hacka nötterna grovt.

9. Vid servering: Koka upp buljongen. Lägg upp alla tillbehör i skålar och på fat. Låt gästerna lägga efter tycke och smak i sin egen skål och hälla över den varma buljongen.

FÖR ALLA Fri från gluten. Gör laktosfri: välj laktosfritt matfett eller enbart olja och kontrollera ingrediensförteckningen på fonden. Gör mjölkproteinfri: välj mjölkfritt matfett eller enbart olja och kontrollera ingrediensförteckningen på fonden. Gör äggfri: uteslut äggulorna.



*Njut på
golvnivå*



MOROTSKIMCHI

Skala och skär 3 morötter i tunna stavar. Skär ½ chilifrukt i tunna skivor. Skala och finriv 1 vitlöksklyfta. Rör ihop chili, vitlök, 1 msk fisksås, ½ msk paprikapulver, 1 tsk chiliflakes, ½ msk strösocker och 1 krm salt. Tillsätt morötterna och blanda väl. Låt stå minst 15 minuter före servering, gärna över natten.

FÖR ALLA Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

