



Hvordan bruke «abura tooshi» teknikken

«Abura tooshi» er en viktig teknikk innen kinesisk matlaging!

«Abura tooshi» er en teknikk fra det kinesiske kjøkken som betyr å «kjapt fritere ingrediensene og så legge dem i en sil». «Abura tooshi» gjør at grønnsakene beholder de friske fargene, og at den gode smaken i kjøttet stenges inne. Innen kinesisk matlaging er hurtighet essensielt. Ved å preparere ingrediensene på forhånd med «abura tooshi», vil det gå kjappere å lage ferdig retten.

Bruk også «abura tooshi» på sellerien!

Ved å bruke «abura tooshi», får du den gode duften fra sellerien. Stek den akkurat så lenge at du bevarer den sprø konsistensen.

Spicy hvalwok

Selleriens friske og sprø smak passer perfekt sammen med det myke, røde hvalkjøttet. I tillegg gir de ristede peanøttene retten en ekstra, knasende aksent. De som liker sterk mat vil nok la seg forføre av de fargerike chilifruktenes langvarige, sterke smak.

Fremgangsmåte:



Følg steg 1-10 i oppskriften for «Rett 41 Hvalwok med ingefær og vårløk». Bland sammen ingrediensene merket (A) til en saus.



Frityrstek selleribitene, og legg dem over i en sil når det starter å dufte.



Frityrstek (Samme som for (2)) kjøttet fra (1)



Frityrstek (Samme som for (2)) ingrediensene merket (B), og legg dem deretter over i en sil.



Varm opp en wok panne med litt olje (utenom det som er skrevet i ingredienslisten) og ha i hvitløken. Når det begynner å dufte, ha i ingrediensene fra (2), (3) og (4).



Når alt er ferdigstekt, tilsett sausen og bland sammen.



Tilsett sesamolje, vårløkolje og peanøtter. Etter en kort tid i woken er den klar

Ingredienser

Grønn chili (Skjæres i to)
30g (B)

Rødt hvalkjøtt
2-3 porsjoner
(100g)

Chili
5g (B)

Shaoxingvin (Kinesisk fermentert risvin)
35ml (A)

Pleurotus eryngii*(2)
(skjæres i 5mm brede biter)
60g (B)

Soyasaus
1 Spiseskje (A)

Rød paprika (skjæres i 1cm brede strimler)
15g (B)

Sukker
5g (A)

Hvitløk (Finhakkes)
1 fedd

Kyllingkraft
17ml (A)

Sesamolje
Liten mengde

Potetmel (Stivelse)
Liten mengde (A)

Vårløkolje*(3)
Liten mengde

Selleri (Skjæres i passe store biter)
50g

Peanøtter (Ferdig brent)
25g

*1: For ingredienser til forberedning, se oppskrift for «Dish41 Hvalwok med ingefær og vårløk»

*2: Pleurotus eryngii er en østersopp mye brukt i asiatiske retter

*3: Dette er oljen som blir igjen etter å ha stekt vårløken på lav varme