

Wok

Fantastiske wok-opskrifter af stjernekokken Fae



SCANPAN®
DENMARK

**TIP**

Jordnødder er ekstremt sunde, da de indeholder den stærke antioxidant resveratrol, E-vitamin, samt kalium og magnesium.

Wokret med kylling og jordnødder

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 30 MIN



MARINADE:

- 1 spsk. sesamolie
- 1 spsk. sojaolie
- 1 spsk. sherry
- 1 stilk citrongræs (finthakket)
- Salt og peber
- 1 tsk. majsstivelse (drysses over kødet)

INGREDIENSER:

- 2 stk. kyllingebryst
- 2 spsk. sesamolie
- 2 fed hvidløg
- 100 g sukkerærter (skæres i fine strimler)
- 1 stk. rød peberfrugt (skæres i fine strimler)
- 1 kop usaltede jordnødder (ristes i rapsolie på pande ved siden af)
- 2 spsk. ingefær (finthakket)
- 4 spsk. ingefær (skæres i fine tynde strimler)
- 4 spsk. sojasauce
- Salt og peber
- 1-2 spsk. kyllingefond

PYNT:

- Frisk koriander
- Frisk forårsløg

TILBEHØR:

- Ris eller nudler

Start med marinaden. Sesamolie, sojaolie, sherry, finthakket citrongræs og majsstivelse blandes sammen. Kyllingebrysterne skæres i mindre tern og blandes i marinaden. Lad det hele trække i ca. 15 min.

Opvarm wokken ved middelvarme, samtidig med at resten af ingredienserne forberedes.

Skær sukkerærterne diagonalt i stykker af 2 cm. Hvidløg og 2 spsk ingefær skrælles og hakkes fint – 4 spsk ingefær skæres i fine tynde strimler. Peberfrugten skylles og skæres i strimler. Jordnødderne ristes på en tør pande og stilles til side.

Hæld 2 spsk sesamolie i wokken og tilsæt hvidløg – det må ikke tage farve. Svits ganske kort og tilsæt så kyllingekødet, som brunes godt af, hvorefter peberfrugt, ingefær og sukkerærter tilsættes. Steg yderligere et par minutter og tilsæt sojasauce og kyllingefond. Smag til og server med ris eller nudler og pynt med friske korianderblade og fintskåret forårsløg.

Chicken Chow Mein

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 30 MIN



MARINADE:

1 spsk. østerssauce
1 tsk. sojasauce
1 tsk. sukker
Salt og peber

INGREDIENSER:

2 stk. kyllingebryst
2 spsk. solsikkeolie
2 stk. fed hvidløg (hakket fint)
300 g ægnudler (som lægges i vand til de er bløde)
100 g bok choy eller broccoli (skæres i små buketter)
2 stk. bladselleri (skæres i fine strimler)
1 stk. rød peber (hakkes fint)
100 g sukkerærter
1 stk. rødløg (hakkes fint)
2 stk. forårsløg (skæres i fine strimler)
1 håndfuld bambusskud

PYNT:

100 g cashewnødder (ristes på pande med rapsolie inden de tilsættes retten)
1 håndfuld sesamfrø (ristes på pande med rapsolien sammen med cashewnødderne)
2 spsk. rapsolie
1 spsk. østerssauce
1 spsk. sojasauce
Salt og peber
½ dl kyllingefond

Lav marinaden og skær kylling i tynde strimler. Mariner kyllingestykkerne i 20-25 min. De følgende fire trin følges, mens kyllingen marinerer:

- 1) Start med at lægge nudler i varmt vand i ca. 5 min. til de bliver bløde. Læg dem herefter over i koldt vand og afkøl dem.
- 2) Bland sojasauce, østerssauce og kyllingefond, salt og peber i en skål
- 3) Rist cashewnødder og sesamfrø i olie eller på en tør pande til de får en gylden farve
- 4) Opvarm wokken ved medium varme.

Skyl alle grøntsagerne. Skær selleri og broccoli (eller bok choy) i 2 cm brede stykker. Hvis du erstatter bok choy med broccoli, skal du skrælle broccolistokken og skære den i 2 cm brede stykker. Skær den røde peberfrugt i halve, fjern kernerne og skær peberfrugten i store tern. Pil og hak løget fint. Skær forårsløg og sukkerærter i stykker af 2 cm.

Varm 2 spsk olie. Tilsæt løg og kød. Lad kødet brune til det er næsten gennemstegt. Steg evt. i mindre portioner til alt kød er brunet af. Tilsæt herefter nudlerne (som er bløde, efter de har ligget i vand). Læg kyllingestykkerne og nudlerne til side på et fad.

Steg resten af grøntsager i mindre portioner – undtagen forårsløg. Krydder evt. med salt – men husk der også er salt i sojasaucen. Ved stegning af bok choy eller broccoli, kan du med fordel tilsætte 1/4 kop vand.

Bland alle ingredienser sammen – tilføj mere olie efter behov.

Når du tilsætter blandingen af sojasauce, østerssauce og kyllingefond, laver du en fordybning midt i wokblandingen. Du kan med fordel bruge de medfølgende pinde til at vende nudlerne rundt i retten.

Til sidst tilsættes forårsløg og de ristede cashewnødder.

Brug evt. fintsnittet forårsløg eller spiselige blomster som pynt.

**TIP**

Blancherede sukkerærter vendt i lidt smør og flage salt er et dejligt tilbehør til lette retter med kylling eller fisk. Sukkerærter kræver et minimum af tilberedning, de skal blot skylles og kan sagtens spises rå i salater, sandwich eller som snack.

TIP

Citrongræs har en ren, krydret citrussmag uden citrusfrugtens bitterhed. De tørrede grønne stængler er også skønne at bruge som grillspyd til f.eks. fisk.



Wokret med oksekød og ingefær

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 30 MIN



MARINADE:

1 tsk. kinesisk fem-krydderipulver
1 spsk. sojasauce
½ lime (saften), økologisk
1 tsk. sukker
Salt og peber
1 spsk. solsikkeolie

INGREDIENSER:

500 g oksekød (inderlår eller yderlår, magert kød i tynde strimler)
2 spsk. solsikkeolie
1 fed hvidløg (hakkes fint)
300 g risnudler (lægges i vand til de bliver bløde)
1 stk. rød chili (hakkes fint)
2 spsk. ingefær (skæres i fine strimler)
1 stilk citrongræs (hakkes fint)
100 g sukkerærter (skæres i tynde strimler)
8 stk. babymajs (skæres diagonalt)
6 forårsløg (fintsnittet)
½ lime (saften) økologisk
½ citronskal økologisk
2 spsk. sojasauce
1 rød peber (hakkes i fine tern)
Salt og peber

PYNT:

Forårsløg
Sukkerærter
Spiselige blomster

Start med at vende kødet i 1 tsk. kinesisk fem-krydderi og mariner herefter i 1 spsk sojasauce, saften fra en ½ lime og 1 tsk sukker.

Læg nudlerne i en skål og hæld kogende vand over. Lad dem ligge i blød i 5 minutter og læg dem herefter over i koldt vand og afkøl dem.

Imens kødet marinerer, opvarmes wokken ved medium varme, og grøntsagerne forberedes. Chilien skylles, og kernerne fjernes. Hvis du ønsker en stærkere version, kan du med fordel lade kernerne blive. Pil og hak hvidløget fint og riv ingefær eller skær den i små tern. Sukkerærter, forårsløg og babymajs skylles og skæres i halve diagonalt.

Varm 2 spsk olie. Steg kødet til det er gennemstegt og steg herefter grøntsagerne, evt. i mindre portioner, i 5 min. Tilsæt herefter nudlerne (som er bløde, efter de har ligget i vand). Smag retten til med saften fra en ½ lime, revet skal af en ½ citron og 2 spsk sojasauce.

Pynt evt. retten med fintskåret forårsløg, fintskåret sukkerærter og spiselige blomster.

Kung Pau kylling med tørret chilipeber

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 30 MIN



MARINADE:

- 5 spsk. sojasauce
- 2 spsk. sherry (kan erstattes med risvin)
- 2 spsk. sesamolie
- 1 tsk. majsstivelse (drysses over kødet)
- 1 tsk. sukker

INGREDIENSER:

- 3 stk. kyllingebryst
- 4 spsk. sesamolie
- 2 fed hvidløg
- 3 stk. forårsløg
- 1 stk. rød peber (hakkes fint)
- 1 kop cashewnødder (ristes i rapsolie på en pande)
- 8 små tørrede chilipeber (ristes hele i rapsolie på en pande)
- 3 spsk. vand (røres med majsstivelse)
- 1½ tsk. majsstivelse
- Salt og peber

TILBEHØR:

- Jasminris

Bland 5 spsk sojasauce og 2 spsk sherry, 1 tsk majsstivelse, 1 tsk sukker og 2 spsk vand i en mellemstor skål. Tilsæt kylling, skåret i tynde strimler og lad det marinere i min. 25 min.

I en mindre skål røres 3 spsk vand sammen med 1½ tsk majsstivelse.

Mens kyllingen marinerer, forberedes grøntsager, og wokken opvarmes ved medium varme.

Pil hvidløg og skær i små tern. Skyl og rens forårsløg og skær dem på skrå i tre dele. Skyl den røde peber og halver den. Fjern kerner og skær den i store tern. Rist cashewnødder og de tørrede chili i olie eller på en tør pande, til de får en gylden farve.

Tilsæt 2 spsk olie til wokken. Tilsæt kyllingekød. Lad kødet brune til det er næsten gennemstegt. Steg evt. i mindre portioner til alt kød er brunet af. Læg kyllingestykkerne til side på et fad.

Hæld 2 spsk olie i wokken. Når olien er varm, steges hvidløg, rød peber og forårsløg 5 minutter. Tilsæt kødet og lav en fordybning i midten til saucen. Tilsæt små mængder majsstivelse og vand til den ønskede konsistens opnås. Til sidst tilsættes de ristede cashewnødder og chili.

Serveres med jasminris og pyntes evt. med finthakket forårsløg

**TIP**

Tørrede chilier har en dybere og mere intens smag end de friske. Eventuelt kan de opblødes i varmt vand, og derefter kan man fjerne frøene, hvis man ønsker at mildne smagen.

GOD, BEDRE, BROCCOLI

Broccolien er en unik grøntsag. Udover et højt niveau af vitaminer og mineraler indeholder broccoli også en række plantenæringsstoffer, der har vist sig at have sundhedsfremmende egenskaber i en grad, der adskiller broccolien fra de fleste andre grøntsager.



Wokret med oksekød og broccoli

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 30 MIN



MARINADE:

½ tsk. sukker
1 spsk. riseddike – kan erstattes
med sherry
1 tsk. sojasauce
Salt og peber

INGREDIENSER:

400-500 g oksekød (inderlår eller
yderlår, magert kød) i tynde strimler
2 spsk. solsikkeolie
2 fed hvidløg (hakkes fint)
6 spsk. østerssauce
1 spsk. sojasauce
2 spsk. hakket ingefær
3 spsk. vand
1 broccoli (skæres til små buketter)
1 forårsløg (skæres fint i tynde strimler)
Salt og peber
½ tsk. sukker

Start med at marinere kødet i 20 min i ½ tsk sukker, 1 spsk riseddike eller sherry, 1 tsk sojasauce og salt og peber.

Sæt wokken til opvarmning ved medium varme og rens og skyl herefter broccolien. Del den i små buketter og skær den skrællede stok i ca 2 cm brede stykker. Skær forårsløg i ca 3 cm stykker – gerne diagonalt. Skræl ingefær og hvidløg og riv eller hak dem herefter fint.

Varm olien op og steg oksekødet til det tager farve. Læg kødet til side på en tallerken.

Steg broccoli, ingefær og hvidløg ca 5 min i 2 tsk olie og tilsæt herefter østerssauce og sukker. Grøntsagerne skal ikke tage farve men være sprøde, så der stadig er bid i dem. Varm det hele op og tilsæt til sidst det stegte kød.

Brug de medfølgende træpinde til at vende retten rundt i wokken.

Som pynt kan du bruge broccolistokken, skrællet i de fineste tynde strimler (anvend en skræller) og læg dem i koldt vand. Ved anretning kan du toppe med strimlerne (som vist på billedet).

Wokret à l'orange med oksekød

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 30 MIN



MARINADE:

1 tsk. majsstivelse (drysses over kødet)
2 stk. akaciehonning
1 spsk. riseddike
1 spsk. sojasauce
1 tsk. sukker
Salt og peber

INGREDIENSER:

400 g oksekød (inderlår eller yderlår, magert kød)
4 tsk. jordnøddeolie
300 g risnudler (lægges i vand til de bliver bløde)
3 fed hvidløg (hakkes fint)
200 g broccoli (skæres som små buketter)
2 spsk. ingefær (finthakket)
1 rød chili (fint skåret)
4 forårsløg (skåret fint på langs)
150 g svampe (hakkes fint)
1/2 økologisk appelsin (saft og skal i meget tynde strimler)

PYNT:

Fintskåret forårsløg og spiselige blomster (som på billedet)

Rør marinaden sammen og skær oksekødet i tynde strimler. Mariner kødet i 15 min. Læg nudlerne i varmt vand i ca. 5 min, til de bliver bløde og læg dem herefter over i koldt vand og afkøl dem.

Stil wokken til opvarmning ved middel varme og klargør grøntsagerne imens. Hvidløg, chili og ingefær hakkes fint. Broccoli skæres i små buketter og forårsløg og appelsinskræl skæres i meget tynde strimler af ca. 4 cm.

Steg kødet i olien til det tager farve og skub herefter kødet til side, tilsæt grøntsagerne, appelsinsaft og appelsinskal og lad det stege med i 2 min. Kom til sidst nudlerne i wokken, bland rundt og steg i yderligere et par minutter.

Du kan med fordel bruge de medfølgende pinde til at vende nudlerne rundt i wokken.

**TIP**

Appelsin, er en citrusfrugt, hvis navn betyder æblet fra Kina. Frugten har et højt indhold af C-vitamin. Desuden et betydeligt indhold af mineraler, som fosfor, jern, og kalium. Alt i alt kan man sige, at appelsiner kommer som sendt fra himlen i de mørke vintermåneder.

**TIP**

Ingefærens smag intensiveres ved tilsætning af frisk limesaft. Frisk ingefær smager også godt som te sammen med citronsaft, og det kan med fordel bruges, hvis der er en forkølelse på vej.

Salatwraps med kylling

4 PORTIONER
TILBEREDNING: 35 MIN



MARINADE:

- 1 spsk. sojasauce
- 2 spsk. østerssauce
- 1 spsk. tør sherry
- 1 tsk. sukker
- Salt og peber

INGREDIENSER:

- 1 icebergsalat eller romaine salatblade (bladene tages forsigtigt af og lægges i koldt vand)
- 500 g kyllingefilet
- 1 spsk. jordnøddolie
- 1 fed hvidløg (hakkes fint)
- 1 spsk. ingefær (hakkes fint)
- 2 stk. forårsløg (hakkes fint)
- 4 stk. vandkasterer (hakkes fint og nogle skæres fint i strimler til pynt)
- 1 stk. bladselleri (skæres i tynde strimler)
- ½ friskhakket rød chili
- Evt. majsstivelse (hvis retten ønskes lidt tykkere)

Vask salatbladene og tør dem på et viskestykke. Brug de mellemste sprøde "skålformede" blade.

Bland ingredienserne til marinaden. Kyllingekødet hakkes groft og røres sammen med marinaden. Lad kødet marinere i 20 min. Stil wokken til opvarmning ved middel varme og klargør resten af ingredienserne. Hvidløg, ingefær og chili hakkes fint. Bladselleri, vandkasterer og forårsløg hakkes – gem evt. lidt til pynt.

Opvarm olien og tilsæt hvidløg, ingefær og forårsløg – husk det må ikke tage farve. Tilsæt kyllingekød (gem marinaden) og opvarm til det er gennemstegt. Læg kødet til side på en tallerken.

Tilsæt grøntsagerne og steg dem møre, men stadig med bid i. Herefter kommer marinaden i og til sidst majsstivelse rørt op med vand, hvis saucen ønskes lidt tykkere. Kom kyllingekødet tilbage i wokken og opvarm i 2-3 minutter.

Læg et skålformet salatblad på en tallerken og kom en skefuld kylling og grøntsager i bladet. Salatbladet bruges som en "taco", med kødfyldet lagt i midten. Gentag til der ikke er flere salatblade – man kan evt. placere 2-3 stykker på hver tallerken og servere som hovedret.

Hold øje med Fae

– Rungthiwa Chummongkhon

Fae har tidligere arbejdet på Michelin-restauranter som Noma, Geranium og Kiin Kiin – den eneste thai-inspirerede gourmetrestaurant i Europa med en Michelin-stjerne.

Hun har også været hos La Belle Epoque i Tyskland. Derudover er hun med på det thailandske kokkelandshold, hvor hun har været med til at vinde fire guldmedaljer.



SCANPAN®
DENMARK