

LUNCHTIPS FRÅN THAILAAN – AUG/SEPT 2012

Här är tips på några snabblagade och goda lunchrätter. Tillagningen kräver ingen spis, utan mikro eller vattenkokare räcker.

Ingredienserna finns hos Thailaan. Där får du också tips på hur recepten kan varieras.

Sardinsallad



Per portion

- 1 burk sardiner i tomatsås (155 g)
- 2 st spring onion (ca 20 g)
- 2 st koriander (ca 20 g)
- 3 st schalottenlök
- chili eller chilipulver
- 1 msk fisksås
- 1 msk limejuice
- litet socker

Häll upp sardinerna på en tallrik, de behöver inte värmas.

Hacka alla grönsakerna. Blanda fisksås, limejuice, socker och ev. chilipulver. Blanda grönsakerna och såsen med sardinerna.

Servera gärna jasminris till. Det kan lagas i förväg och värmas i mikron.

Nudlar Yentafo med thaifiskbullar



Per portion

1 påse Yentafo snabbnudlar
(glasnudlar)
½ påse (100 g) thaifiskbullar
1 st vit svamp
böngroddar

Lägg innehållet i nudelpåsen i en liten skål, häll hett vatten över och låt stå ca 2 minuter under "lock".

Lägg fiskbullarna i en skål med vatten och värm dem i mikron. När fiskbullarna sväller upp är de klara.

Låt svampen ligga i ljummet eller kallt vatten 5-10 minuter så att den blir mjuk. Skär den i små bitar, lägg bitarna i hett vatten och låt stå en stund. Blanda fiskbullarna och svampen med nudlarna.

Creamy Tom Yum med thaifiskpinnar



Per portion

1 påse Creamy Tom Yum snabbnudlar
½ påse (100 g) thaifiskpinnar
Am Choi grönsak

Tillaga nudlarna som i föregående recept.

Lägg fiskpinnarna på ett fat och värm i mikron. Skär dem på snedden i tunna skivor.

Ta bort nedersta delen av Am Choi, skär resten i ca 4 cm långa bitar. Lägg bitarna i en skål, häll på hett vatten och låt stå några minuter.

Blanda ner fiskpinnar och Am Choi i nudlarna.



Khanom jeen med currysås



4 portioner

- 1 paket (200 g) khanom jeen nudlar
- 3 paket färdig currysås
- 1 påse thailändsk surkål (pickled green mustard)
- 100 g drakbönor
- böngroddar

Lägg nudlarna i en stor skål. Häll i hett vatten och täck med lock. Låt stå 3-5 minuter. Häll av vattnet. Lägg påsen med currysåsen i varmt vatten en stund. Eller häll såsen i en skål och värm i mikron. Skiva surkålen. Skölj och skär bönorna i småbitar. Skölj böngroddarna. Servera nudlarna med såsen och grönsakerna. Värmda vaktelägg är också gott till (om uppvärmningen, se nästa sida).

Gröncurrysoppa med tofu



Per portion

- ½ burk Green Curry färdig soppa
- ½ paket (100 g) friterad tofu
- ½ paket (100 g) khanom jeen nudlar

Häll upp soppan i en skål. Dela tofuen i något mindre bitar och lägg i. Värm i mikron. Ät med khanom jeen (om tillagning, se receptet ovan) eller med jasmiris. Det är också gott med långbönor och böngroddar till.



Rice porridge med vaktelägg



Per portion

- 1 cup Rice Porridge Pork
- litet chilipulver
- litet Maggi sojasås
- ½ burk (100 g) vaktelägg
- 1 burk Fermented Mustard Green

Häll hett vatten i cupen och rör om. Lagg äggen i hett vatten en stund. Obs! äggen är skalade men kan ändå "explodera" i mikron. Lagg äggen i risgröten, ev. upphällt i en liten skål. Skiva kålen och lagg i. Droppa litet Maggi sojasås över och tillsätt litet chilipulver.

Bambuskott med tofu



Per portion

- ¼ burk (115 g) Bamboo Shoot
with Chili and Holy Basil
- ¼ paket (50 g) friterad tofu

Skär tofun i strimlor och blanda med bambuskotten. Värm på en tallrik i mikron.

Servera gärna jasmínris till.