



WOKTIPS FRÅN THAILAAN – NOV/DEC 2012

Här får du grunderna för att woka. Det går snabbt och enkelt. Man kan woka nästan vad som helst.

Att woka är att snabbsteka kött och grönsaker under omrörning. På thai säger man *pad* och på engelska *stir fry*.

Måste man ha en särskild wokpanna?

Nej, man kan woka i en vanlig stekgryta eller i en stekpanna, helst med hög kant. Ta det du har som rymmer mängden mat du ska göra. Du kan röra om med vanliga träslevar.



En särskild wokpanna ska ha platt botten om den ska användas på en vanlig spis, och woksleven ska då vara platt. På en gasspis använder man wokpanna med rund botten och har rundad wokslev.

Kan man woka vad som helst?

Ja nästan. Köttet ska vara mörkt och skärs i småbitar så att det går fort att steka, t.ex. tunt skivad fläskfilé. Kycklingfilé i småbitar passar också bra. Det finns många sorters grönsaker som passar att woka.

Ta det som finns till hands hemma!

Här är grundreceptet för en wok

Det är viktigt att förbereda alla ingredienser eftersom tillagningen sedan ska gå fort. Så skär upp och lägg fram köttet och alla grönsaker.



Häll vanlig matolja (1-2 msk) i wokpannan och hetta upp den. Häll i hackad vitlök och hackad röd chili (2-3 stycken räcker om du inte vill ha det så starkt). Låt värmen vara på plattan och rör om hela tiden.

Efter en liten stund, när det börjar dofta vitlök och chili, lägger du i kyckling eller kött. Fortsätt röra om med värmen på. Tillsätt de grönsaker som behöver stekas något längre (långbönor t.ex. 3 minuter). Om maten börjar bli bränd sänker du värmen något.

När köttet är nästan färdigstekt har man i woksåsen. Det är de tre såserna soja, ostronsås och fisksås samt litet socker. Tillsätt också litet vatten så att såsen inte blir för tjock (se nästa sida).

Om du vill ha räkor i woken kan du marinera råa skalade räkor i woksåsen och ha i dem på slutet samtidigt med såsen.

Sedan har man i de grönsaker som snabbt blir klara (som t.ex. holy basil, böngroddar, vattenspenat och kale), lägger på locket och stänger av värmen.

Servera woken med jasminris eller äggnudlar.

Såsen som ger den rätta thaismaken



Woksås (grundrecept, till ca 300 g kött)

1 msk fisksås
1 msk ostronsås
1 msk svampojoja
1 tsk socker
litet vatten

Kan blandas i förväg eller hällas en och en direkt i grytan

Exempel på grönsaker som passar att woka

Minimajs	Vattenkastanj	Socketärter	
Paprika	Holy basil	Blomkål	Salladskål
Salladslök	Broccoli	Bambuskott	Sparris
Svart svamp	Böngroddar	Vattenspenat	Kale

Vegetariskt

Om du gör vegetarisk wok utesluter du fisksåsen. Ostronsåsen ersätter du med Mushroom Vegetarian Sauce. Ta hälften svampojoja och hälften vegetarisk sås.

Med kryddpasta

Ännu snabbare går det om du ersätter vitlöken och chilin med en påse (50 g) Lobo Holy Basil Seasoning Paste som du wokar i matoljan från början. Om du vill ha extra kryddstark wok tar du samtidigt i 1 msk Chili in oil Kong Sem.



Här är recept på en wok med holy basil:

Pad Grapao med kyckling

500 g kycklingfilé
100 g långbönor
50 g holy basil
½ gul lök
2-3 röd chilli
2 vitlöksklyftor
1 msk ostronsås
1 msk svampsoya
1 msk svart soya
1 msk fisksås
1,5 dl vatten
1 tsk socker
litet matolja till stekning



Skär kycklingfilén i bitar och långbönorna i 1-2 cm stora bitar.

Skiva löken.

Plocka holy basil bladen och skölj dem.

Mosa vitlök och chili i en mortel eller finhacka dem.

Häll litet olja i stekpannan.

Lägg i chili, vitlök och lök, låt det fräsa någon minut.

Lägg i kycklingbitarna och låt det steka ett par minuter, så att kycklingen är stekt runt om.

Häll i båda sojorna, ostronsås, fisksås och socker och rör om.

Häll på vattnet och låt det steka tills kycklingen är genomstekt.

Lägg i långbönor och holy basil, låt det steka ca 3 min under omrörning.

Servera med jasminris.