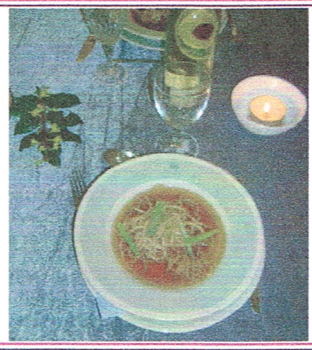
23. marts 2004

	Rejekroepok
	Stegte ris med svinekød
	Risnuddelsuppe
	Barbecuekylling m- farin og citrongræs
	Forårsruller m- hønsekød Citrongræsboeuf

23/3 -04

VIETNAMESISK MENU

Reje kroepok med oksemørbrad og peanuts

24 Kroepok (rejebrød)
1 spsk fiskesauce
2 stk lemongræs
100 g vermicelli pasta
1-2 stk finthakket rød chili
200 g oksemørbrad
hvidløg + peber
1 spsk sesamolie
2 spsk finthakket, ristet peanuts
24 friske korianderblade el. tørret

Skær kødet i meget tynde skiver og marinér i en sauce af
peber, hvidløg og finthakket citrongræs.

Varm sesamolien i en pande og steg kødet let - kog vermicelli et kort øjeblik og del den i 24 små portioner.

Dæk hver kroepok med kød og vermicelli og drys peanuts og koriander samt chili over.

KROEPOK er rejebrød (rejechips) som kan købes færdig i velassorterede supermarkeder og Magasin*

Stegte ris med svinekød

Ca. 300 g basmati/jasmin ris
300 g rejer
4 æg + 4 forårsløg
300 svine/skinkekød i tern
olivenolie el. lign.
salt + peber

Kog risene og spred dem på en bakke for at køle af før de ristes.

Varm 2 spsk olie i en stor stegepande.

Steg svinekødet i 3-4 min under jævnlig omrøring.

Tilføj svampe og steg i 2 min. Tilføj lidt mere olie - hvis det er nødvendigt.

Steg æggene til en tynd omelet - afkøl omeletten og striml den.

Varm panden op igen og steg de afkølede ris i 3 min., idet der røres for at dække risene med olien. Tilføj kød og svampe og fortsæt med at røre ved moderat varme i 3 min. Krydr med hvid peber og tilføj salt. Tilsæt de strimlede æg og server på et fad.

Pynt med fintskåren koriander og forårsløg.

Risnuddelsuppe med Oksefilet, ingefær, anis og koriander

Ca. 600 g oksefilet
Ca. 100 malet ingefær
1 kop fiskesauce
500 g risnudler/vermicelli
Vietnamesisk fiskesauce
3 / oksebouillon/fond
3 malede stjerne anis
4 forårsløg + 125 g bønnespirer
friske (tørrede) koriander

Oksebouillon/fond bringes til kogepunkt - skru ned for varmen og tilsæt ingefæren i tykke skiver, stjerneanis samt fiskesaucen og den hvide del af forårsløgene i tynde skiver.

Lad det simre i 5 min.

Tilsæt nudler, bønnespirer og krydderier.

Server i dybe skåle - læg et par skiver meget tyndt skåret oksefilet i bunden og hæld suppen over - pynt med det julienne skårede grønne af forårsløgene samt koriander.

Server den vietnamesiske fiskesauce til for at give ekstra smag.

Barbecue kylling med farin og citrongræs

12 kyllingelår
lime juice + ca. 100 g farin
1 tsk hvid peber + 4-5 citrongræs
4 fed hvidløg + 2-3 kopper vand

Fjern skindet fra kyllingen og prik den overalt med en skarp kødpind.

Lav en krydderipasta af salt, citrongræs, hvidløg og citron- eller limejuice og gnid det godt ind i kyllingestykkerne.

Lad det stå i 30 min.

Bland brun sukker og vand i en lille saucépande og bring det i kog, idet der røres for at opløse sukkeret. Lad det simre i 5 min.

Pensl sukkersirup over kyllingestykkerne og lad det stå i yderligere 10 min.

Pensl igen og put den under grillen eller over en trækulsgrill og lad det stege indtil det er færdigt.

Pensl hver 5 min. med siruppen og vend dem en gang imellem.

Kyllingen vil være skinnende gylden-brun med mørke brune pletter med en rig stegt smag.

Forårsruller med hønsekød, ingefær og champignon samt salat af bl.a. bønnespirer, agurk og radiser

24 stk rispapir + 30 g vermicelli
4 forårsløg + hvidløg
4 store champignon + hvid peber
2 tsk fiskesauce
250 g hønsekød
2 cm frisk ingefær
2 æggehvider + 2 tsk majsmel
olie til fritering

SALAT:

½ iceberg salat + 1 agurk
100 g radiser + 100 gulerod
mynteblade(tørret)
100 g vermicelli
100 g bønnespirer
vineddike
basilikum

SAUCE:

2 forårsløg + 2 hvidløg
4 spsk fiskesauce
1 chili + 1 tsk citronsaft
sukker + hvid peber

Kog kylling til kødet er mørt og tilsæt et par minutter vermicelli'en - afkøl og blend sammen med forårsløg, hvidløg, ingefær og champignon - rør massen sammen med majsmel/mel og æggehviderne - krydr med fiskesauce og hvid peber.

Fordel massen på rispapir - luk rullen med lidt vand og fritér til gyldenbrun.

Striml iceberg - agurk halveres og skæres i tynde skiver - garnér med blanding af bønnespirer, strimlet gulerod, mynte, basilikum og dampet vermicelli i små stykker.

Sauce-ingredienser hakkes fint/blendes - tilsættes fiskesauce - varmes igennem og serveres kold.

Citrongræs boeuf med mild karry cocos sauce

Ca. 1000 g oksefilét
3 hvidløgsfed
4 tykke skiver ingefær
3-4 tsk mild karry
friske koriander(tørrede)
½ kop olivenolie el. lign.
2 stilke lemongræs
3-4 spsk fiskesauce
1 ds kokosmælk

Skær bøffen i store tern og brun i olie med hvidløg.

Skær citrongræsset i halve på langs og smid de grønne toppe væk.

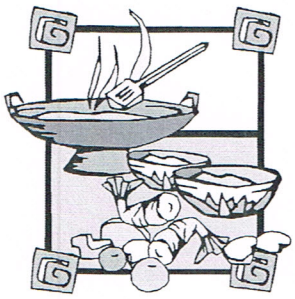
Anbring kødet i en saucépande eller kasserolle med citrongræs, ingefær og fiskesauce. Dæk med varmt vand og bring i kog.

Lad det simre på komfuret eller i ovnen i ca. 1 time. Tilføj salt og peber.

Smid citrongræsset og ingefæren væk og tilføj karrypulver og kokosmælk.

Lad det simre indtil kødet er fuldstændigt mørt.

Smag til med krydderier, tilføj koriander.



Den franske hovedstad - Paris - blev efter vietnamkrigens afslutning verdens-centrum for det vietnamesiske køkken.

Allerede i 50'erne og 60'erne var der kommet mange flygtninge fra den forhenværende franske koloni til Paris, og de vietnamesiske restauranter er ikke kun en eksotisk afveksling for europæiske gourmeter, men også - som en del af vietnamesisk kultur - et mødested for emigranter fra Indokina.

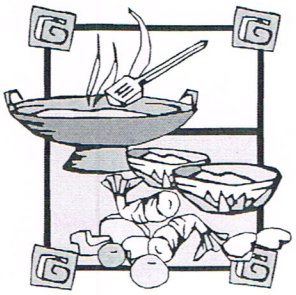
Et fælles vietnamesisk motto: ***An nen doi noi nen loi***. Dvs.: Den der forstår at omgås mad, han forstår også at omgås ord.

Egentlig stammer det vietnamesiske køkken fra Kina. Vietnameserne levede oprindelig i det nuværende Mongoliet, inden de i årtusindernes løb blev drevet stadig længere sydpå. Men bortset fra denne geografiske forbindelse har det vietnamesiske og det kinesiske køkken ikke meget til fælles.

Den grundlæggende forskel på kinesisk og vietnamesisk mad: den sidste er meget mere differentieret. De vietnamesiske restauranter tilbyder deres gæster flere forskellige retter end de kinesiske.

Opskrifterne er også i sig selv finere nuancerede.

Også grønsagerne omgås de med forsigtighed. De skal ikke miste deres konsistens og vitaminer ved at blive kogt for længe. Derfor er salater den grønsagsform, der bedst svarer til den vietnamesiske stil.



ALLE OPSKRIFTER ER TIL 12 COUVERTER