



LAOS

Lett måltid:

Suppe med kål og gressløk
Larb

Suppe med kål og gressløk

Eksotisk mat er ikke nødvendigvis komplisert eller sterk. Hva med en suppe fra Laos istedenfor den tradisjonelle møtelapskausen?

Ingrediensene

Antall porsjoner: 20
8 l buljong
1 1/2 hodekål (snittes i strimler)
1/2 sellerirot (raspes)
4-5 bokser kjøttboller (inkludert kraften i boksene)
2 potter fersk gressløk (kuttet i litt lange biter)

Fremgangsmåte:

1. Kok sellerirot og hodekål i buljongen til kålen er mør.
2. Tilsett kjøttboller.
3. Gressløken has i helt til slutt, rett før servering.

Larb – Stekt kylling med ris

Ingrediensene

Antall porsjoner: 6

¼ kopp (0,6 dl) ukokt hvit ris
1 kg kyllingkjøttdeig
2 ss peanøttolje
4 fedd hvitløk, presset
2 ss raspet, frisk ingefær
2 små røde chili, finhakket
3 vårløk, finhakket
¼ kopp (0,6 dl) fiskesaus
1 ss rekepasta
1 ss hvitt sukker
3 ss finhakket fersk mynte
2 ss finhakket fersk basilikum
¼ kopp (0,6 dl) presset limejuice



Tilbehør: Kokt ris

Fremgangsmåte:

1. Varm ovnen til 175 grader. Strø 0,6 dl ukokt ris utover et stekebrett. Stek i oppvarmet ovn til gyllen, ca. 15 min. Ta ut av ovnen og la det kjøle seg ned, for så å male riskornene til fint pulver.
2. Varm peanøttolje (eller en annen matolje) i en wok eller stor stekepanne over medium varme. Rør inn hvitløk, ingefær, chilipepper og vårløk. Rør til alt er mykt, ca. 3 min.
3. Tilsett kyllingkjøttdeig og stek til den ikke lenger har rødlig i farge. Rør i kjøttdeigen så den ikke klumper seg sammen, ca. 5 min.
4. Tilsett fiskesaus, rekepasta og sukker. Skru varmen ned til medium-lav temperatur, småkok til mesteparten av væsken har dampet bort, ca. 5 min.
5. Bland inn malt ris, mynte, basilikum og limejuice.
6. Serveres med ris til.