

ÅNGAD BOK CHOI

Recept från Frida Nilsson, MJ'S

Varsamt ångas bok choi skuren i klyftor och serveras med tunt hyvlad rå portabello, dashi och picklad jordärtskocka. Dashi? säger du. (Det sa vi också.) Ja visst! Det är en japansk klar buljong som du gör genom att rosta bland annat rågbröd, lök och svamp. Detta får sedan sjuda ett par timmar innan det silas av och slås över ingredienserna på tallriken. Enkelt, vackert, smakrikt. Och så gott.

4 port

Dashi

3 gula lökar
1 king solo-vitlök (rund, lite större vitlökssort utan klyftor)
100 g portabellosvamp
2 palsternackor
200 g rågbröd (ca 5 st skivor)
3 kvistar timjan (kan ersättas av 1 tsk torkad timjan)
ca 5 dl vatten
2 msk ljus soja, japansk
1 krm salt
1 nypa Sichuanpeppar
1 msk citronjuice

Picklad jordärtskocka

1 medelstor jordärtskocka
2 msk ättika 24%
3 msk strösocker
½ dl vatten

Marinerade ägg

4 löskokta (ca 6 min) och skalade ägg
½ dl ljus soja

Bok choi

2 bok choi
4 klyftor vitkål, ca 2 cm tjocka
1 tsk olivolja
1 citron
flingsalt

Garnering

1 portabellosvamp
2 kvistar dragon, plockad (kan ersättas av en nypa torkad dragon)



Gör så här

- Dashi:** Dela rågbröd, lök, palsternacka, portabello och vitlök i mindre bitar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Rosta ugnen i 200° tills de fått färg, ca 1 timme. Lägg allt i en kastrull utom brödet och täck med vatten så det täcker. Låt sjuda i 2 timmar. Tillsätt brödet och låt dra i ca 30 min. Sila ner vätskan i en kastrull och reducera (koka ner) till hälften. Smaka upp med soja, salt, sichuanpeppar och citronjuice.
- Picklad jordärtskocka:** Koka upp ättika, socker och vatten, låt svalna. Skrubba jordärtskockan och skär i tunna skivor och strimla ner i tändsticksstora bitar. Lägg i ättikslagen och låt stå i minst en timme. Förvara svalt till det ska serveras
- Marinerade ägg:** Lägg äggen i soja i en skål ca 15 min.
- Bok choi:** Skölj bok choi. Dela i fyra klyftor. Behåll en liten del av roten för att kålen ska hålla ihop. Ånga i ugn i 5 minuter alternativt i dimsum korg tills de är mjuk. Låt rinna av på hushållspapper. Ringla över olivolja, riv över citronskal och salta.
- Servering:** Fördela de ångade bok choi-klyftorna i djupa tallrikar. Skiva portabello på mandolin eller tunt med kniv. Fördela svampen ovanpå bok choi-klyftorna. Toppa med picklad jordärtskocka och dragonblad. Slå på dashin på tallriken. Avsluta med att halvera och lägga på de löskokta marinerade äggen.

Peppar eller chili?

Sichuanpeppar brukar finnas i bättre sorterade matbutiker, men chili-flakes kan fungera som ersättare annars. Chili-flakes är dock hetare än sichuanpepparn, som är mer aromatisk i sin karaktär.