

Kinesisk gryta med bogfläsk

Ca 1 kg färskt bogfläsk

4 stjälkar bladselleri

Ca 300 g gröna bönor

Ca 7 dl ljus buljong

2 msk kinesisk soja

Ca 80 g sötmandel

Olja (rapsolja) att steka i samt salt och peppar

Gör så här;

1. Strimla köttet. Krydda och bryn det i en panna med matfett. Lägg köttet i en gryta. Strimla sellerin, lägg ner den och bönorna i grytan.
2. Slå på buljong och tillsätt sojan lite i sänder. Koka sakta under lock 10-15 minuter.
3. Skålla och skala mandeln. Rosta den i torr stekpanna och strö över vid serveringen

Sichuan chicken kung pao

Ca 1 kg kycklinglårfilè skuren i 2 x 2 cm bitar

5 klyftor vitlök, skalade och finhackade

2 msk ingefära, skalad och finhackad

1 tsk sichuanpeppar, mortlad

2 tsk chiliflakes

2 broccolistammar (utan bukett), skalad och skuren i 2 x 2 cm bitar

2 stora morötter, skalad och skuren i 2 x 2 cm bitar

10 salladslökar, skuren i 2 x 2 cm bitar

Neutral rapsolja att steka i

Marinad;

3 msk japansk soja

2 msk sherry

3 tsk potatismjöl

Sås;

4 msk balsamvinäger

4 msk japansk soja

4 tsk sesamolja

4 msk strösocker

3 tsk potatismjöl

Gör så här;

1. Blanda alla ingredienserna till marinaden och häll över de skurna kycklingbitarna. Blanda väl och ställ åt sidan.

2. Blanda alla ingredienserna till såsen i en skål. Blanda väl och ställ åt sidan.

3. Hetta upp en wok eller stor stekpanna på högsta värmen till den ryker. Häll i oljan och tillsätt ingefära, vitlök, sichuanpeppar och chiliflakes. Vänd direkt ned kycklingen och stek till den börjar bli gyllene. Tillsätt då broccoli, morot och salladslök. Fräs i ca 1 minut, häll sedan på såsen