

Kokbok för den transsibiriske resenären...



* Ägg och tomater - lite salt, ev smaksatt
med soja
Färska tomater, skivade/
klyftade, (salt/pepp)

* Gurka m. vitlök - Färska gurkor, tjockstrimlad
skalad blandad m
vitlök och ev vinäger

* Squash m. lime - Steivad halvsteman squash
med limesås.

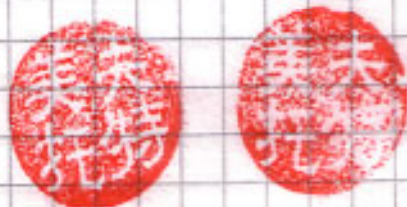
* Mongolsoppa/Mongolwok - Färska pasta m vötkra.

* Grillspett

* Stekt ris med ägg, purjolök, salladslök etc.

* Biff (strimlet kött) med ingefära, paprika, morrt,
någon vit gromsak

* Kyckling med jordnötter, gurka & morötter i tärningar



* Fried rice (s. 98) : 2-3 tsk olja

4 små majskeblor

1 lök (purplök)

2 ägg

425g kokt ris

2 tsk socker

3 tsk soya

salt och peppar

* Kyckling med jordnötter: 4 pers.

40ml riven kokos

1 1/4 dl jordnötter

0.5 dl olja

1 stor lök

4 vitlöksklyftor

2 tsk hackad chili (röd)

350g kycklingsfilé

1/2 röd paprika

1/2 grön paprika

0.5 dl ostronsås

4 tsk fiskås

1 tsk socker

5 dl hackad ananas

3 salladslök

* Borsitj: 6 portimer

6-7 rödbetor
2 gula lökar
1-2 morötter
250g vitkål
2 msk margarin
1 1/2 l vatten
3 kött-el. grönsaksbulj.tärn.
1 krm svartpeppar
1 lagerblad
1-2 msk smäger
salt

* Gurka med vitlök: ✓

1 gurka
1 vitlöks~~sp~~ klyfta
vitvinsmäger

* Squash med lime: ✓

1 squash
limeextrakt
gräslök el. dyl.

* Ägg med tomater: (nr. 70)

3 tomater
2 ägg
1 tsk salt
4 msk olja
1/2 tsk scallions
1/2 tsk färsk ingefära
1 1/2 socker

soy and vinegar dipping sauce ✓

3 msk white vinegar

3 msk mörk soja

1/2 tsk caster(?) socker

2 smä röda chillisan (stimlad)

✓ satsor sis (Guangzhou style) (18)

4,5 msk socker

3 msk vinegar

2 tsk soja

2 msk tomato ketchup

120 ml vatten

1/4 tsk salt (smaka av)

2 tsk majsmjöl (lost i 2 tsk vatten)

(17) Fläsk + ingefära

125 g Fläsk kött

25 g ingefära

15 g grönpeppar

150 mung bean sprouts (?)

olja

1/4 tsk risvin

2 tsk soja

1,5 tsk socker

1/2 tsk salt

2 tsk majsmjöl (lost i vatten)

1/4 tsk MSG (?)

(35) Braised beef.

100g Bambu skott

1 kg nötkött

2 tsk ingefära

2 tsk scallions

10 hela Sichuan pepparkorn

1 stjärn anis

15 g "rock" socker

60 ml olja

2 msk saltad fermenterad sojabönor

2 tsk salt

3,5 msk röd vin.

* Grillspett:

500g nötkött

2 tsk torrad mild chili

4 ställen citrongräs, finhackade

2 skivar färsk galangal, finhackad

2 skivar gurkmeja

4 vitlöksklyffor, pressade

4 tsk rivet palmsocker el. fänkåbsöten

1,25 dl ostonsås