

Til alle de kvinder du er

FEMINA



Picnic

Japansk inspireret sommerpicnic

ONSDAG 25.4.12 - AF HELLE ROSENKRANTZ,
OPSKRIFTER: ZOË ESCHER, FOTO: KIRA
EGGERS

Zoë Escher er ekspert indenfor det japanske køkken. Her får du 3 skønne opskrifter på lette sommerretter der er perfekte til en lille picnic



Gyoza med svinekød og hvidkål

(50 styks)

Ingredienser:

4 hvidkålsblade uden stilk
Gyoza dejplader
500 gram hakket svinekød
2 forårsløg
1 tsk. sesamolie
1 tsk. sukker
2 spsk. japansk soja (Sanbishi)
2 fed hvidløg
1 tsk. frisk revet ingefær
Soya (Yamasa Less Salt)
Persille
1 drys salt

Pynt:
Snittet forårsløg

Fremgangsmåde:

1. Hvidkålsblade koges i let saltet vand i ca. 5 minutter.
2. Hvidkålsblade og forårsløg snittes fint og kommes i en skål sammen svinekødet.
3. Presset hvidløg, revet ingefær, sesamolie, soja, sukker og salt hældes i farsen. Det hele blandes til jævn og fast fars.
4. En lille teske fars placeres på midten af en dejplade.
5. Dejpladen lukkes ved at komme lidt vand langs kanten (på den ene halvdel), foldes og lukkes ved at lave små æselører.
6. Gyoza steges på en pande i et par minutter.
7. Herefter hældes 1 dl. vand i stegepanden, og de små gyoza dampes videre i ca. 5 minutter til vandet er fordampet og de er gennemstegt.
8. Gyoza anrettes på en tallerken og pyntes med lidt snittet forårsløg og persille.
9. Lidt soja sauce serveres til gyoza.



Futomakirulle med asparges, rejer og salat

(1 stor rulle/futomaki i 8 stykker)

Ingredienser:

1 tangplade (sushi nori)
80 ml. sushi ris
120 ml. vand
1½ spsk. riseddike (Mizkan Sushi Seasoning)
2 agurkestave (10 cm)
¼ moden avocado
15-20 små rejer
2 asparges
1 stort salatblad
Frisk dild
1 spsk. japansk peberrod (wasabi pulver)
Syltet ingefær
Soja (Yamasa Soya Sauce Less Salt)

Fremgangsmåde:

1. Risene koges som anvist på pakken.
2. Risene blandes forsigtigt med riseddiken. Herefter breddes risene ud, så de i et jævnt lag dækker bunden af et fad. Når risene er afkølet er de klar til brug.
3. Et stykke af agurken skæres til 10 cm. lange stave (ca. ½-1 cm i brede) og kernerne fjernes.
4. Avocadoen skæres i skiver.
5. Overskydende væde klemmes ud af rejerne.
6. Aspargesen koges i let saltet i vand i 2 minutter.
7. Salatbladet vaskes, tørres og skæres i 1 cm brede strimler.
8. Overflødig væske klemmes ud af ingefæren.
9. Japansk peberrod blandes med lidt vand til det får en fast konsistens.
10. Bambusmatten lægges oven på et skærebræt. En lille skål fyldes med vand som stilles ved siden af skærebrættet.
11. En tangplade lægges med den blanke side nedad på bambusmatten.
12. Fingrene dyppes i skålen med vand for at risene ikke hænger fast. Herefter formes risene let til en kugle, som fordeles i et jævnt lag på 2/3 af tangpladen.
13. Herefter lægges salatstrimler, dild, avocadoskiver, agurkestave, asparges og rejer på tværs henover midten af risene.
14. Start med at rulle tangpladen fra den modsatte side af sammenføjningen.
15. Mens rullen ligger i bambusmatten med sammenføjningen nedad, klemmes let om rullen for at lukke sammenføjningen.
16. Lad rullen hvile i bambusmatten i 2 minutter.

17. Inden rullen skæres dyppes kniven i vandskålen, så risen ikke hænger ved.
 18. Herefter skæres rullen i 8 stykker.
 19. Sushistykkerne placeres på en tallerken og tallerkenen pyntes med ingefær, japansk peberrod og serveres med soja.
- Husk at bambusmatten må ikke vaskes under en vandhane, men tørres med en fugtig klud og hænges efterfølgende til tørre.



Saltet laks med ris

Indgår ofte i en japansk frokost som del af en bento-boks.

(2 personer)

Ingredienser:

160 ml. ris

220 ml. vand

2 laksefileter

Syltet japansk blomster

Nori tang

Sesamfrø

Groft salt

Pynt:

3 radiser

Fremgangsmåde:

1. Laksfileterne drysses med groft salt og pakkes ind i køkkenrulle. Så væsken som fileterne afgiver bliver opsuget.

2. De indpakkede fileter lægges i køleskabet i 6 timer.
3. Risen koges som anvist på pakken.
4. Et lille stykke nori klippes i tynde strimler.
5. Radiserne snittes til tynde strimler.
6. Køkkenrullen fjernes fra fileterne og saltet skyldes væk.
7. Fileterne steges på en pande med olie. Der skal læg på stegepanden således at varmen får lov til trække op igennem fileterne.
8. De kogte ris hældes i en skål og pyntes med en syltet blomster, et drys sesamfrø og tangstrimler.
9. De stegte fileterne anrettes på en tallerken og tallerkenen pyntes med et bundt af tynde strimler radiser.

[Læs mere om Zoë Escher og få flere opskrifter her](#)

Kartoffelpandekager med røget laks

Synes godt om

Vær den
første af
vo...