

# Bolognese

## – Spaghetti med Köttfärsås

Tillagningstid: 1h



### Ingredienser [ 4 Portioner ]

#### Huvudingredienser

800 gram	Köttfärs
320 gram	Spaghetti
2 msk	Japansk Soya
1 klyfta	Vitlök
1 tsk	Kakao
	Cayennepeppar

#### Tomatsås

6 st	Rumstempererade Tomater
2 msk	Tomatpuré
	Ketchup
	Färsk Basilika
	Oregano
	Timjan / Franska Örter

### Instruktioner

#### Tomatsås

1. Dela alla tomater i 4 klyftor och lägg i en stor kastrull med rikligt med olivolja
2. Mosa tomaterna i grytan och häll i färsk basilika, oregano och timjan / franska örter.
3. Låt koka och mosas tills det blivit en jämn sås. Häll i tomapuré. Smaka av med salt och ketchup.
4. Låt stå och koka på låg värme under lock i c.a 1 timme.

#### Bolognese

1. Koka Pastan i en stor kastrull. Häll i salt och låt stå.

2. Värm olivolja i en stor stekpanna och häll i köttet. Finhacka en klyfta vitlök och stek med köttet.
3. Häll tidigt i salt, peppar samt cayennepeppar efter smak
4. När köttfärsåsen nästan är färdigt häll i 2 msk soya och 1 tsk kakao.
5. Köttfärsåsen skall här steka längre än man tror. Det ska vara mycket lite vätska kvar.
6. Häll sedan stegvis ned tomatsåsen i köttfärsåsen och fortsätt steka den. Fortsätt tills all tomatsås hamnat i köttfärsåsen.
7. Smaka av med salt, peppar och ketchup.

# Gyoza

## – Japanska Stekta Dumplings

Tillagningstid: 1h 30 minuter



### Ingredienser [ 4 Portioner ]

#### Huvudingredienser

1 paket	Gyoza- eller dumplingskal
800 gram	Fläsk- eller blandfärs
1 st	Salladslök
2 msk	Japansk Soya
1 klyfta	Vitlök
1 st	Purjulök
1 st	Isbergssallad / Kinesisk kålhuvud

#### Gyozasås

1 del	Japansk soya
1 ½ del	Sweet chilli
1 del	Citronjuice
½ del	Ris- eller Vitvinsvinäger
½ del	Ketchup

#### Tillagningsvatten

2 deciliter	Vatten
1 matsked	Vetemjöl

### Instruktioner

#### Gyozasås

1. Blanda alla ingredienserna i en liten skål
2. Smaka av med extra sweet chilli och citronjuice efter smak

#### Gyoza-fyllning

1. Finhacka vitlöken, purjulöken, salladshuvudet och salladslöken.
2. Lägg all färsen i en bunke tillsammans med de hackade grönsakerna och 2 matskedar japansk soya.

3. Knåda ihop väl med båda händerna.

4. Häll i salt och peppar.

#### Vikning av Gyozas

1. Se till att ha en liten skål vatten tillgänglig, en mjölad arbetsyta och ett fat eller en ugnsskiva vid sidan om.
2. Tag ett gyozaskal i vänstra handen.
3. Lägg på en liten boll av gyoza-fyllningen och platta ut till en cirkel i mitten av skalet.
4. Doppa ditt högra pekfinger i vatten och rita en linje längst kanten av skalet som är närmast dig.
5. Vik skalet över fyllningen och stäng igen det.
6. (Sök upp 'Gyoza no tsukurikata' för videodemonstration.)
7. Lägg den vikta gyozan på ditt fat och strö lite mjöl över den.
8. Fortsätt tills fyllningen tar slut.

#### Tillagningsvatten

1. Blanda vattnet och vetemjölet väl i en liten skål.

#### Tillagning

1. Häll i rikligt med olja i en stekpanna som du sedan skall kunna sätta ett lock över. Låt oljan bli varm.
2. Lägg i dina färdiga gyozas och fyll stekytan så gott det går. Lägg alla på samma håll.
3. Efter att de har börjat brynas, häll i tillagningsvattnet och sätt på locket fort därpå.
4. När vattnet nästan helt försvunnit, ta av locket och vänd på alla gyozas. Låt steka tills de blivit lätt brynta på den andra sidan med.
5. Gör om för resten av alla gyozas.
6. Servera med pinnar och gyozasåsen vid sidan om.

# Tomatpasta

## – Kycklingpasta med Champinjon- och Soltorkad Tomatröra

Tillagningstid: 55 minuter



### Ingredienser [ 5 Portioner ]

#### Huvudingredienser

660 gram	Kycklingfilé
500 gram	Färskpasta
1 burk	Soltorkad Tomatpurré
1 klyfta	Vitlök
1 st	Charlottenlök
½	Gullök

#### Champinjon- och Tomatröra

3 dl	Grädde
1 st	Hönsbuljong
1 msk	Japansk Soya
10 st	Champinjoner
10 st	Soltorkade Tomater
	Oregano
	Timjan / Franska Örter

### Instruktioner

#### Kyckling

1. Skär kycklingfiléerna i små bitar.
2. Finhacka vitlök, charlottenlök och gullök i små jämna bitar.
3. Värm en stekpanna med olivolja och bryna vitlöken, lägg sedan i kycklingen och sist resterande lök.
4. Låt steka tills kycklingen nästan är klar och håll då i den soltorkade tomatpurrén.
5. Krydda med oregano, timjan / franska örter, salt och peppar.
6. Låt stå.

#### Champinjoner

1. Skiva alla champinjoner och lägg i en varm kastrull med rikligt med olivolja eller smör.
2. Stek champinjonerna under lock tills de mjuknat.
3. Smaka av med peppar och salt och låt stå på låg värme under lock tills vidare.

#### Tomatröra och Pasta

1. Häll grädden i en kastrull och låt skjuda.
2. Finfördela hönsbuljongen i såsen och sänk värmen. Rör runt.
3. Häll i de soltorkade tomaterna, alla färdigstekta champinjoner och till sist kycklingröran.
4. Koka färskpastan i en stor kastrull i c.a. 4 minuter. Häll i salt.
5. Sila pastan och blanda antingen ned röran i pastan eller servera separat.

# Yakisoba

## – Stekta Nudlar

Tillagningstid: 45 minutes



### Ingredienser [ 2 Portioner ]

#### Huvudingredienser

½ paket	Stekfläsk
½	Salladshuvud
160 gram	Spaghetti / Nudlar
⅓	Rödlök
1 klyfta	Vitlök
1.5 glas	Vatten
	Sesamolja
	Japansk Soya

#### Yakisoba-sås

1 del	Japansk Soya
1 del	Oyster-sås
1 del	Okonomi-sås
½ del	Sweet Chilli
1 del	Honung
1 nypa	Ingefära

### Instruktioner

#### Yakisoba-sås

1. Förbered Yakisoba-sås genom att blanda alla ingredienser i en bunke.
2. Smaka av med Ingefära och honung

#### Yakisoba

1. Koka Pastan tills den är helt genomkokt. Sila ur vattnet och låt stå.

2. Under tiden som pastan kokar, finhacka rödlök och hacka salladshuvudet i skivor. Stek upp de båda ingredienserna i sesamolja i en stekpanna. Häll i ½ glas vatten och sätt på ett lock. Stek tills vattnet har försvunnit och salladen brynts lite. Häll över i en bunke och ställ åt sidan.
3. Hacka stekfläsket och låt det bada i en minut i soya. Lägg sedan ned fläsket i pannen och häll i lite Japansk Soya samt ½ glas vatten. Finhacka vitlöken och häll i pannen med fläsket. Lägg på lock.
4. Häll efterhand över skysåsen som fläsket steker i i Yakisoba-såsen så att fläsket kan steka vidare. Stek tills fläsket blivit vitt eller brynts. Häll sedan över allt i bunken med sallad och rödlök.
5. Stek Pasta i sesamolja och häll i ½ glas vatten. Lägg på lock. Efter c.a 1 minut vänd all pasta i pannen. Häll i sallad, rödlök och fläsket och låt fortsätta steka.
6. Precis innan servering, häll i all Yakisoba-sås i pannen, rör runt och sätt på lock.
7. Servera!