

# FAMILY

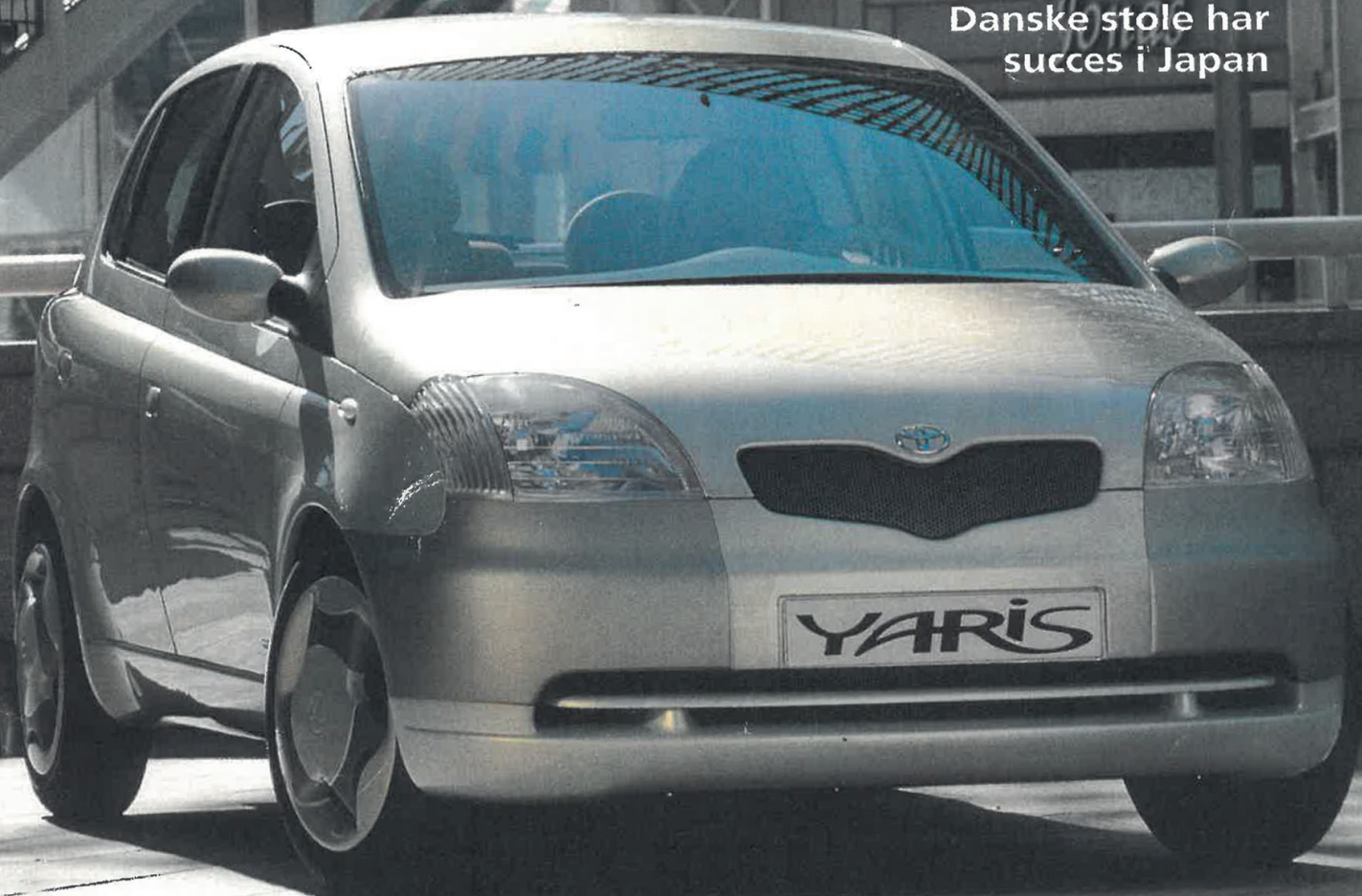
Kultur- og bilmagasinet nr. 2 august 1998 12. årgang

Ny LandCruiser VX 100  
- mere stil mere styrke

Corolla kåret som  
den smukkeste

Yaris - en ny bil til  
et nyt årtusinde

Danske stole har  
succes i Japan





Det er en god idé at skele til Japan, hvis man trænger til at forny repertoiret af hverdagsretter, der kan tilberedes på en halv times tid.

Det kan være sin sag at servere en sund og velsmagende middag, når tilberedningen skal foregå midt i ulvetimen på en helt almindelig tirsdag, hvor køleskabet er halvtomt. Men det kan faktisk lade sig gøre at få noget så simpelt som koteletter med ris og sovs til at hæve sig over det sædvanlige, hvis man bruger nogle enkle japanske madlavningsprincipper.

### Mindre fedt mere smag

I det japanske køkken bruger man langt mindre fedtstof, end vi er vant til. Her er der ikke noget med opbagt sovs og paneerede koteletter stegt i margarine. Til denne japansk-inspirerede hverdagsmiddag, som Toyota Family har fået kreeret specielt til magasinets læsere, er der kun anvendt netop så meget olie, at det magre kød og de lynstegte grøntsager ikke brænder på. Selv sovsen er fedtfattig. Til gengæld er den ikke fattig på smag. Den balancerer på det smukkeste mellem smagsindtrykkene: Sød, salt, syrlig, bitter og stærk.

Sammen med den karakteristiske sovs ligger den japanske inspiration i lynstegningen af grøntsagerne og "den skjulte panering" af kødet. Principperne er udførligt beskrevet under "Tips & tricks". Det danske i middagen ligger i, at der er beregnet en hel kotelet pr. person. En japansk husmor ville nøjes med to koteletter til fire personer og skære kødet i skiver, så det er let at gå til med spisepindene.



Opskriften er beregnet til fire personer og er nem at tilberede – i en fart og med stil. Velbekomme!

### Butta no shoga-yaki - grillet svinekød med ingefær

4 koteletter (svin, okse, kalv eller kylling)  
8 shiitake eller anden god svamp

Sovs:  
4 spsk mirin (brug evt. sød vermouth)  
2 spsk sake (brug evt. tør Cinzano)  
2 spsk soyasovs (helst japansk)  
1 spsk ingefærjuice  
(se "Tips & tricks")

Tilbehør:  
Ris  
Grøn salat  
Lynstegte grøntsager  
(se "Tips & tricks")

Tilberedning:  
Sæt risen over og gør grøntsagerne klar.  
Tilbered ingefærjuicen og stil den til side.

Opvarm en stegepande med lidt olie. Steg kødet ved høj varme først i ét minut. Skru ned for varmen. Steg yderligere i to minutter. Vend kødet og steg den anden side på tilsvarende vis. Kødet tages af panden, pakkes ind i folie og holdes varmt.

Alt stegfedtet på nær to spiseskefulde hældes fra panden. Tilsæt de øvrige ingredienser til sovsen og kog ind, til der er 2/3 tilbage. Tilsæt svampene og giv det hele et hurtigt opkog. Hæld sovsen over kødet og server det til risen sammen med de lynstegte grøntsager og evt. en grøn salat.

Menuen er kreeret af:  
Restauratør Jens Rahbek Hansen  
Sticks'n'Sushi  
Nansengade 59  
1366 København K  
Telefon 33 11 14 07

### Tips & tricks

#### Skjult panering

Princippet i "skjult panering" er at få saften til at blive inde i kødet uden at pakke det ind i et beskyttende lag af rasp, æg og fedtstof. Det opnås ved først at stege ved høj varme, indtil porerne er lukkede. Dernæst dæmpes temperaturen, så kødet kan stege færdig uden at blive tørt. Processen gentages på den anden side. For at kunne lave en skjult panering som beskrevet i opskriften kræver det, at man har keramiske kogeplader eller gasblus. Almindelige kogeplader har svært ved at følge med til de hurtige temperaturskift, der skal til.

#### Ingefærjuice

Frisk ingefærrod giver en kraftig, karakteristisk smag, men har en lidt kedelig, trævet konsistens. Presses saften ud, får man kun smagen og slipper for trævlerne. Som med andre råvarer gælder det: Jo friskere, desto bedre. Juicen tilberedes således: Ingefærroden skrælles lettest med den runde del af en almindelig spiseske. Roden rives fint på et råkostjern. Den revne ingefærmasse lægges på en spiseske, og ved hjælp af endnu en spiseske kan saften nu presses ud. Der går ca. 50 g frisk ingefær til 1 spsk ingefærjuice. Juicen kan holde sig en uges tid i køleskabet i en tætsluttende beholder.

#### Lynstegte grøntsager

Vælg en passende blanding af årstidens grøntsager - gerne både for gane og øje. Grøntsagerne renses og skæres i mindre stykker, der sauteres i kort tid ved høj varme i lidt olie. En wok eller dyb pande er velegnet til formålet.

#### Soyasovs

Japansk soyasovs indeholder mindre salt og er mildere i smagen end den kinesiske soya, der typisk bruges i danske køkkener. Derfor kan det anbefales at anskaffe en speciel soyasovs af japansk oprindelse. Disse forhandles i velassorterede supermarkeder - ofte under navnet "tamari".