

Stir-Fry oksekød med peberfrugt og slikærter

En nem og god wok-ret fra kinesiske restauranter er Stir-Fry oksekød med peberfrugt og evt. andre grøntsager. Den er ret hurtig at lave og har en kompleks smag af asien med de specielle saucer, der anvendes. Samtidigt er kødet blødt, saftigt og lækkert, mens grøntsagerne er sprøde og friske.

INGREDIENSER:

200-250 g oksekød i tynde skiver eller strimler
2 spiseske kinesisk soyasauce
1 spiseske majsstivelse
3 forårsløg
5-10 slikærter (eller lignende wok-egnede grøntsager)
1 peberfrugt
Salt og evt. lidt MSG-pulver
Friskkogte basmatiris
Stir-Fry Sauce

Stir-Fry Sauce

INGREDIENSER

1 dl vand
2 spiseske soyasauce
2 spiseske kinesisk Shaoxing-risvin (eller sherry)
2 teske sukker
2 teske østerssauce
2 teske fiskesauce
2 teske riseddike (eller hvidvinseddike)
1½ teske ristet sesam-olie
1½ teske majsstivelse

UDFORDRINGER OG TRICKS

På kinesiske restauranter bliver deres *stir fry* kød ikke så tørt og kedeligt som det, vi typisk laver i hjemmet, fordi de anvender en *velveting*-teknik. Klassisk brugte man æggehvinder til at skabe denne effekt, men natron (*baking soda*) har samme effekt. Samtidigt har det vist sig, at majsstivelse skaber en beskyttende kappe om kødet, så det bedre bruner og holder på saftigheden i kødet, mens det samtidigt tiltrækker sauce, så man opnår en klar og flot skinnende overflade.

De fleste kinesiske/asiatiske saucer, der anvendes til Stir Fry Sauce, kan anskaffes i en af de store supermarkeds kæder. Men kinesisk Shaoxing-risvin skal nok anskaffes hos en kinesisk købmand. Alle de andre ting kan også anskaffes hos den kinesiske købmand til typisk lavere priser end i supermarkederne. Frygt ikke østerssauce eller fiskesauce, de giver IKKE fiskesmag til retten!

Salt: soyasauce, fiskesauce, østerssauce, salt

Sødt: oksekød, sukker, Shaoxing-risvin/sherry, *peberfrugt* (hvis rød)

Surt: ris-eddike/hvidvinseddike, Shaoxing-risvin/sherry

Bittert: *peberfrugt* (hvis grøn)

Umami: oksekød, soyasauce, fiskesauce, østerssauce

Fedt: oksekød, stegolie, ristet sesamolie

Kokumi: oksekød, soyasauce, fiskesauce

TILBEREDNING

Først klargøres kødet ved at skære det i tynde skiver eller strimler.



Så drysses $\frac{1}{2}$ teske natron ud over køddet, så det fordeles fint. Derefter tilsættes 2 spiseske kinesisk soya og 1 spiseske majsstivelse.



Rør nu godt rundt, og sæt kødet på køl.



Snit forårsløg ved at snitte den hvide del i tyndere skiver på tværs og den grønne del i større stykker.



Snit derefter en peberfrugt i stimler, men i halv længde.



Du kan tilføje andre grøntsager til retten, f.eks. slikærter, hvor jeg klargør dem ved lige at snitte enderne af.



Nu blandes saucen. Start med vand, så saucer, vin, sukker, olie og eddike. Men hæld majsstivelsen i til sidst. Pisk eller rør godt rundt med en ske, så evt. klumper opløses.



Sæt ris over, de skal typisk koge 12 minutter, så det passer fint med den tid, det tager at lave retten i en wok-pande eller sauterpande med høj kant.

Efter wokken eller panden er blevet godt varm med en stegeolie, der kan tåle høje temperaturer, steges oksekødet ved høj varme, indtil det er godt brunet. Tag efterfølgende kødet op i en skål.



Derefter steges grøntsagerne godt i lidt yderligere olie. Når de har fået nok, tilsættes saucen.



Når saucen har kogt lidt sammen med grøntsagerne og begynder at tykne lidt, så tilføjes kødet igen i wokken eller panden. Rør rundt, og lad kødstykkerne blive omsvøbt af sauce. Retten kan nu serveres. Drys med salt og evt. med Umami-salt eller Umami Mix, eller blot noget MSG-pulver.





Fotografi: Styr-Fry oksekød med peberfrugt og sukkerærter – nem smagfuld kinesisk ret!