

## **Madlavning 10-01-2013**

Karin Lis Albæk  
[www.kaliteter.dk](http://www.kaliteter.dk)

### **Menu:**

Wook amok  
Citronfromage

Wookmaden fungerer ved at hver person har en pande. Derefter vælges kød, grønsager, frugt evt. ris eller nudler på en tallerken.

Derefter krydrede olier.

Panden skal være varmet op, derefter steges indholdet fra tallerkenen i lidt ekstra olie + evt. salt og ekstra krydderier.

Stegetiden er ca. 5-7 min. Der vendes rundt i blandingen under stegetiden.

Husk at komme den færdige wookret på en ren tallerken. Derefter kan der suppleres med ris, nudler, ekstra grønsager, frugt, dressing, olie krydderier osv.

### **Okseinderlår, svinemørbrad, kyllingebryst**

Kød udskæres i pålægstynde skiver eller som tynde wookstrimler og anrettes i fade, hver for sig. Noget af kødet kan også marineres.

### **Grønsagsbar**

Alle grønsager snittes fint i strimler/skiver og anrettes hver for sig i skåle.

Rødløg i tynde ringe

Løg i tynde ringe

Porrer i tynde ringe

Hvidkål snittes i tynde strimler

Peberfrugt snittes i tynde strimler

Gulerødder snittes i tynde strimler/rives,

Champignon snittes i tynde skiver

Bønnespirer skylles

Ananas skæres i små tern

Æbler skæres i tern

Bananer skæres i skiver

Tomater/datteriner halveres

Agurk skæres i tern

Iceberg snittes

rosiner, kokosmel, ærter og majs hældes i skåle

## **Krydrede olier til marinering og stegning**

Chiliolie, hvidløgsolie, sesamolie, ingefær-citronolie, karryolie.

### **Chiliolie**

4 dl rapsolie, chilipulver eller frisk/tørret chili efter smag, finthakket. Olien blandes med valgt chili og må gerne trække mindst et par dage, tildækket.

### **Hvidløgsolie**

4 dl rapsolie, 6-10 fed hvidløg, 2 tsk. fint salt. Olien blandes med presset hvidløg og salt. Den kan også trække i flere dage med hele hvidløgsfed.

### **Sesamolie**

4 dl rapsolie, ½ dl sesamfrø, 4 tsk. krydder - urtemix, 2 tsk. salt. Sesamfrøene ristes let, på pande før de blandes med olien.

### **Ingefær-citronolie**

4 dl rapsolie, 2-3 tsk. Revet ingefær, saft af ½ citron, 2 spsk. soya

### **Karryolie**

4 dl rapsolie, 1 spsk. Karry, 2 tsk. salt  
Bland karry med olie og salt.

### **Dressing til salaten.**

Hvidløgsdressing

Syltet agurkedressing.

### **Hvidløgsdressing**

7 dl creme fraiche,

2-3 fed hvidløg, knust

½ dl hakket persille

Lidt salt og citronsaft

### **Syltet agurkedressing**

7 dl creme fraiche

2-3 tsk. Sød sennep, måske mere

3-4 syltede agurker, små tern

Evt. lidt finthakket løg

Lidt salt og sukker

### **Ris og nudler**

Tilberedes efter pakningen

1 kg basmatiris

1 kg ægnudler

Ris og nudler holdes varme.

Kan bruges som tilbehør eller steges med på panden.

## **Citronfromage x 5**

3 æggeblommer, pasteuriserede = 0,6 dl

3 æggehvider, pasteuriserede = 0,9 dl

100 g sukker

1 ½ citron, saften

4 blade husblas

2 dl fløde

Husblads udblødes i koldt vand. Læg husblas enkeltvis ned i en gryde med 1 liter koldt vand.

Æggehvider piskes næsten stive.

Æggeblommer piskes lyse og luftige med sukkeret.

Fløden piskes til skum.

Husblas, der er udblødt, knuges for vand og kommes tilbage i gryden, men uden vand.  
Smelt husblas ved lav temperatur.  
Når husblads er smeltet, tilsættes citronsaften.  
Mærk at blandingen er lillefingervarm.

Den lillefingervarme husblads blandes i æggeblommeblandingen.

Derefter blandes stiftpiskede æggehvider i æggeblommeblandingen.

Til sidst blandes fløden i æggeblommeblandingen.

Hæld fromagen i skåle. Stil dem koldt til de stivner.

Pynt: flødeskum og hakket chokolade