

Tilapia i ångkokare

Ångkokare i bambu används flitigt i asiatisk matlagning. Det är enkelt, tillagar fisken varsamt och resultatet blir saftigt. Dessutom kan du laga hela middagen i samma kokare. Enkelt och smidigt.

Bambukorgen kan sättas i en wokpanna över kokande vatten eller en kastrull. Bambukorgarna är staplingsbara så att man kan tillaga flera råvaror samtidigt. Lägga gärna något i botten på bambukorgen för att hindra maten från att fastna. Man kan t.ex. lägga några vitkålsblad i botten, eller en silduk. Det går också att använda bakplåtspapper, men det släpper inte igenom vatten, så då riskerar man vattenpölar bland maten.

Du behöver

Tilapia – hel eller filead
Pak choi eller kål (grönkål, palmkål etc.)
Vårlök eller purjolök
Färsk ingefära, citrongräs, limeblad eller de kryddor du föredrar.
Nudlar och en god sweet chilisås

Gör så här

1. Börja med fisken, då den behöver längst tid. Hel fisk-fyll buken med ingefära eller citrongräs. Snitta fisken i skinnet och gnid in med kryddor. Lägga i fisken i ångaren. Locket på. Kontrollera att fisken är klar genom att sticka i den tjockaste delen med en vass kniv. När köttet är vitt och skivar sig är fisken klar.
Filé – behåll gärna skinnet på. Lägga skinnsidan mot botten. Lägga i kryddor. Locket på. Kontrollera att fisken är klar genom att sticka i den tjockaste delen med en vass kniv. När köttet är vitt och skivar sig är fisken klar.
2. Koka nudlar enligt anvisningar. Grönsakerna lägger du i ångaren när fisken nästan är klar. Då blir de al dente.
3. Servera fisk med nudlar, grönsaker och sås.

