

Mycket smak på nolltid : Asiatiskt gott på 10, 20, 30 minuter

av: Jennie Walldén

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

Smakrik mat snabbt – det går! Middagen måste stå på bordet genast och du vill dessutom att det ska smaka riktigt gott och mycket. I Mycket smak på nolltid hjälper Jennie Walldén dig att laga riktigt god mat på tre olika nivåer, beroende på hur bråttom du har. Är det superbrådis kan du servera en snabb wrap med teriyakilax, böngroddar och spenat eller vitlöksnudlar med brynt broccoli på bara 10 minuter. Finns det lite mer tid, 20 minuter, kan du laga sichuanbiff eller asiatisk kycklingburgare. Har du så mycket som en halvtimme till övers kan du laga koreanska tacos eller svänga ihop en spicy poké bowl med avokado och mango. Dessutom presenterar Jennie sina bästa smaksättare, både torra och smaksättare på flaska, och du får veta hur du kombinerar dem med olika råvaror. Du får också tips på vilka råvaror som är bra att ha hemma samt de bästa knepen för hur restmat kan bli bästmat! Ur innehållet: Rätter på 10 minuter– Kimchiramén med förlorat ägg och spenat– Miss Lees kycklingsallad– Carbonara Koreana Rätter på 20 minuter– Torsk, brynt misosmör och edamame– Vego bulgogi– Kokoslax med ingefära och sockerärter Rätter på 30 minuter– Sunny side bibimbap– Koreansk hetsöt misotorsk med shiitake– Sojabräserat kycklingbröst med jordnötssås