

Mello Frans får representera Sverige i Globen

B11

Litteratur Arendts viktigaste verk nu på svenska

B12-13

Björn Lövenlid Snedstegen är Trumps hårdvaluta >>

B13



Buljongsmak. Allt hänger på buljongen. Och liksom den italienska pastan har varje nudel sin rätt, säger Ylva Porsklev.

Foto: Patrik Lundin

Hennes passion – nudlar deluxe

MAT & DRYCK Matskribenten Ylva Porsklev är i det närmaste besatt av nudelsoppor och skulle helst vilja äta

dem varje dag. I dag lagar hon asiatiska nudelsoppor i tre varianter. Hemligheten med att få smak på

sopporna är att koka egen hönsbuljong. Det blir mustigt och ger en fyllig smak.

B6-8

ALEWALDSDAGAR

20-50%

PÅ ALLT I VÅRA BUTIKER 10-14 MARS!

KUNGGATAN 32, STOCKHOLM
FRE 10-19, LÖR 10-18, SÖN 11-17, MÅN 10-19

ÖA ÅGATAN 27, UPPSALA
MÅN-FRE 10-19, LÖR 10-17, SÖN 12-16

ALEWALDS
WWW.ALEWALDS.SE



Kung Lir, turné i länet 12 - 20 mars

MUSIK I UPPLANDS KONSERTER

TURNÉ
12-20
MARS

Kung Lir

Folkmusik i 2000-talet med influenser från andra genrer
Konsertkarusellen, tider & platser se www.musikiuppland.se

16.00
SÖNDAG
20 MARS

Moz-Art

Uppsala Kammarorkester
Mozart Stråkkvintetter
Pärt Mozart-Adagio
Schnittke Moz-Art, för två violiner
Uppsala Konsert & Kongress, Sal B

18.00
SÖNDAG
3 APRIL

Musik Direkt, final

Läsfinal i Sveriges bredaste livemusiktävling
med ungdomar mellan 13-21 år.
Uppsala Konsert & Kongress, Stora salen

TURNÉ
9-17
APRIL

SuperProffsEliten

Konsertkarusellen, tider & platser se www.musikiuppland.se

Info: www.musikiuppland.se, 018-17 19 20. Biljett: www.ticnet.se
077-170 70 70. UKK 018-727 90 00. UNT 018-478 10 70

MUSIK
I UPPLAND

UNT:s matskribent **Ylva Porsklev** visar att nudelsoppa kan vara så mycket mer än fattig studentmat. Gör en hemkokt hönsbuljong och njut av fylliga asiatiska soppor.

Asiatiska nudelsoppor 2.0

Len pho på oxbringa serverad med stora örtnippen att själv klippa ner i soppan, chilihet tantanmen med krispig färsk majs, mild ramen i sojabuljong med spänstiga fläskfärsknyten. Flera av mina bästa matminnen består av nudelsoppor av olika slag. Det handlar alltså inte om färgglada paket med vågiga nudlar och små söta kryddpåsar (även om jag gladeligen ätit mig igenom åtskilliga sådana skålar), utan om soppor gjorda på fylliga långkokade buljonger skedade över krispiga grönsaker och nudlar med lagom tuggighet.

Allt hänger på buljongen. Många av de asiatiska nudelsopporna baseras på buljong kokad på kött och ben, gärna en hel dag. Det ger en soppbas som saknar den salta stickigheten som färdig buljong lätt får. Den är mildare men samtidigt mer smakrik, den har ett annat djup.

Även om jag i det närmaste är besatt av nudelsoppor och helst skulle vilja äta dem varje dag så är det inte särskilt ofta jag ställer till med ett jättelångkok av kött och ben. Däremot kokar jag mer än gärna höna eller kyckling och tar hand om buljongen. Det är enkelt och ett enda kok ger mycket mat för en blygsam penning.

Kokt höna med currysås var länge standardbeställningen på min födelsedag och så snart jag känner doften av ett hönskok blir glad och nöjd. När jag har kalasat på min höna eller kyckling har

”Allt hänger på buljongen.

Ylva Porsklev,
matskribent

jag en massa buljong kvar att göra soppa på. Jag väljer just höna om jag hittar det, de ser små och anspråkslösa ut men ger så mycket smak.

Själva buljongen tar ju sin tid men övriga ingredienser, grönsaker, svamp och örter, behöver man inte göra så mycket med, poängen är att de ska vara färska och krispiga. Även kött och fisk tillagas ofta väldigt kort, som i vietnamesisk pho bo, där magert nötkött skärs tunt och blir precis lagom tillagat av att den heta buljongen öses över.

Nudlarna ska inte glömmas bort såklart. Liksom den italienska pastan har varje nudel sin rätt. Till japansk ramen används exempelvis kinesiska vetenudlar som görs med en alkalisk lösning som

ger en halkig konsistens som passar i soppa. Men det är inte nödvändigt att hitta exakt rätt sorts nudlar, utgå från det som går att få tag på och var noggrann vid tillagningen så blir resultatet bra ändå. Koka nudlarna al dente, eller koshi som det heter i Japan, de mjuknar alltid ytterligare något när de hamnar i den heta buljongen.

Ett tips är att frysa in portionsförpackningar av buljongen, då blir det nästan lika enkelt att fixa en mästerlig ramen som att laga en påse snabbnudlar.

Text: **Ylva Porsklev**

mat&dryck@unt.se

Foto: **Patrik Lundin**

mat&dryck@unt.se

Tips

Checklista för råvarorna

- **Korianderfrön** finns i matbutiker med asiatiskt sortiment. De har en frisk citruston men saknar den parfymiga smaken som den färska örten har. Smaken kommer bäst till sin rätt om fröna rostatas.
- **Korianderrötter** följer med om du köper färsk koriander i en butik med asiatiskt sortiment men kan ibland även gå att köpa separat. Det är en vanlig krydda

i det thailändska köket. Rötterna har mildare smak än den gröna delen och är toppen att lägga i soppor och grytor.

- **Misopasta** finns i matbutiker med asiatiskt sortiment. Det är en sötsalt fyllig pasta gjord på fermenterade sojaböner och spannmål. Den finns i olika varianter, de ljusare sorterna är milda och lite sötare och de mörka varianterna smakar mer soja och har rostade toner. Misopasta är en bra smakförhöjare i alla

möjliga sammanhang, testa till exempel att tillsätta 1-2 msk när du gör potatis- och purjolöks-soppa.

- **Hoinsås** finns i asiatiska hyllan i livsmedelsbutiker, de sorter som säljs i asiatiska butiker är dock snäppet bättre. Det är en fyllig sötsyrlig sås baserad på fermenterade böner som passar utmärkt både som bordssås och som smaksättare i matlagning. Supergod till fläskkött till exempel.



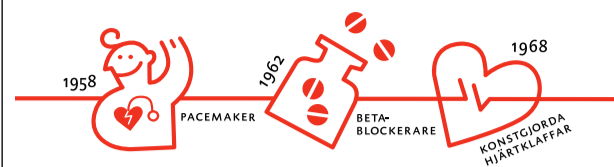
Nudelyammi. Från vänster japansk miso ramen, thailändsk tom yam med hönsfrikadeller och vietnamesisk nudelsoppa.



Nudelsorter. Det finns många olika nudelvarianter att välja mellan.



Kärlek. Ylva Porsklev skulle gladeligen kunna



Underbara framtid. Ett liv utan hjärtsjukdom.



Det låter kanske som en dröm. En skön önskedröm för en avlägsen framtid. Men det är det faktiskt inte. Nästa stora genombrott inom hjärtforskningen är på väg. Forskarna tror att ett enkelt blodprov på vårdcentralen snart kan visa om du löper risk att få hjärtsjukdom eller inte.

Tusentals människor drabbas varje år

Om forskarna lyckas så betyder det att hjärtsjukdom mer eller mindre kan utrotas. Det kommer att bli en helt ny framtid för alla de tusentals människor som drabbas varje år i Sverige. För dig, för dina barn och barnbarn, för alla du känner som kanske slipper att drabbas av hjärtinfarkt, stroke eller hjärtstopp.

Vi har gjort det förut, vi ska göra det igen

Pacemakern, hjärt-lungmaskinen och betablockerarna är exempel på stora genombrott som forskarna redan gjort. Teckningarna här visar ytterligare några av de viktigaste milstolparna sedan HLF startade för 110 år sedan.

Ge din jubileumsgåva på pg 90 91 92-7,
www.hjart-lungfonden.se eller ring
0200-89 19 00.

**VAR MED OCH SKAPA
NÄSTA STORA
GENOMBROTT!**



Hjärt  Lungfonden

TILLSAMMANS RÄDDAR VI LIV

Recept



Pho bo. Den vietnamesiska soppan får smak av rostade kryddor



Ramen. Den finns åtskilliga varianter av den japanska nudel-soppan, i den här varianten sätter misopasta smak.



Tom yam. Den thailändska soppan får en frisk och het smak av en kryddpasta med bland annat citrongräs, ingefära och chili.

Hönsbuljong grundrecept

ca 2 liter

Koka höna eller kyckling och servera med curry- eller citronsås gjord på buljongen. Resten av buljongen gör du nudelsoppa på.

ca 1,2 kg hel höna eller kyckling
2,5 liter vatten
2 morötter
1 gul lök
2 lagerblad
1/2 msk salt
7 svartpepparkorn
3 vitlöksklyftor

- 1 Lägg hönan eller kycklingen i en stor kastrull och tillsätt vatten.
- 2 Dela moroten i mindre bitar, skala och klyfta löken. Skala vitlöken.
- 3 Lägg allt tillsammans med salt, svartpeppar och lagerblad i kastrullen. Låt allt sjuda, tre timmar för höna och två timmar för kyckling.
- 4 Plocka köttet och servera med valfri sås.
- 5 Sila buljongen och smaksätt enligt något av recepten.

Pho bo – vietnamesisk nudelsoppa

En mild soppa där gästerna själva får bestämma smakstyrka vid bordet.

4 port**Buljong:**

1,5 liter hönsbuljong
2 schalottenlökar
10 cm färsk ingefära
1 kanelstång
3 nejlikor
3/4 tsk korianderfrön (finns i butiker med asiatiskt sortiment)
2 stjärnanis
ca 2 msk fisksås
ca 1 tsk socker
1-2 msk limejuice
ev lite salt

I soppan:

250 gram risnudlar (banh pho eller liknande)
200 gram rå rostbiff eller flankstek
2-3 salladslökar

1/2 dl hackad färsk koriander
150 g färsk böngröddar

Tillbehör:

skivad röd chili
blad av koriander
blad av mynta eller thaibasilika
hoisinsås och/eller srirachasås

- 1 Sätt ugnen på högsta värme, gärna med grillfunktion.
- 2 Klyfta schalottenlöken (skalet kan vara kvar) och skär ingefäran i fyra bitar (med skalet kvar).
- 3 Lägg bitarna på en bit ugnsfolie och lägg i en ugnform. Rosta i ugnen i ca 10 minuter, tills det börjar få rejält med färg.
- 4 Lägg ut kanel, korianderfrön, nejlikor och stjärnanis runt omkring och fortsätt rosta i någon minut, kolla noga så att kryddorna inte bränns.
- 5 Lägg lök och kryddor i buljongen och tillsätt fisksås och socker. Låt allt sjuda i 30 minuter.
- 6 Koka under tiden nudlarna enligt anvisningar på förpackningen och skölj dem sedan i kallt vatten. Skär köttet i tunna skivor och strimla salladslöken.
- 7 Smaka av buljongen med limejuice, den kan även behöva lite mer fisksås eller socker och eventuellt lite salt. Sila sedan buljongen.
- 8 Fördela nudlarna i soppskålar och lägg köttskivorna ovanpå. Strö över salladslök, hackad koriander och böngröddar. Skeda över den heta buljongen och rör runt så att allt blandas.
- 9 Låt sedan var och en toppa med chili, örter och sås efter smak.

Japansk miso ramen

En väldigt förenklad variant men ack så god! Misopastan är hemligheten.

4 port

1,5 liter höns/kycklingbuljong, hemlagad eller färdig
ca 2 msk ljus misopasta (finns i butiker med asiatiskt sortiment)
ca 2 msk ljus soja
1 msk mirin (finns i asiatiska hyllan i livsmedelsbutiker)
ev lite salt
4 kokta ägg

”Lik-som den italienska pastan har varje nudel sin rätt.

Vi va Porskleiv,
matskribent

250 g vetenudlar eller äggnudlar
2 dl tinade majskorn
4 salladslökar
100 g svamp, t ex enoki, shiitake eller ostronskivling
till servering: eventuellt chiliolja (finns i matbutiker med asiatiskt sortiment)

- 1 Värm buljongen och vispa ner misopasta, soja och mirin. Smaka och tillsätt eventuellt lite mer miso eller soja, kanske även lite salt.
- 2 Låt buljongen småputtra medan du kokar nudlarna.
- 3 Fördela nudlar i soppskålar. Lägg majs, strimlad salladslök och svamp (riv större sorter i mindre bitar) ovanpå.
- 4 Halvera äggen och lägg dem i skålarna och skeda sedan över den heta buljongen. Servera eventuellt med lite chiliolja.

Thailändsk tom yam med hönsfrikadeller

Het sötsur soppa med matiga frikadeller. Bli inte rädd för den långa ingredienslistan, soppan är tämligen enkel att göra.

4 port

ca 2 msk fisksås
ca 1 tsk strösocker
1,5 liter höns/kycklingbuljong, hemlagad eller färdig
1 tomat
150 g champinjoner
ca 2 msk pressad lime
ev lite salt
150 g böngröddar
250 g risnudlar, äggnudlar eller vetenudlar
färsk koriander
50 g saltade jordnötter

Kryddpasta:

1 stjälk citrongräs
1 schalottenlök
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
4-5 korianderrötter eller
3/4 tsk korianderfrön
1 msk färsk ingefära, grovhackad
frikadeller:
500 g hönsfärs eller kycklingfärs
2 msk majsstärkelse
3 msk ströbröd

1 ägg
1 msk ostronsås
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Servera med: limeklyftor

- 1 Börja med frikadellerna: Rör ihop färs, majsstärkelse, ströbröd ägg, ostronsås, salt och peppar. Låt stå i 10 minuter.
- 2 Rulla med blöta händer små köttbullar och lägg på en vattensköljd skärbräda. Ställ in i kylan.
- 3 Banka citrongräset med ett knivskaft och strimla det sedan.
- 4 Skala och klyfta schalottenlöken. Skala vitlöken. Kärna ur chilin och strimla den sedan.
- 5 Tvätta korianderrötterna och strimla dem. Om du använder korianderfrön i stället, rosta dem ett par minuter i en het torr panna.
- 6 Mixa citrongräs, schalotten, vitlök, chili, korianderrötter/korianderfrön och ingefära i en minimixer. Det går även bra att mortla ingredienserna till en pasta.
- 7 Koka upp buljongen, vispa ner kryddpasta och tillsätt fisksås och socker.
- 8 Skär tomaten i tunna klyftor, kvarta champinjoner och lägg ner i buljongen. Koka på svag värme i 15 minuter. Smaka av med limesaft och eventuellt lite salt. Eventuellt kan det även behövas lite mer fisksås eller socker.
- 9 Tillsätt frikadellerna och koka sjud i 10 minuter.
- 10 Koka nudlarna enligt anvisningar på förpackningen och skölj sedan i kallt vatten.
- 11 Fördela nudlar och böngröddar i skålar och skeda sedan över buljong och frikadeller.
- 12 Strö över hackade jordnötter och hackad koriander. Servera med limeklyftor.

Tips!

Alla recepten går även att göra med färdig buljong men gör den då gärna lite svagare, 2 tärningar på 1,5 liter vatten är lagom. På så sätt kommer de övriga kryddorna bättre till sin rätt.