



# Æggepandekage med ris og grøntsager

Tekst: Sara Pedersen

## Til 3 personer skal du bruge:

2 dl ris

5 æg

Grøntsager fintsnittet. Tre store håndfulde. Det kan fx være majs, peberfrugt og løg. Det kan også være en pose frosne grøntsager fx en wokblanding. Krydderierne: Salt, peber, hvidløgpulver, kyllingeboullion, paprika og evt. et nip sukker.

## Forberedelse af ingredienserne:

Først koges risene og sættes til side. På billedet er risene røde, hvilket er typisk cambodjansk, men alle ris kan bruges.

Dernæst hakkes de grøntsager fint, som du vil bruge og sættes til side.

Det tredje er at lave krydderiblandingen. Mix en lille skål med de nævnte krydderier sammen.

## Maden laves:

1. Bag tynde pandekager af sammenpisket æg og lidt af krydderiblandingen i lidt olie på en pande. Det er ikke nødvendigt at vende dem. De sættes til side. En pr. pers.

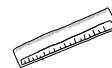
2. Lav en gang scramble æg/røræg uden mælk på en stor pande. Ca. et æg pr. person.

Tilsæt de fintsnittede grøntsager til æggescramble og steg dem på panden i lidt olie sammen med mere af krydderiblandingen og tilsæt så de færdigkogte ris.

Tilsæt yderligere krydderier til blandingen på panden i form af sojasovs, chiliolie og ketchup alt efter smag og behag. Rør det rundt - eller lad den enkelte tilføre sin egen pandekagewrap den ønskede sovs/olie.

3. Lav nu en enkelt portion ad gangen. En pandekage får en stor skefuld eller to af fyldet fra panden og rulles let sammen.

Velbekomme



# Cambodjanske pandekager

Tekst: Janne Bak-Pedersen

## Ingredienser til 4 personer:

2 æg

200 g rismel eller evt. havremel  
(man kan selv lave havremel ved at blende alm.  
havregryn)

125 ml kokosmælk

100 g kokossukker eller brun farin

1 knivspids salt

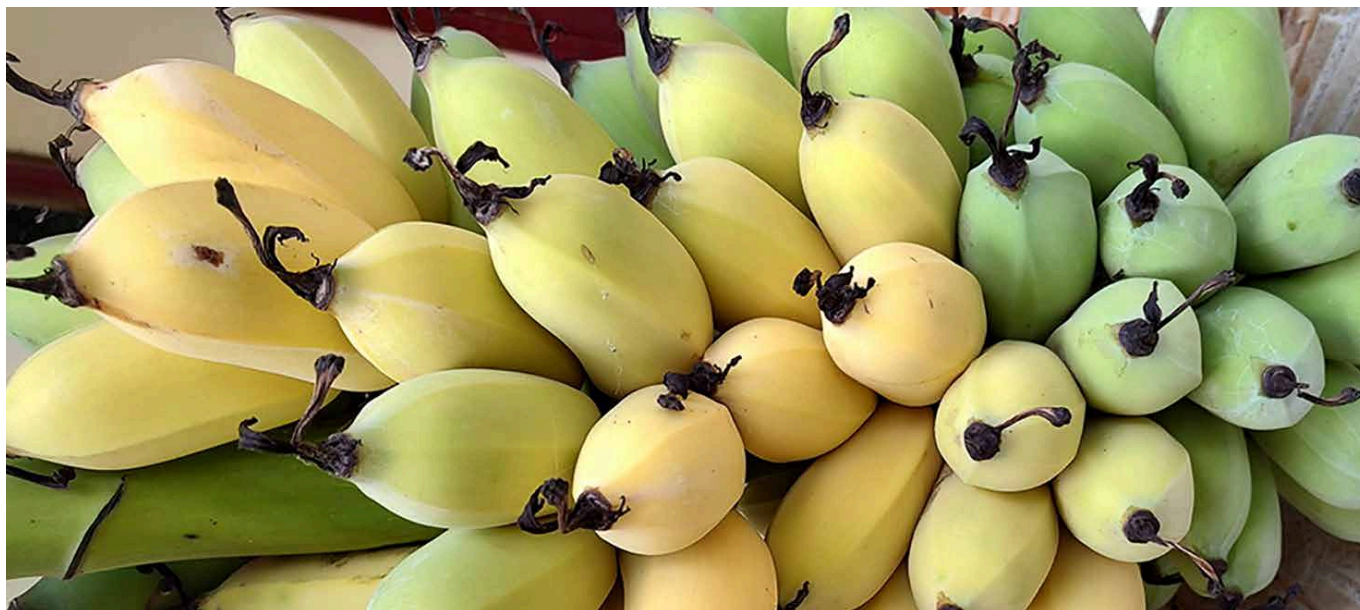
## Sådan gør du:

Del æggene i hvider og blommer.

Mix æggeblommer med sukker, kokosmælk og rismel.

Pisk ægehviderne stive med saltet og vend dem forsigtigt i dejen.

Så bages de.



# Bananfritter fra Cambodja

Tekst: Janne Bak-Pedersen

Disse bananfritter er ikke supersøde og spises som regel som en snack. Prøv dem som forfriskning til børnene

## **Ingredienser til 4 portioner:**

5 spiseskeer risemel med top

1 knivspids salt

2 spiseskefulde sesamfrø

3 spiseskefulde kokossukker  
(alternativt kan bruges brun farin)

3 æggehvider

310 ml kokosmælk

3 gul-grønne bananer  
(det er vigtigt, at de ikke er helt modne, så de ikke bliver helt most ud under tilberedningen)

Olie til friturestegning

## **Sådan gør du:**

Kom risemel, salt, sesamfrø og sukker i en skål og bland det godt. Tilsæt æggehvider og rør det godt sammen. Tilsæt kokosmælken lidt ad gangen indtil du har en tyk "pandekagedej".

Skræl en banan ad gangen. Læg den i en frostpose og placer en flad genstand fx en stegepande over den og mas den til en flad "kage". Men pas på den ikke går i stykker. Bananen skal bevares i et sammenhængende stykke. Gentag med resten af bananerne.

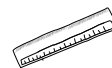
Varm olien op i en wok eller anden dyb pande. Det er vigtigt, at der er nok olie på panden, så den dækker bananfritten helt. Oliet skal være varm, og det kan man tjekke ved at dyppe spidsen af en tændstik i olien. Det skal syde rundt om træet, når olien er varm nok.

Dyp nu en banan ad gangen i "pandekagedej" og sænk derefter bananen ned i olien. Bananfritten er færdig når den er gyldenbrun. Tag den op med hulske og lad den dryppe af på fedtsugende papir.

Serveres lune.

## **Tilbehør:**

Det kan være godt med florsukker på eller endnu vildere med kokosis.



# Cambodjansk vegetarisk risret

Tekst: Janne Bak-Pedersen

## Ingredienser til 4 portioner:

- 2 spiseskeer olie
- 2 fed hvidløg, pil dem og hak dem fint
- 1 grøn peberfrugt, fjern stilk og kernehus. Hak den fint
- 1 håndfuld friske eller frosne grønne bønner (er de friske nippes enderne af)
- 1 gulerod, skrællet og skåret i smalle og tynde strimler
- 1 majroe, skrælles og skæres i smalle og tynde strimler. Kan du ikke skaffe majroe, kan den erstattes med pastinak
- 400 g kolde kogte jasmin ris (en rest fra dagen før er nærmest perfekt)
- 1 spiseske fishsauce (har du den ikke så er den værd at købe, da den har stor betydning for smagen her)
- 1 spiseske sukker (gerne brun farin)
- 3 forårsløg, skæres fint
- 1 lille bundt koriander, skæres fint
- Nogle få selleriblade, skæres fint. Kan udelades

## Til serveringen:

Chillisaucen. En færdiglavet fra supermarkedet, kan være alt fra superstærk til mild og sød. Det er nok den sidste, der her gør sig, når retten skal serveres for børn.

## Sådan gør du:

Hak og snit alle ingredienser. Forårsløg, selleriblade og koriander sættes til side, da de skal i retten til sidst.

Varm olien på en pande.

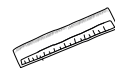
Tilsæt grøntsagerne: hvidløg, peberfrugt, grønne bønner, gulerod og majroe, og rør et par minutter indtil de begynder at blive bløde.

Tilsæt risen og rør i retten indtil risene begynder at blive gyldne.

Tilsæt fishsauce, sukker samt forårsløg, selleriblade og koriander og vend det hele sammen.

Nu er retten klar til servering.

Velbekomme.



# Hønssekødssuppe a la Cambodja

Tekst: Janne Bak-Pedersen

## Ingredienser til 4 personer:

- 1 spiseske olie
- 2 kyllingelår, skåret i fire halve
- 6 fed hvidløg, skrællede og hakkede
- 1 liter hønssekødsbouillon
- 5 spiseskeer fishsauce
- 1 "båd" af en "saltet citron" (se fremgangsmåde nedenfor – OBS forberedes 24 timer før)
- 200 g friske østershatte, kan erstattes med champignon
- 1 stor sød kartoffel, skrællet og skåret i tern
- 150 g kinakål skåret fint
- 15 forårsløg, brug kun den hvide del, skær i tynde skiver
- 1 lille bundt koriander, kun bladene

### Note

Hvordan man laver saltcitron:

Skær dybe snit ned i citronen. Fyld snittene med groft salt. Læg den i en frostpose og lad den ligge i køleskabet 24 timer, inden den skal bruges.

## Fremgangsmåde:

Varm olien i en gryde og steg kyllingestykkerne, indtil de er gyldne. Tag kyllingestykkerne op af gryden og sæt dem til side.

Steg hvidløg til de er gyldne og sprøde. Tag det op og sæt det til side.

Hæld bouillon i gryden sammen med kyllingestykkerne og saltcitronbåden og varm det op til det koger stille og roligt. Koges i ca. 20 min indtil kyllingestykkerne er møre. Tilsæt evt. vand hvis bouillon er fordampet.

Tag kyllingestykkerne op. Tag kødet af benene og sæt det til side. Benene smides ud.

Tilsæt østershatte/champignon, sød kartoffel og kinakål. Lad det simre indtil den søde kartoffel er mør, det er ca. 5 min. Tilsæt forårsløg og lad det simre i 1 min.

## Servering:

Hæld suppen i skåle og top med kylling, hvidløg og koriander.

Spis brød til.