

Bambuhöyrytin

Höyryssä keittäminen on terveellisin tapa tehdä ruokaa. Se on kevyempi vaihtoehto eikä se säilytä ainoastaan ruoan makua ja koostumusta, vaan se varmistaa myös sen, että ravintoainehukka in häviävän pieni.

Höyryttimen käyttö

Valmistaessasi aitoa, maukasta, kiinalaista ruokaa kaada kiehuvaa vettä wokkipannuun, kunnes se yltää melkein alimpaan höyrytasoon. Pane ruoka lautaselle, lautanen höyryttimen sisään ja höyrytin wokkiin. Pane höyryttimen kansi paikoilleen. Tarkista silloin tällöin, ettei wokki kiehu kuiviin. Keittoaika vaihtelee käytetyn ruokalajin- ja ohjeen mukaan.

Höyryssä keitetty kala valko- ja kevätsipulin sekä inkiväärin kanssa

450 g kiinteää valkoista kalaa fileinä

1 tl karkeaa merisuolaa tai tavallista suolaa

1½ rkl suikaloitua kevätsipulia

1 rkl vaaleaa soijakastiketta

1 rkl maapähkinäöljyä

2 tl seesamiöljyä

2 valkosipulinkynttä viipaleina

2 tl hienoksi hakattua inkiväärijuurta

1 rkl tummaa soijakastiketta

➔ 4 annosta

Menetelmä

Pane Ken Hom -höyrytin wokkiin tai pannuun ja kaada siihen kiehuvaa vetää. Pane kala höyryttimeen ja sirottele siihen inkivääriä tasaisesti. Pane kansi höyryttimeen ja kypsennä kala hiljalleen höyryssä.

Liteä kala kypsyy noin viidessä minuutissa. Paksumpi kala tai kalafileet kypsyvät 12-14 minuutissa. (Voi olla helpompaa, jos panet kalan lautaselle höyryttimessä).

Ota kypsä kala pois ja sirottele päälle kevätsipulia sekä vaaleaa ja tummaa soijakastiketta. Kuumenna molemmat yhteen sekoitetut öljyt pienessä kasarissa. Kun öljy on kuumaa, lisää valkosipuliviipaleet ja ruskista ne. Kaada valkosipuliöljyseos kalan päälle ja tarjoile heti.

Höyryssä kypsennetyt grillikyljet mustien papujen kanssa

750 g porsaan grillikylkeä

2 tl suolaa

120 ml kanalientä

1½ vaaleaa soijakastiketta

2 tl tummaa soijakastiketta

2 tl seesamiöljyä

1 rkl hienoksi hakattua tuoretta inkivääriä

3 rkl mustia papuja huuhdottuna ja karkeaksi hakattuna

2 rkl hienoksi hakattua valkosipulia

2 rkl tuoreita punaisia tai vihreitä chilipalkoja, siemenet poistettuna ja karkeaksi hakattuna

1 tl suolaa

1 tl vasta jauhettua mustapippuria

2 tl sokeria

1½ Shaoxing riisiviiniä tai kuivaa sherryä

Kypsennysaika 1 tunti

Valmisteluaika 30 minuuttia

➔ 4 annosta

Menetelmä

Mikäli mahdollista, pyydä lihakauppiasta leikkaamaan grillikylki erillisiksi kyljiksi ja sitten 5 cm paloiksi. Voit tehdä sen itsekin kiinalaisella lihaveitsellä tai muulla terävällä ja painavalla veitsellä. Hiero kylkiin suolaa ja pane ne kulhoon noin 20-25 minuutiksi. Täytä suuri kattila vedellä ja kuumenna vesi kiehumapisteeseen. Käännä lämpö pienelle. Lisää grillikyljet ja anna niiden kiehua hiljalleen 10 minuuttia. Valuta ja kaada keitinvesi pois. Sekoita muut ainekset kulhossa ja lisää kyljet. Käännä niitä välillä seoksessa. Pane ne syvälle lautaselle tai vadille. Pane höyrytin käyttökuntoon tai ritilä wokkiin ja täytä se vedellä 5 cm asti. Kuumenna vesi kiehumispisteeseen. Laske vati kylkineen varovasti höyrytimeen tai ritilälle. Käännä lämpö pienelle ja peitä wokki tiukasti. Kypsennä höyryssä tunnin ajan tai kunnes kyljet ovat hyvin mureita. Muista pitää veden tasoa silmällä ja lisätä kiehuva vettä tarpeen mukaan. Kuori rasva pinnasta ja tarjoile. Voit valmistaa tämän ruokalajin erikäteen ja lämmittää kyljet uudelleen höyryssä 20 minuuttia tai kunnes ne ovat kuumia.