COOKING PASSION SINCE 1877

ÅNGADE GRÖNSAKER

2 portioner

Att tillaga krispiga och goda grönsaker är ingen konst med en ångugn. Filip Poon visar här hur du kan använda din ugn för att ångkoka grönsaker till perfektion.

INGREDIENSER

5 st små potatisar, delade
1 morot, skivad
1 blomkål, i små buketter
1 broccoli, delad i fyra
10 sparris
1 hel gul lök
10 st haricots verts
2 blad av kålsallad

VITLÖKSDIPP

2 dl majonäs
1/2 vitlöksklyfta, riven
1/2 tsk peppar
1 tsk vinäger

TILLAGNING

Sätt på ångugnen på full ånga, 100°C. Skär upp grönsakerna.

Grönsakernas fasthet avgör tillagningstiden. Rotfrukter såsom potatis, morötter och lök behöver längre tillagningstid än t.ex broccoli och zucchini som är något mjuka. Spröda grönsaker såsom haricots verts eller sparris behöver oftast bara några minuter för att bli klara.

Använd en perforerad plåt med små hål i och lägg ut potatisen och löken. Perforeringen hjälper ångan att cirkulera i ugnen. Ånga i ca 10 minuter.

Lägg därefter till morötter, broccoli och blomkål på plåten och ånga i ytterligare 6 minuter.

Till sist, lägg på sparris, haricots verts och salladsblad. Ånga i cirka 4-5 minuter.

Ta ut plåten och skär upp löken i 4-6 delar.

Gör vitlöksdippen genom att blanda samman ingredienserna i en liten skål.

Servera grönsakerna på ett fat och avnjut tillsammans med dippen.