

DIN EGEN FUNGI

Det er ikke gjort i en fei å lage soppsoya, men Inger-Lise Østmoe er i boken *Matsprell i naturens verden* raus nok til å røpe fremgangsmåten for oss.



All sopp kan brukes (også de du finner i butikken nå), men unngå gamle, utvokste eksemplarer. Disse kan forårsake udelikat slimdannelse. (Du kan tilsette krydder som pepper, nellik, ingefær, chili og allehånde. Husk at Fungi også inneholder rødvin, sukker osv.)

Rens og skyll soppen, kutt den i mindre biter. Legg bitene i en gryte og hell over lettsaltet vann til

det dekker. La dette koke langsomt på svak varme en god halvtime. Tilsett gjerne to gram sitronsyre eller vinsyre pr. liter vann. Mens det koker, ha i litt mer vann. Skum godt.

Sil kraften i et dørslag eller lignende, og finhakk (eller kvern) soppkjøttet og press det gjennom dørslag eller puréjern.

Bland kokekraft og soppuré og la det koke over svak varme og under omrøring til mengden er redusert til det halve. Da sitter du igjen med en varm, tyktflytende væske som du heller på små flasker eller glass, som er grundig vasket. Nå har du en fantastisk smaksforsterker til sauser, supper og gryter.

REKER I WOK

I alle wokretter der oppskriften sier at du skal bruke soyasaus, kan du bytte ut den med Fungi eller annen soppsoya. Her er en variant med reker, og siden du sannsynligvis må bruke kokte reker, er det viktig at de ikke steker lenge og blir seige. For fire.

800 g rensede reker
½ finhakket rød chili
1 ss fiskekraft/saus
4 ss finhakket ingefær
2 ss finhakket hvitløk
4 finkuttede limeblader
4 ss finkuttet sitrongress
2 ss Fungi/annen soppsoya
1 ss sesamsaus
2 ss friske korianderblader

Kok nudler eller ris, som skal serveres til. Ha alle ingrediensene (unntatt koriander og reker) i en varm wokpanne med litt olje i. Stek det hele i 30 sekunder, ha i rekene og wok videre i ett minutt. Strø frisk koriander over og server med en gang.



150 år
A

Aften er best på mat i Oslo

Aften er Oslos egen byavis. Mat er blant våre satsingsområder. Hver uke tester vi byens restauranter og cafeer. Vi prøver ut spisestedene, kårer den beste take-awaymaten og forteller om nye steder du kan gå ut og spise og drikke i Oslo.

Vil du abonnere? Ring 05040, eller send epost til abonnement@aftenposten.no

150 år
Aften
Ingen kjenner byen bedre