**Blåmuslinger i Thaikarry og kokos (4 pers.)**

**Ingredienser**: 2 kg blåmuslinger -2 friske røde chilier - 4 gulerødder - 4 forårsløg - 300 sukkerærter - 4 tsk. gul karrypasta -330 ml kokosmælk -2 spsk. limesaft -2 spsk. fiskesauce

**Pynt:** 2 håndfulde frisk koriander

**Tilbehør:** brød

**Fremgangsmåde**: Rens muslingerne grundigt under rindende vand, brug evt. en grov børste. Tjek, at alle muslinger er lukkede, og kassér dem, der ikke lukker sig af sig selv efter et let bank mod køkkenbordet.

Halvér chilien, fjern frøene, og skær chilien i tynde strimler. Skræl gulerødderne, og skær dem i tynde stave. Rens og snit forårsløg. Skyl sukkerærterne, og skær dem igennem på langs.

Steg karrypasta i lidt af den faste del af kokosmælken i en stor gryde med tilhørende låg eller i en wok med låg. Tilsæt resten af kokosmælken, og bring blandingen i kog.

Tilsæt chili, gulerødder og muslinger. Læg låg på, og kog det hele i ca. 4 minutter, så muslinger og grøntsager bliver dampet. Tilsæt forårsløg og sukkerærter, og kog videre i 1-2 minutter.

Smag saucen til med limesaft og fiskesauce.

Kassér de muslinger, som ikke har åbnet sig under tilberedningen. Servér retten drysset med frisk koriander og med brød til.

**Asiatisk gryde med oksekød og kinakål (4 pers.)**

**Ingredienser:** 500 g tynde skiver ­oksetyndsteg -2 spsk. olie -2 fed hvidløg -250 g skalotteløg -3 spsk. sojasovs -2 dl grøntsags-bouillon -½ kinakål -3-4 gulerødder

**Pynt**: brøndkarse

**Tilbehør:** ris

**Fremgangsmåde:** Kog risene efter anvisning på pakken .

Varm en tykbundet gryde op, og hæld olie i. Brun tynde skiver oksekød på begge sider. Tag kødet op. Steg hvidløg og snittet skalotteløg i olien. Hæld sojasovs og grøntsags-bouillon ved sammen med stykker af kinakål og gulerødder. Lad retten småkoge ca. 5 min. Kom kødet tilbage i gryden, og varm kort igennem. Smag retten til med sojasovs.

Drys med brøndkarse. Servér retten rygende varm med ris.

**FRITERET BANAN MED KOKOS (4 pers.)**

**Ingredienser:** 100 g hvedemel -1 tsk. bagepulver -1 dl danskvand (evt. alm. vand) -75 g kokosmel - 40 g hvedemel -3 bananer -smagsneutral olie (f.eks. rapsolie) –flormelis – vaniljeis - chokoladesauce

**Fremgangsmåde:** Bland de 100 g hvedemel, bagepulver og danskvand (vand) sammen i en dyb tallerken eller skål. Hæld kokosmel i en tallerken. Hæld de 40 g hvedemel i en tallerken. Skær bananerne i stykker på 4-5 cm. Vend bananstykkerne i hvedemelet, dernæst i dejen og til sidst i kokosmelet. Opvarm olien til 180 grader i en gryde. Læg 3-4 stykker bananer i den varme olie ad gangen. Når de er blevet gyldne tager du dem op og lægger dem på en tallerken med køkkenrulle i bunden.  
Servér 3-4 stykker til hver person, sammen med en kugle vaniljeis og lidt hjemmelavet chokoladesauce.

FOF/Uge9/Rødovre– Helle Rafn – www.hellerafn.dk