

sæson

PAK CHOI I SÆSON FRA JULI TIL OKTOBER



EN SPRØD TILFLYTTER

Pak choy stammer fra Asien og er først for nyligt blevet en afgrøde vi dyrker kommercielt herhjemme. Ikke desto mindre viser det sig, at der er fordelagtige sammenfald mellem jordkvalitet og klima Danmark og Asien imellem, så pak choy spås en lovende fremtid som dansk afgrøde - hvis der vel at bemærke også er efterspørgsel på den fra køkkenernes side.

VAKS VED HAVELÅGEN

Med pak choy gælder det for avleren om at være vaks ved havelågen, for det er med sine 5-8 uger fra udplantning til høst en meget hurtigvoksende kål, når først den får fat. Den er nem at dyrke. Den kræver blot en varm og næringsrig jord og rigeligt med vand, da den orientalske bladgrøntsag kun udvikler et lille rodnet at sugenæring med.

Når den er høstklar, skal den høstes! Ellers sætter den blomst og bliver kedelig. Det er altså en kultur, der kræver konstant opmærksomhed og reaktion.

Ligesom alle andre kål, kan alskens kryb og kravl også godt lide at spise pak choy, så kålen dyrkes oftest under net. Den kan ikke opbevares, men skal høstes, distribueres og spises indenfor relativt kort tid.

HURTIG MAD

Smagen minder lidt om den danske sølvbede, den er let bitter, sprød og har en let kålsmag. Pak choy skal blot tilberedes ganske kort og nænsomt, så den bevarer sin grønne farve og sprødhed.

Brug den i wokken, i sautéer og supper. Server den som tilbehør til fisk med et drys af ristede sesamfrø så den får følgeskab af fedme. Både de hvide stængler og de grønne blade kan også spises rå i salater.

I det hele taget er pak choy klasseeksemplet på god, enkel og hurtig mad - og den tør både at stå alene og assistere andre råvarer på tallerkenen.

Få viden om sæson for frugt og grønt på sæson.dk

sæson

PAK CHOI I VARME KRYDDERIER, LABNEH OG MODNE PÆRER



10 personer

1 liter sødmælksyoghurt, naturel
(giver ca. 500 g labneh)

1 kg pak choi
12 g hele korianderfrø
8 g hel spidskommen
20 g hvidløg, finthakket
10 g salt
25 g saltet citron, finthakket
5 g frisk timian, hakket
2 g milde chiliflager
60 g olivenolie

5 æg, kogt smilende
300 g modne pærer, skåret i både
2 g friskkværnet sort peber
3 g sumac
10 g olivenolie

Labneh er yoghurt der drænes over natten. Labneh bliver fantastisk cremet og blød og passer godt til de krydrede pak choi. Alternativt kan bruges græsk yoghurt.

Kom yoghurten i en sigte med et stort kaffefilter eller et viskestykke. Lad yoghurten dræne over natten.

Rist koriander og spidskommen på en tør pande i et par minutter. Kom det hele i en morter eller en blender. Tilsæt hvidløg, salt, saltet citron, timian, chili og olivenolie og mas det hele til en grov pesto. Del pak choi i 2 - 4 både, afhængigt af størrelse. Bland krydderipesto og pak choi grundigt og lad det stå nogle timer eller natten over, så krydderier og olie trækker ind i grønsagerne.

Bag grønsagerne ved 230 grader i 10-20 minutter til krydderierne er godt brune og pak choien let mørnet. ELLER tilbered dem på grill eller kipsteger til de får god stegeskorpe og mørner.

Kog æggene ca 7 minutter, så de er smilende ved servering. Pil æggene og del dem i halve.

Skær pærerne i både og drys med friskkværnet peber.

Smør labneh i et tyndt lag i bunden af et stort fad. Drys med rigelig sumac. Sumac er et krydderi fra et syrligt rødt bær og krydderiet tilsætter fine syrlige noter til både labneh og pærer i denne ret.

Anret de varme pak choi ovenpå labneh, sammen med pærebåde og halve æg.

Slut af med dråber af olivenolie og lidt flagesalt.