

FILIP POON
RIS
PÅ ASIATISKT VIS

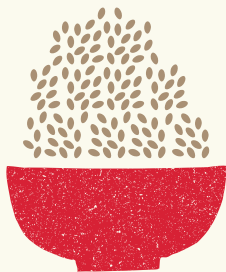


Foto Petter Bäcklund
Illustrationer Katy Kimbell & Li Söderberg

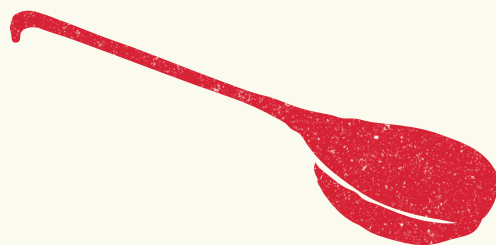
Bonnier Fakta

 4. Förord

7. Risets
resa genom Asien

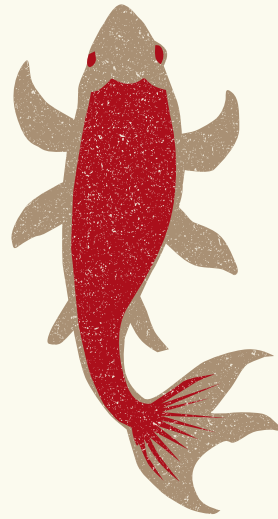
 10. Det
perfekta riset

25.
Vardagsmat 

 53. Snabbt
& enkelt

69. Vegetariska
högpunkter 

85. Comfort
food



117.
Festmåltider



138. Asiatiska
skafferiet



146.
Tips & trix

152.
Register



150.
Tack

Förord

FARMOR POON



Hemma hos min farmor fanns det en oskriven regel vid middagsbordet: man lämnade aldrig ett enda riskorn i skålen. Inte ett. Jag minns hur jag som barn kunde få en liten men bestämd blick om jag var på väg att lämna något kvar. Det var inte ilska, det var respekt. Respekt för allt arbete som krävdes för att få fram det där lilla vita kornet.

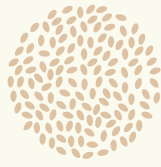
Min farmor växte upp i Hongkong och jobbade som risplockare i sin ungdom. Hon brukade berätta om hur hon stod böjd i timmar i de fuktiga risfälten, med den välkända rishatten på huvudet och en liten lie i ena handen som hon svingade fram och tillbaka, samtidigt som hon fångade risstrån med den andra. Hon berättade om hur varje riskorn, efter att de skördats, tröskades för hand. Att låta något gå till spillo var därför otänkbart. Inte av snålhet, utan för att hon visste hur mycket slit som låg bakom den där varma skålen ris som stod på bordet.

Och vet du? Det där har fastnat i mig. Det är nog därför jag i dag ser på ris med en särskild värme. Det är mer än bara mat. Det är en koppling till mina rötter, till min barndom och till en stark kvinna som visste värdet av det lilla i det stora.

Så när du står där och kokar ditt ris, tänk på det. Varje riskorn har en historia, och kanske kan du, om du vill, tänka lite på min farmor också. Det gör jag. Tack farmor Poon!



Tillagningssätt för ris



Ris är inte bara något man kokar upp och serverar som tillbehör vid sidan av. Det är en av världens mest mångsidiga råvaror, ett litet korn som kan förändras på så många olika sätt beroende på hur du tillagar det. Genom att testa olika tillagningssätt öppnar du upp för en hel värld av texturer, smaker och uttryck, och varje metod ger riset en ny roll i måltiden. Här är några av de vanligaste sätten att jobba med ris i köket.

KOKA Det klassiska sättet att tillaga riset. Det kokas i vatten tills det är mjukt. Förhållandet mellan vatten och ris varierar beroende på sort, så det gäller att ha koll på vilken typ du använder.

STEKA Stekt ris är kanske det smartaste sättet att ta hand om gårdagens rester. Det kalla riset får nytt liv i stekpannan tillsammans med grönsaker, ägg, kryddor och kanske lite soja eller fisksås. Ett snabbt och smakrikt sätt att laga mat.

ÅNGA Ångkokning är särskilt vanligt i Sydostasien, framför allt för glutinöst ris (sticky rice). Riset blötläggs och ångas sedan i en bambukorg eller i en sil med duk tills det får sin karaktäristiska sega och klibbiga konsistens. Perfekt att äta med händerna.

RISOTTO-STYLE (SJUDA OCH RÖRA) Här tillsätter man varm buljong i riset lite i taget, under konstant omrörning, vilket skapar en krämig och mjuk textur. Används främst i det europeiska köket, särskilt i Italien, men tekniken kan också anpassas till asiatiska smaker med rätt ris och buljong.

GRÖT ELLER CONGEE Ris som kokas långsamt i rikligt med vatten eller buljong tills det blir till en slags gröt eller soppa. Det här är en vanlig frukost i bland annat Kina och Vietnam. Milt, närande och lätt att smaksätta efter tycke och smak.

FRITERA Kokt ris kan formas till bollar eller platta kakor och friteras tills ytan blir gyllene och krispig. Resultatet blir ett härligt tuggmotstånd och en perfekt bas för både söta och salta tillbehör.

RISMJÖL När ris mals till mjöl öppnas en ny värld. Rismjöl används i allt från risnudlar och japanska mochi, till thailändska pannkakor och kinesiska risdumplings. Det är naturligt glutenfritt och ger en len, nästan silkeslen, textur i bakverk och matlagning.



VARDAGS- MAT



Biff teriyaki

Saftig biff, stekt till perfektion och glaserad i en fyllig, sötsalt teriyakisås, vem gillar inte det? Denna klassiska japanska rätt är både enkel och imponerande, perfekt för en snabb vardagsmiddag eller en elegant måltid att bjuda på.



JAPAN 2 portioner
20 minuter

300 g entrecote eller ryggbiff, tunt
skivad
olja, till stekning

Teriyakisås

½ dl japansk soja
½ dl mirin
1 msk honung
1 msk strösocker
1 msk sake (kan uteslutas)
1 tsk rivna vitlök
1 tsk rivna ingefära
1 tsk majsstärkelse utrörd i
1 msk vatten

Tillbehör

2 portioner ris
stekta grönsaker, t. ex. broccoli,
paprika eller pak choi
1 salladslök, skivad
1 msk rostade sesamfrön

1. Koka riset.
2. Vispa ihop alla ingredienser till teriyakisåsen utom majsstärkelsen i en skål.
3. Hetta upp lite olja i en stekpanna på hög värme. Stek köttet tills det fått fin färg, 1–2 minuter per sida. Ta upp och ställ åt sidan så länge.
4. Häll teriyakisåsen i pannen och låt koka upp. Rör ner majsstärkelseblandningen i såsen för att få en lätt simmig konsistens.
5. Lägg tillbaka biffen i pannen och blanda runt så att köttet täcks av såsen. Servera med riset och stekta grönsaker. Toppa med salladslök och rostade sesamfrön.



Kinesisk wokad biff med broccoli & ris

Biff med broccoli är en av de populäraste kinesiska wokrätterna, där mörad biff wokus snabbt på hög värme och täcks med en sojabaserad sås full av umami. Perfekt att servera med ångande varmt ris. Detta lagade pappa till mig massor av gånger när jag växte upp!



KINA 2 portioner
30 minuter

Marinerad biff

250 g entrecote eller lövbiff, tunt skivad

1 tsk majsstärkelse

1 tsk japansk soja

1 tsk Shaoxing-vin (eller vitt vin)

½ tsk sesamolja

1 nypa vitpeppar

150 g broccoli, skuren i små buketter

2 vitlöksklyftor, finhackade

1 tsk ingefära, skivad i stavar

olja, till stekning

Sås

2 msk ostronsås

1 msk ljus soja

1 tsk mörk soja

1 dl kycklingbuljong (eller vatten)

1 tsk strösocker

1 tsk majsstärkelse utrörd i 1 msk vatten

Till servering

2 portioner jasminris

1. Koka riset. Marinera biffen under tiden. Blanda köttet med majsstärkelse, soja, Shaoxing-vin, sesamolja och vitpeppar i en skål och låt stå i 15 minuter.

2. Blanda alla ingredienser till såsen i en skål och ställ åt sidan så länge.

3. Koka upp vatten i en kastrull och låt broccolin koka i 1 minut. Häll av kokvattnet och spola broccolin med kallt vatten för att behålla krispigheten.

4. Hetta upp en wok eller stekpanna på hög värme och tillsätt olja. Stek biffen snabbt i 1–2 minuter tills den får färg. Ta upp och lägg åt sidan.

5. Tillsätt mer olja och fräs vitlök och ingefära i 30 sekunder. Lägg i broccolin och rör om. Häll tillbaka biffen i woken och tillsätt såsen. Låt allt koka ihop i 1 minut tills såsen tjocknar.

6. Servera direkt över riset och njut av en perfekt balans av mör biff, krispiga grönsaker och en fyllig sås.



Nasi lemak med sambalräkor

En förenklad men smakrik version av Malaysias nationalrätt: krämigt kokosris, het sambal och vitlöksstekta räkor i perfekt harmoni. Enkelt och otroligt smakrikt!



MAYLAISIA 4 portioner
30 minuter

Kokosris

2 ½ dl jasminris

2 ½ dl kokosmjölk

2 ½ dl vatten

1 pandanblad (kan uteslutas)

1 tsk salt

Räkor

600 g stora råa räkor, skalade

1 msk neutral olja

1 vitlöksklyfta, rivna

salt

Tillbehör

4 ägg

3–4 msk sambal oelek

1 gurka, tunt skivad

fräsch koriander (kan uteslutas)

1 lime, i klyftor (kan uteslutas)

1. Skölj riset noggrant och lägg i en kastrull med kokosmjölk, vatten, pandanblad och salt. Koka upp, sänk sedan värmen och sjud under lock tills riset är klart, cirka 15–20 minuter. Fluffa sedan upp med gaffel.

2. Koka äggen i 7–8 minuter (gulan ska vara krämig) och skala dem. Stek räkorna snabbt i en het stekpanna med olja och vitlök tills de är rosa och precis genomstekta, 1–2 minuter per sida. Salta lätt.

3. Lägg kokosris mitt på tallriken. Toppa med sambal oelek, några stekta räkor, halverade ägg och skivad gurka. Avsluta gärna med fräsch koriander eller en limeklyfta för extra fräschör.



Kimchi fried rice

Kimchi fried rice är beviset på att vissa kombinationer bara är ämnade för varandra. Lite som risets svar på pyttipanna, fast med kimchi och på maxad umami. I Korea finns den här rätten överallt och det är också den perfekta ”jag orkar inte laga något avancerat men vill äta något brutalt gott”-maten. Den syrliga kimchin, gochujangens hetta och det stekta ägget på toppen som rinner ner i det varma riset ... alltså, det är farligt gott. Det här är en sån rätt jag äter direkt ur stekpannan, ståendes vid spisen.



KOREA 2 portioner
20 minuter

*½ gul lök, finhackad
3 vitlöksklyftor, skivade
1 msk finhackad ingefära
1 msk smör
½ msk gochujang
2 dl kimchi, hackad
ca 6 dl kokt ris, gärna från dagen innan
2 ägg
2 salladslökar, tunt skivade
salt
rapsolja, till stekning*

Topping

*nori, finhackad
1 salladslök, finhackad*

1. Stek, lök, vitlök och ingefära i rapsolja i en stor stekpanna på medelhög värme i cirka 1 minut.
2. Tillsätt smör och gochujang och rör om. Blanda ner kimchin och riset. Fräs i några minuter och smaka av med salt.
3. Stek äggen i en separat stekpanna.
4. Fördela riset på tallrikar och lägg på äggen. Toppa med nori och salladslök och servera genast.

Tips: Spara lite av kimchispadet och rör ner i riset för ännu mer syra och djupare smak.



Thai sticky rice med mango

Thai sticky rice med mango är en magisk kombination av krämnt kokosris och söt, saftig mango. Det är en klassisk thailändsk efterrätt, enkel men otroligt god! Gör du den på traditionellt vis ska riset blötläggas i flera timmar, gärna över natten, och sedan även ångas. Men i detta recept har jag skyndat på processen en aning och gjort det lite lättare att få till efterrätten hemma i köket. Vill du byta ut det klabbiga riset? Då funkar sushiris också.



THAILAND 4 portioner
60 minuter

Sticky rice

3 dl klabbigt ris (*glutinous rice*),
eller sushiris
400 ml kokosmjölk
4 dl vatten
3 msk strösocker
1 nypa salt

Kokosgrädd

2 dl kokosgrädd
2 msk strösocker
½ tsk majsstärkelse utrörd i
1 msk vatten

Till servering

2 mogna mangofrukt, skivade
1 msk rostade kokosflingor
färsk mynta (*kan uteslutas*)

1. Skölj riset i kallt vatten tills vattnet är klart. Blötlägg i minst 10 minuter, men gärna över natten.

2. Sila av vattnet och lägg riset i en kastrull. Tillsätt kokosmjölk, vatten, socker och salt och koka upp. Sänk till medelvärme och låt koka i cirka 10 minuter. Rör om med jämna mellanrum så att riset inte bränner fast, tillsätt extra vatten om det skulle behövas. Sätt lock på och sänk värmen till låg. Låt stå i cirka 20 minuter. Stäng sedan av värmen.

3. Värm under tiden kokosgrädden och sockret i en kastrull. Tillsätt majsstärkelsen och låt såsen tjockna lite. Ta av från värmen och låt svalna.

4. Blanda såsen med riset tills det blir riktigt krämnt. Lägg upp riset på tallrikar och toppa med färsk mango. Strö över rostade kokosflingor och garnera eventuellt med ett myntablad.



Vietnamesisk pho

Få saker slår en riktigt bra skål pho. Den där första klunken av den varma, aromatiska buljongen som nästan känns som en kram inifrån och ut, man hinner knappt börja äta innan hela kroppen varvar ner. Det här är Vietnams stolthet och det förstår man direkt. Djup buljong, mjuka nudlar och alla fräscha toppings som man själv får fylla på med. Och ja, det uttalas ”fhu”. Har du inte tid att koka egen buljong funkar en bra köttbuljong också. Men när man väl låter den stå och puttra hemma och hela köket doftar stjärnanis, kanel och ingefära ... då är det något magiskt som händer.



VIETNAM 4 portioner
7 timmar

Buljong (ca 6 liter)

1 kg mörghen
500 g oxbringa
1 gul lök, delad i 4 klyftor
2 schalottenlökar, halverade
1 bit ingefära, ca 10 cm
2 kanelstänger
5 stjärnanis
2 msk fänkålsfrön
1 tsk hel nejlika
2 msk korianderfrön
ca 1 ½ dl fisksås
ca 3 msk strösocker
ca 1 msk salt

Till servering

300 g risnudlar
1 kruka koriander
400 g nötrulle eller ytterlår, tunt skivad
1 kruka thaibasilika
1 ask böngroddar
1 gul lök, tunt skivad
1 knippe salladslök, skivad
2 limefrukter

1. Sätt ugnen på 250°C. Lägg mörghen och oxbringa i en stor kastrull. Fyll på med vatten så att det täcker. Koka upp och låt puttra i cirka 15 minuter. Häll bort vätskan och fyll på med kallt vatten. Häll av vattnet på en gång och fyll på med nytt tills benen och oxbringan täcks helt.

2. Rosta löken, schalottenlöken och ingefäran på en plåt mitt i ugnen i cirka 15 minuter tills de fått färg. Lägg ner dem i kastrullen med buljong.

3. Rosta kanel, stjärnanis, fänkålsfrö, nejlika och korianderfrön i en stekpanna på hög värme i några minuter. Lägg i dem i kastrullen och se till att allt är täckt med vatten.

4. Koka upp och låt koka i cirka 5 minuter på medelhög värme. Sänk sedan till låg värme och låt stå över natten, eller i minst 6 timmar. Ha gärna locket på, det ska inte koka.

5. Ta upp oxbringan och lägg den åt sidan. Sila ner buljongen i en ny kastrull genom en finmaskig sil. Koka upp och smaka av med fisksås, socker och salt. Du kan behöva tillsätta mer av varje för att hitta rätt balans.

6. Skär upp bringan, i valfritt stora bitar och fördela ut jämnt i skålar. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Lägg nudlarna och all topping i skålen och häll slutligen buljong över allt.



Register

Asiatisk biff- & nudelsallad 100
Asiatisk kålpudding 110

Bibimbap 70
Biff teriyaki 26
Bulgogi – koreansk bbq 124

Cashewkycklingwok 54
Chana masala 74
Char siu – kinesisk bbq 130
Chicken tikka masala 108
Chilimajonnäs 120
Com tam – grillat kött 96

Egg fried rice med five spice 82

FISK

Onigiri – fyllda risbollar 44
Sushi 118
Ångad fisk med ingefära
& salladslök 94

FLÄSK

Asiatisk kålpudding 110
Bulgogi – koreansk bbq 124
Char siu – kinesisk bbq 130
Com tam – grillat kött 96
Kinesisk köttfärsås 58
Mapo tofu – tofu med
het chilisås 92
MSG-köttbullar i sticky
sojasås 104
Pad kra pao – basilikawok med
ris & stekt ägg 38
Singapore noodles 64
Spicy umamifräs med ris 30
Sweet & sour pork 126
Tonkatsu – japansk schnitzel 32
Tandoori chicken
med saffransris 42
Wok på grissida med
ingefära & paprika 114

FÅGEL

Cashewkycklingwok 54
Chicken tikka masala 108
Hainanese chicken rice 42
Kinesisk kycklingwok 46
Nasi goreng 62
Oyakodon – donburri med
kyckling & ägg 66
Spicy lime chicken 56
Söt & kryddig gochujang-
kyckling 48
Tandoori chicken med
saffransris 36

Gyudon – japansk rissskål med
tunt skivat kött 86

Hainanese chicken rice 42
Helstekt biff med bambuskött 136
Het crispy biff 134
Högrevsgröta med
kinesiska smaker 90

Japansk curry 88
Jeera rice – spiskumminris 75

Kao pad – stekt ris 60
Kimchi fried rice 80
Kinesisk kycklingwok 46
Kinesisk köttfärsås 58
Kinesisk wokad biff med
broccoli och ris 28

Laksa – nudelsoppa 98

Mapo tofu – tofu med
het chilisås 92
MSG-köttbullar i sticky
sojasås 104

Nasi goreng 62
Nasi lemak med sambalräkor 40

NÖT

Asiatisk biff- & nudelsallad 100
Asiatisk kålpudding 114
Biff teriyaki 26
Bulgogi – koreansk bbq 128
Gyudon – japansk rissskål med tunt
skivat kött 86
Helstekt biff med bambu-
skött 136
Het crispy biff 134
Högrevsgröta med
kinesiska smaker 90
Japansk curry 88
Kinesisk köttfärsås 58
Kinesisk wokad biff med
broccoli och ris 28
MSG-köttbullar i sticky
sojasås 104
Spicy umamifräs med ris 30
Steak minute med
nam jim-dressing 106
Velvetmörad fransyska
med chilitalhinsås 112
Vietnamesisk pho 132

Onigiri – fyllda risbollar 44
Oyakodon – donburri med
kyckling & ägg 66

Pad kra pao – basilikawok med
ris & stekt ägg 38

Ris med lök, ägg & soja 50

Singapore noodles 64

SKALDJUR

Laksa – nudelsoppa 98
Kao pad – stekt ris 60
Nasi lemak med sambalräkor 40
Sojamajonnäs 120
Spicy lime chicken 56
Spicy umamifräs med ris 30
Steak minute med
nam jim-dressing 106
Sushi 118
Sushi su 120
Sweet & sour pork 126
Söt & kryddig gochujangkyckling 48

Tandoori chicken med
saffransris 36
Thai green curry med
tofu & jasmnris 78
Thai sticky rice med mango 122
Tonkatsu – japansk schnitzel 32

Umami stir fry med
svamp & lök 102

Vegetariska sommarrullar 76

VEGETARISKT

Bibimbap 70
Chana masala 74
Egg fried rice med five spice 82
Jeera rice – spiskumminris 75
Kimchi fried rice 80
Ris med lök, ägg & soja 50
Thai green curry med tofu & jas-
minris 78
Thai sticky rice med mango 122
Umami stir fry med
svamp & lök 102
Vegetariska sommarrullar 76
Velvetmörad fransyska med
chilitalhinsås 112
Vietnamesisk pho 132
Wok på grissida med
ingefära & paprika 114

Ångad fisk med ingefära
& salladslök 94



Bonnier Fakta
Box 3159, 103 63 Stockholm
www.bonnierfakta.se
info@bonnierfakta.se

© Filip Poon 2026
© foto Petter Bäcklund 2026
© illustrationer Katy Kimbell och Li Söderberg 2026
Grafisk form Katy Kimbell och Li Söderberg
Repro Italgraf media AB, Stockholm
Tryck Livonia Print, Lettland 2026
Första tryckningen
ISBN 978-91-7887-764-5



