

Tibetansk madlavning

Thenthuk - Autentisk tibetansk nudelret

Ingredienser til nudler:

- 5 dl mel
- Ca. 1,5 dl vand
- Lidt olie

Ingredienser til suppe:

- 5 spsk. olie
- 450 g. kød i strimler (oksekød, svinekød, kyllingekød m. skind etc.)
- 1 mellem rødløg
- 2 store tomater
- 230 g. kinaradise (skåret i tynde strimler)
- 1 spsk. hvidløg-ingefærpuré (I kan lave jeres egen, ved at hakke hvidløg og ingefær i en minihakker)
- 2,5 dl spinat
- 1 tsk. sichuan peberkorn (alm. sorte peberkorn kan bruges i stedet)
- 2 spsk. soyasauce
- Salt
- 2 liter vand

Fremgangsmåde:

Lav dejen til nudlerne ved at tilsætte vandet lidt ad gangen til melet under æltning. Æltningen er færdig når overfladen er forholdsvis glat. Smør dejen let ind i lidt olie og lad den hvile tildækket, mens du laver suppen.

Opvarm olien i en gryde. Steg det snittede rødløg let, og tilføj hvidløg-ingefærpuréen og kødstrimlerne og rør godt rundt. Tilsæt soyasaucen, og dernæst peberkornene. Når kødet er brunet, tilsættes ituskårne tomater, og lidt salt. Tilføj kinaradiserne og rør godt rundt. Tilsæt vandet og lad suppen koge, mens nudlerne laves.

Ælt dejen hurtigt igennem. Lav lange "pølser" af dejen (ca. 2 cm i diameter), og tryk dem flade med tommelfingrene. Ordet "*then*" betyder *træk* på tibetansk, og det er også det vi skal gøre ved dejen. Træk stykker på 2-3 cm af dejpølsen, og læg dem i suppen. Thukpa er hurtigt kogt, og når de stiger til overfladen, er de færdige. Til sidst tilføjes spinaten 1-2 minutter inden retten tages af blusset og serveres.