

Vin till vegetarisk Hizikipuck

Elke Jung

VEGETARISKT. Mat från havet är inte bara fisk och skaldjur. Alger eller tång konsumeras frekvent i många andra länder, framförallt i Japan där den bruna havsalgen hiziki växer. Vegetarianer lagar gärna denna goda alg-rätt och serverar med ett mousserande vin.

Den bruna havsalgen hiziki växer på klippor längs kusten i östra Japan. När hiziki som behöver kokas i cirka 12 timmar blir svart läggs den i solen för att torka, innan den förpackas. Smaken är kraftfull. Algen används i matlagning tillsammans med andra råvaror.

Ett torrt, mousserande vin från Sydafrika passar bra då frukten i vinet smakar generöst men fortfarande stramt.

Vinet till maten

Pongrácz Brut (7628)

Bergkelder, Western Cape Sydafrika, 129 kr

Druvor: 63% pinot noir, 37% chardonnay

Smak: Torr, medelfyllig, gul fruktig smak, inslag av gröna och röda äpplen, bröd och nougat. Bra längd.

Supertrevligt bubbel med stil!

Hizikipuck med groddar, bönor, pumpakärnor och dadlar

Recept 4 personer



Ingredienser

2 dl mandlar

0,5 dl Hiziki

2 ägg
1 dl bovete
rapsolja/smör
salt och svartpeppar

Gör så här

Lägg mandlarna i blöt cirka 6 timmar.
Lägg algen i blöt enligt anvisningarna på påsen.
Mixa mandlarna och blanda med övriga ingredienser.
Forma till puckar och stek varsamt i rapsolja/smör.

Recept sallad

2 dl böngroddar
20 stora vita bönor, kokta
1 rödbeta
6 färska dadlar
1 dl pumpakärnor
2 msk olivolja
1 msk citron, pressad

Recept och foto ur boken: Vego och vin av Peter Streijffert. Foto: Lasse Hallström

Är du inte sugen på vegetariskt? För fler vin och mat tips besök:
<https://vinbanken.se/category/recept-mat-och-middag/>