Wok

SÆSON: Hele året **TIL:** 4 pers. **TID:** 60 min.

DET SKAL DU BRUGE:

Wok

600 g grove grøntsager f.eks. ærter, grønkål, gulerødder, jordskokker, broccoli, porre eller pastinak

400 g fine grøntsager f.eks. champignon, squash, spinat, peberfrugt eller forårsløg

3 spsk olie

2 fed hvidløg

3 spsk revet ingefær

Evt. 2 ds kokosmælk

Tilsmagning

Soya

Fiskesauce

Lime

Sukker

Servering

Kogte nudler eller ris

SÅDAN GØR DU:

Wok

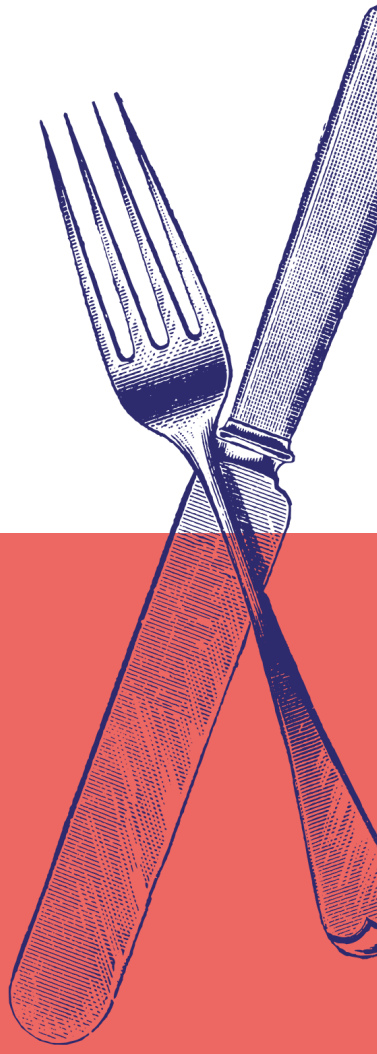
1. Skyl og skær grøntsager i små stykker. F.eks. kan peberfrugt, jordskokker og pastinak skæres i tændstiktynde stave.
2. Pil og hak hvidløg.
3. Skræl ingefær og riv det på et rivejern.
4. Steg grøntsager i en stor pande eller gryde ved høj varme i ca. 4 min. tilsæt hvidløg og ingefær og steg i 1 min. mere.
5. Tilsæt evt. kokosmælk og kog færdig i et par minutter.

Tilsmagning

1. Smag til med soya og evt. fiskesauce, lime og sukker.

Servering

Server din wok med nudler eller ris.



TIPS OG TRICKS

- Du kan eksperimentere med forskellige smage f.eks. karry, spidskommen, koriander eller paprika i din wok.
- Lav forskelligt tilbehør til din wok: sur/sød-sauce, ristede sesamfrø, peanuts eller en chutney.
- Har du en rest kød f.eks. kylling-, svine- eller oksekød kan du med fordel komme det i din wok.
- Du kan tilsætte 2 dl tørrede linser eller 1 dåse bælgfrugter til din wok f.eks. sorte bønner eller kikærter.