

# WOK

TIL 4 PERS.  
TID: 1 TIME



SÆSON  
HELE ÅRET

## DET SKAL DU BRUGE

600 g grove grøntsager  
(f.eks. ærter, grønkål,  
gulerødder, jordkokker,  
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

Enten: 1 dl soya eller 2 ds  
kokosmælk

## TILSMAGNING

UMAMI: fiskesauce, ristede  
svampe, østerssauce

SURT: lime, eddike

SALT: soya, salt

SØDT: honning eller sukker

## SERVERING

Kogte nudler eller ris

## SÅDAN GØR DU

1. Forbered dine grøntsager ved at skylle dem og skære dem ud i små stykker. F.eks. kan peberfrugt, jordkokker og pastinak skæres i tændstiktynde stave.
2. Pil og hak hvidløget.
3. Skræl ingefæren med en ske eller en skræller og riv det på et rivejern.
4. Steg dine grøntsager i en stor pande eller gryde ved høj varme i ca. 4 min. tilsæt hvidløg og ingefær steg i 1 min.
5. Tilsæt soja eller kokosmælk og kog/steg færdig i et par minutter.

## TILSMAGNING

Smag på din wok og juster smagen så du synes den har en god balance og smag.

## SERVERING

Server din wok med nudler, ris eller ovenpå finthakket spidskål.

## TIPS OG TRICKS

- Du kan eksperimentere med et hav af smage kom f.eks. karry, spidskommen, koriander eller paprika i din wok.
- Lav forskelligt tilbehør til din wok: sur/sød-sovs, 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.