



Wokkede grøntsager

Med de fem grundsmage

Antal: 4-6 personer. **Sæson:** Juni-oktober

Læs opskriften igennem
og fordel opgaverne,
så alle har noget at lave.

I skal bruge

300 g gulerødder

200 g pak choi

100 g tomater

2 spsk madolie til stegning

Salt og peber

Evt. soyasauce

Evt. chili (frisk eller pulver)

Sesamfrø til pynt

Til dressing

3 spsk limesaft

1 spsk fiskesauce

1 spsk honning

Sådan gør I

- 1 Vask grøntsagerne i en balje med vand.
- 2 Skær grøntsagerne i grove men ikke for store stykker.
- 3 Bland ingredienserne til dressingen sammen i en lille skål og stil den til side.
- 4 Varm wokken, tilsæt olien og steg grøntsagerne i 2-3 minutter. Husk at røre godt rundt, så det ikke brænder på.
- 5 Tilsæt dressingen og steg videre i 1-2 minutter.
- 6 Smag retten til med salt og peber og evt. soyasauce – OBS! - vær opmærksom på, at soya og dressingen indeholder meget salt i forvejen.
- 7 Hvis I ønsker en lidt stærkere ret, så kan den smages til med chilipulver. Tilsæt lidt ad gangen og sørg for at smage på det, så det ikke bliver for stærkt.
- 8 Anret jeres wokkede grøntsager og giv dem et drys sesamfrø.

★ TIP ★

Når I kommer hjem: Prøv at tilsætte flere forskellige slags grøntsager til retten, fx champignon, forårsløg, bønner, sukkerærter. Retten smager også godt hvis der tilsættes friskrevet ingefær og citrongræs.

“Jeres egne ideer”

- hvordan vil I være kreative
med denne ret?