



Wokkede grøntsager

Haver til Maver klassiker

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

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

I skal bruge

1 kg grøntsager
(squash, gulerod,
spidskål, bønne mm.)

1 løg

1 fed hvidløg

2 spsk madolie til stegning

100 g nudler (opblødte)

2-3 spsk sojasovs

Salt og peber

Evt. chili (frisk eller pulver)

Sådan gør I

- 1 Skrub og vask grøntsagerne i en balje med vand.
- 2 Skær grøntsagerne i små tern eller stave.
- 3 Pil og hak løg og hvidløg fint.
- 4 Varm wokken, tilsæt olien og steg grøntsagerne sammen med hvidløg i 2-3 minutter. Husk at røre godt rundt, så det ikke brænder på.
- 5 Tilsæt nudler og sojasauce og steg videre i 3 minutter.
- 6 Smag til med salt og peber – OBS! - vær opmærksom på, at sojasovsen 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.

“Jeres egne ideer”

- hvordan vil I være kreative
med denne ret?

★ TIP ★

Når I kommer hjem: Det er rigtig lækkert med krydderurter på toppen af retten, prøv med fx koriander, mynte og basilikum.