

Flere tips og  
oppskrifter finner du på

[frukt.no](http://frukt.no)

Tips om:

**WOK**

[frukt.no](http://frukt.no)

# marinade

Både fisk, rødt og hvitt kjøtt kan marineres. Det gir en ekstra smak, og kan også gjøre kjøttet mørere. Legg oppskårede biter i marinade i ca. 30 minutter før steking. Da trekker smaken seg godt inn i kjøttet.

Små stykker trenger kortere marinering enn hele stykker. Benytt gjerne ferdige paste, krydder- eller curry-blandinger eller hjemmelaget saus av olje og friske urter. Et godt tips er å marinere i en tett plastpose.



# ingredienser

vannkastanjer  
bambusskudd  
laurbærblad  
sitrongress  
friske urter  
bønner  
svisker  
nøtter



Tilbehør:  
ris, nudler og evt. nanbrød.

# dessert

Beregn 150-200 g pr. person.

1 ts revet ingefær  
1 ss honning  
1 ss sukker  
banan  
kiwi  
appelsin  
ananas

Ta av skallet og del opp frukten i biter/båter. Wok de sammen med litt smør, sukker, honning og ingefær. Dryss gjerne over med kokos eller nøtter. Servers lun med evt. is, pisket krem eller rømme.

Du kan også bruke lønnesirup, rom, hele nellik og kanel.

# typisk

sukkererter  
stिल्selleri  
asparges  
aubergine  
hodekål  
blomkål  
brokkoli  
paprika  
squash  
kinakål  
reddik  
spinat  
gulrot  
spirer  
purre  
sopp  
mais  
løk



# smak

## Smaksforsterkere:

hvitløk  
ingefær  
soyaolje  
sesamolje  
urter  
chili

## Runder smaken:

matfløte  
creme fraiche  
kokosmelk  
yoghurt

## Søter smaken:

mangochutney  
aprikossyltetøy  
honning  
frukt

# tips

Slik lager du wok:

- ↘ Wok i varm olje. Best egnet er solsikke- eller soyaolje
- ↘ Grønnsaker, fisk og kjøtt skjæres opp i like store biter, staver eller strimler
- ↘ Beregn 300 gram pr. person
- ↘ Wok kjøttet først og legg det tilside
- ↘ Wok så grønnsakene i 2 minutter under konstant omrøring
- ↘ Wok bare små porsjoner om gangen ellers kan grønnsakene bli kokt istedet for stekt
- ↘ Smak til med krydder og sauser
- ↘ Friske urter taes i helt til slutt
- ↘ Wokmat serveres umiddelbart