

Wok med laks og grønsaker

Ingrediensar

- 200–400 g laksefilet
- 2 ms olje
- 1 raudløk
- 1 gul paprika
- 2 gulrøter
- 1 brokkoli
- 3 vårløk
- 2 kvitløkfedd
- 1 ts riven frisk ingefær
- 4 ms søt chilisaus
- soyasaus
- sesamfrø

Reiskapar

- kniv (fisk)
- kokkekniv
- reinsekniv
- grønsakskrellar
- matskei (ms)
- teskei (ts)
- sleiv
- arbeidstallerken
- 1 fjøl til fisk
- 1 fjøl til grønsaker
- rivjern
- steikjepanne eller wok

Oppskrift

1. Grovkutt laksen i terningar og legg dei på ein arbeidstallerken.
2. Skjer gulrot og løk i tynne skiver, paprika i strimlar og brokkoli i små bukettar. Du kan også skrelle brokkolistilken og skjere han i tynne skiver.
3. Finhakk 2 kvitløkfedd, riv ingefær (1 ts), rist sesamfrø i ei varm steikjepanne og skjer opp vårløk i ringar. Legg dette til side på ein arbeidstallerken.
4. Ha 2 ms olje i ei varm steikjepanne eller ein wok.
5. Legg lakseterningane i, og steik raskt til dei er gylne på alle sider. Legg til side.
6. Vask panna.
7. Wok/steik grønsakene i oljen eit par minutt på høg varme under forsiktig omrøring. Dei skal enno vere sprø.
8. Ha i 1 ts ingefær, nokre dropar soyasaus, kvitløk og 4 ms søt chilisaus – og rør om forsiktig.
9. Legg laksebitane tilbake i woken.
10. Strø vårløk og sesamfrø på til slutt.

Server gjerne med nudlar eller kokt ris.