

Wok med laks og grønnsaker

Ingredienser

- 200–400 g laksefilet
- 2 ss olje
- 1 rødløk
- 1 gul paprika
- 2 gulrøtter
- 1 brokkoli
- 2 hvitløkfedd
- 3 vårløk
- 1 ts revet frisk ingefær
- soyasaus
- 4 ss søt chilisaus
- sesamfrø

Redskaper

- kniv (fisk)
- kokkekniv
- rensekniv
- grønnsakskreller
- spiseskje (ss)
- teskje (ts)
- sleiv
- arbeidstallerken
- 1 fjøl til fisk
- 1 fjøl til grønnsaker
- rivjern
- stekepanne eller wok

Oppskrift

1. Grovkutt laksen i terninger og legg dem på en arbeidstallerken.
2. Skjær gulrot og løk i tynne skiver, paprika i strimler og brokkoli i små buketter. Du kan også skrelle brokkolistilken og skjære den i tynne skiver.
3. Finhakk 2 hvitløkfedd, riv ingefær (1 ts), rist sesamfrø i en varm stekepanne og skjær opp vårløk i ringer. Legg dette til side på en arbeidstallerken.
4. Ha 2 ss olje i en varm stekepanne eller wok.
5. Legg lakseterningene i, og stek raskt til de er gylne på alle sider. Legg til side.
6. Vask pannen.
7. Wok/stek grønnsakene i oljen et par minutter på høy varme under forsiktig omrøring. De skal fortsatt være sprø.
8. Tilsett 1 ts ingefær, noen dråper soyasaus, hvitløk og 4 ss søt chilisaus – og rør om forsiktig.
9. Legg laksebitene tilbake i woken.
10. Strø vårløk og sesamfrø på til slutt.

Server gjerne med nudler eller kokt ris.