



ASIATISK GRØNNSAKSWOK

6D, HEISTADSKOLENE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

9 stk	Sukkererter
270 g	Vegetar kjøtt
1 ss	Eddik
2 stk	Hvitløksfedd
3 ss	Maisstivelse
1 ss	Brunt sukker
1 g	Ingefær
1 dl	Ris
4 ss	Soyasaus
1 stk	Grønn chili
1 stk	Gulrot
1 ss	Olje til steking
1 stk	Vårløk
8 stk	Minimais
4 ts	Koriander
1 dl	Vann

SLIK GJØR DU:

Forvarm stekeovnen til 200 grader og kle et stekebrett med bakepapir. Press ut overflødig vann fra tofuen, skjær den i terninger. Ha 2 ss maisstivelse på en tallerken, rull tofuen i den og legg terningene på stekebrettet. Sett i ovnen og stek i 15-20 minutter, vend på terningene halvveis i steketiden. De skal bli gylne og fine. Gjør klar resten mens tofuen steker.

Kok ris etter anvisning på pakken.

Skjær squash og gulrot i skiver. Jeg liker å skjære squashen i to eller fire på langs først, men gjør som du vil her. Skjær minimais og sukkererter i 2 på langs, riv eller finhakk hvitløk og ingefær, finhakk chili, skjær vårløk i ringer og grovhakk koriander.

Varm opp olje til høy temperatur i en wok eller stor panne (har du en liten panne går det fint også, bare stek grønnsakene i flere omganger). Ha i gulrøtter og squash, og stek dem i noen minutter. Ha deretter i minimais og sukkererter, stek i et par minutter til, skru så ned varmen.

Rør sammen hvitløk, ingefær, chili, 1 ss maisstivelse, soyasaus, brunt sukker, riseddik og vann. Rør til maisstivelsen er helt oppløst. Hell over i stekepannen med grønnsakene, og vend litt på det hele. Med en gang sausen koker opp vil den tykne. Ha da i tofuen.

Servér retten med ris, dryss vårløk og koriander på toppen.