

Wok med Ris

½ kg kyckling (Det går även bra med annat kött)

eller 500g stora skalade räkor

Rapsolja

1 klyfta vitlök

1 st röd paprika

2 Morötter

1 pkt färska sockerärtor (150g)

10 cm purjolök

1 burk skivade vattenkastanjer (227g)

1 burk strimlade bambuskott (227g)

1 Burk wok grönsaker (425g)

1 pkt färska Groddar (130g)

1 påse färsk spenat

150g naturella Cashewnötter



Gör så här:

Sätt på riset innan du börjar

Förbered allt innan du sätter på woken eller stekpannan

Ha alla ingredienser i skålar så det finns till hands när du behöver det

Öppna burkarna, låt rinna av och skölj i kallt vatten.

Hacka vitlöken, Skölj och skiva purjolöken.

Skala morötter och dela den på mitten, skiva sedan tunt med osthyvel eller i maskin

Skär paprikan i små strimlor

Skär köttet i små strimlor (eller Låt räkorna rinna av)

Hetta upp en wok- eller stekpanna och tillsätt olja och fräs vitlöken snabbt

på svag värme (vitlöken bränner lätt)

Krydda och fräs kycklingen tills den är färdig, rör hela tiden

Ta upp kycklingen med vitlöken

Fräs den färska grönsakerna ca 2 minuter, var för sig, rör hela tiden

Du kan fräsa alla burkgrönsaker tillsammans till dom är varma

Blanda ihop allt i woken igen (Om du använder räkor lägger du i dom nu)

Tillsätt Cashewnötterna, stäng av värmen

Blanda i spenaten sist, rör om tills spenaten blandats väl

(Vill du inte att spenaten ska synas så mycket

kan du låta den värmas en stund med resten av woken, så krymper den)

Tillsätt eget val av woksås om så önskas

(Det går bra att äta utan woksås också)

Man kan även blanda i Sweet chili sås för starkare smak