

VEGO WOK

Elmqvists recept på vegetarisk wok - garanterad att förbättra din Qi med 80%, eller åtminstone smaka riktigt gott!

Vegetarisk Wok (4 personer)

Fräs grönsakerna i sesamolja tillsammans med kryddorna. Lägg i grönsakerna efterhand i samma ordning som de är uppräknade - de ska vara krispiga!

Ingredienser:

1 knytnävsstort vitkålshuvud

1 stor morot

2 paprikor

1 knippe salladslök

½ burk böngroddar...

1 pkt sockerärtor

Kryddor; 1 tsk wokkrydda (eller motsvarande) 1 tsk curry, 1 krm svartpeppar och sichuanpeppar efter behag...

Sås:

2 msk soja

2 msk Hoisinsås

2 msk tomatpuré

1 dl hönsbuljong

1 dl Kimchi

2 pressade vitlösklyftor

1 msk honung

1 msk Mangochutney

Tillsätt såsen och låt det puttra medan riset tillagas. Själv föredrar jag Jasminris.

