

Wokretter



Asiatisk wokret *

1 løg	pilles og skæres på langs i tynde skiver.
½ peberfrugt	renses og skæres i strimler.
1 gulerod	skrælles og snittes i tynde skiver eller strimler.
100 g hvidkål	og
100 g porre	snittes fint.
eller 3 forårsløg	
100 g bønnespirer	
eller 140 g bambusskud	skylles og afdryppes i en si.
150 g kød*	skæres i strimler.
½ tsk salt	
1 æggehvide	sesamfrøene og
2½ spsk kikærtemel	røres sammen til en dej.
eller maizena	tørrestes i wokken på middel varme, indtil duftstofferne frigives.
1 spsk sesamfrø	Kødstrimlerne dyppes i dejen og steges i
olivenolie	i wokken på middel til høj varme, indtil de er gyldne.
	Kødet tages af wokken og holdes varmt, mens de klargjorte
	grøntsager lynsteges ved høj varme i 3-4 minutter, hvorefter
1 spsk soya	
1 spsk sherry	og
2 spsk vand	
1 tsk Oscar	
hønebouillon	kommes i wokken, og retten steger videre, indtil grøntsagerne er
	gennemstegte og stadig sprøde. Retten smages til, kødstykkerne
	lægges, og der serveres med
kogte brune ris	
soya	samt
eventuelt sød chilisovs	som tilbehør.

*Kyllinge-, svine- kalve- eller kalkunkød efter smag og behag – kan evt. marineres i nogle timer før stegning med saften fra ½ limefrugt.

Asiatisk æggekage

300 g kyllingekød	skæres ud i strimler og kommes i en skål sammen med
1 spsk sherry	
1 spsk maizenamel	
½ tsk salt	og
⅛ tsk peber	- det hele røres godt sammen og står lidt.
40 g koldrøget skinke	skæres i strimler, og
3 forårsløg	samt
10 g ingefær	skrælles og snittes i tynde skiver.
	Kødet steges i 5-6 minutter i
2 spsk olivenolie	i en wok på middel varme, indtil strimlerne er gyldne.
	Skinke, forårsløg, ingefær,
1 dl ærter	
½ tsk sambal oelek	og
½ spsk soja	tilsættes, og retten steger videre i 2 minutter.
2 æg	hældes ud over retten, og der røres i æggemassen, til den er stivnet.
	Retten serveres med
groft brød	som tilbehør.

And med ananas *

150-200 g andebryst	skæres i meget tynde skiver.
1 gulerod	og
25 g ingefær	skrælles og skæres i tynde stave.
4 skiver frisk ananas	skæres i mundrette stykker.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, og hældes i. Gulerod og ingefær steges i 2 minutter andekødet tilsættes og steger med i 4-5 minutter, hvorefter ananas,
3 spsk hoisinsauce	
¾ tsk hvidvinseddike	og
½ dl vand	kommes i. Retten varmes igennem, og saucen jævnes med
1 tsk Maizena	udrørt i
½ dl vand	- der smages til med
evt. sherry	og
salt	- og retten serveres med
kogte brune ris	som tilbehør.

Andebryst i ingefærsauce *

200 g andebryst	befries for skind og fedt og skæres ud i tynde skiver.
1 løg	og
2 fed hvidløg	pilles - og
50 g ingefær	skrælles og begge dele hakkes fint.
2 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, og hældes i. Kødet steges i cirka 5 minutter – og lægges derefter fra på bagepapir på en tallerken.
1 spsk olivenolie	Wokken tørres af med et stykke køkkenpapir og sættes tilbage på varmen. hældes i wokken, og løg, hvidløg og ingefær lynsteges under omrøring, indtil løgene er gennemstegte, men stadig let sprøde.
1 dl appelsinsaft	Der skrues nu ned for varmen.
1 tsk maizena	hældes i en lille skål, og
1 laurbærblad	røres ud deri. Jævningen kommes i wokken sammen med
½ tsk salt	og
¼ tsk peber	- og retten koger i cirka 5 minutter, smages til og serveres med
fx stegte kartofler	og
dampet broccoli	som tilbehør.

Karryfrugt *

1½ spsk mandler	skoldes, smuttes,
2 løg	hakkes groft.
1 banan	
4 nektariner, ferskner, eller tilsvarende mango eller ananas	skæres i mundrette stykker.
1 tsk karry	Wokken opvarmes ved middel varme, mandlerne ristes gyldne og lægges derefter på en tallerken. Der skrues op til høj varme, og samt
1½ spsk olivenolie	hældes i wokken. Løgene svitses 2 minutter, der skrues lidt ned for varmen, og frugterne tilsættes og steger med, indtil løgene er møre. Mandlerne drysses over før servering med
spelt, bulgur eller brune ris	som tilbehør.



Thai-kokosret *

250 g champignons	skylles og skæres i skiver
1 løg	pilles og skæres på langs i smalle både.
1 peberfrugt	skæres i strimler,
1 selleristængel	skæres i skiver,
300 g broccoli	
og/eller blomkål	deles i små buketter, og
50 g grønne bønner	snittes i halve.
1 spsk olivenolie	opvarmes i en wok ved høj varme,
1 tsk spidskommen	og
1 tsk koriander	samt løg kommes i og svitses i 2 minutter, hvorefter resten af grøntsagerne kommes i og svitses 2 minutter - grøntsagerne vendes jævnligt, så de bliver jævnt stegt.
4 dl kokosmælk	
2 tsk Herbamare bouillon	
1 spsk mango chutney	og
½ tsk salt	tilsættes, og retten koger ved middel varme i 5-8 minutter, indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde. Retten smages til og serveres med
fx brune ris	og
fx mango chutney	som tilbehør.

Vegetabilsk chop suey *

280 g bambusskud (= 2 ds.)	afdryppes i si.
200 g gulerødder	skrælles og skæres i tynde stave.
200 g hvidkål	snittes fint.
200g champignons	vaskes og skæres i skiver.
150 g blomkål	skylles og deles i bittesmå buketter.
150 g frosne grønne bønner	brækkes i mindre stykker.
100 g porre	skæres i tynde skiver.
15 g ingefær	skrælles og skæres i tynde strimler.
1½ spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme,
½ dl sojasauce	hældes i, og ingefær og porre svitses i 2 minutter.
3 spsk balsamico	og
200 g friske bønnespirer	tilsættes sammen med alle de forberedte grøntsager – det hele vendes, indtil det er gennemstegt og sprødt.
eller 1 dåse	skylles og afdryppes i en si -
3 dl vand	bønnespirer afdryppes i en si.
1 spsk Herbamare bouillon	og
4-5 spsk Maizena	tilsættes, og der jævnes med
1 dl vand	udrørt i
	- bønnespirene kommes i, retten varmes godt igennem, og der smages til med cirka
½ dl soya	
¼tsk salt	og
¼ tsk peber	efter behag. Retten serveres straks og nydes som den er.
sødemiddel [10 g]	

LynWok



Lynwok - vegetabilsk 1 *

125 g blomkål
3 forårsløg
20 g ingefær

deles i små buketter.
skæres i skiver.
skrælles og skæres i tynde strimler.

1½ spsk olivenolie
1 tsk koriander
200 g kogte pintobønner
1½ dl kokosmælk

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og ingefær samt grøntsagerne steges sammen med i 3 minutter.
samt
tilsættes, der skrues ned til lav til middel varme, og retten simrer, indtil blomkålene er møre, men stadig sprøde.
Der smages til med
- og retten serveres med

¾-1tsk salt
kogte brune ris
eller brød

som tilbehør.

Lynwok - vegetabilsk 2 *

200 g asparges
ELLER 200 g broccoli
4 forårsløg
10 g ingefær
2 fed hvidløg
1 appelsin

skæres i skiver
deles i små buketter.
og
skrælles og skæres i skiver.
pilles og knuses, og
presses.

1½ spsk olivenolie
2 spsk sherry
¼-½ tsk salt
kogte brune ris
evt. ingefærsalat

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og grøntsagerne steges, indtil de er møre, men stadig sprøde.
samt appelsinsaften tilsættes, retten varmes igennem, smages til med
- og serveres med
og
som tilbehør.

Lynwok - vegetabilsk 3 *

200 g hvidkål
200 g champignons
1-2 løg

snittes tynde i strimler.
renses og skæres i skiver.
pilles og snittes i tynde strimler.

1½ spsk olivenolie

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og løg og champignons steges i 3 minutter.
Hvidkålen kommes i wokken og steger med 4 minutter.

40 g salte peanuts

1 spsk sherry

og

2½ spsk hoisinsauce

tilsættes.

Retten steger videre i 1-2 minutter (indtil hvidkålen er mør, men stadig sprød) – og serveres straks.

Lynwok - vegetabilsk 4 *

100-150 g bambus afdryppes i en si.
100 g vandkastanier afdryppes i en si -
eller 100 g bønnespirer skylles og afdryppes i en si,

25 g ingefær skrælles og skæres i tynde strimler.
1 løg pilles og snittes i skiver på langs.
150 g kinakål
eller hvidkål snittes fint.

1 spsk olivenolie Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og ingefær og løg steges i 2 minutter.
Hvidkål tilsættes og steger med i 2 minutter.
3 spsk soya tilsættes og røres godt i kålen, mens den steger videre 1 minut.
De øvrige grøntsager undtagen evt. bønnespirer tilsættes og steger
med i 2 minutter, evt. bønnespirer tilsættes, retten varmes godt
igennem, indtil alle grøntsager er møre, men stadig sprøde.
retten smages til og serveres med
evt. kogte brune ris
eller nudler som tilbehør.



Lynwok - vegetabilsk 5 *

200 g hvidkål snittes fint.
200 g broccoli deles i små buketter.
2 gulerødder skrælles og skæres i tynde stave.

1½ spsk olivenolie Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og hvidkål steges i 2-3 minutter, hvorefter broccoli og gulerod
tilsættes og steger med, indtil alle grøntsager er møre, men stadig
sprøde.
3-4 spsk soya og
1-2 tsk honning tilsættes, retten varmes igennem, smages til med
⅛-½ tsk salt - og serveres med
kogte brune ris som tilbehør.

Lynwok - vegetabilsk 6 *

1 løg pilles og skæres i i skiver på langs.
1 fed hvidløg pilles og knuses.
10 g ingefær skrælles og hakkes fint.
½ rød peberfrugt renses og skæres i strimler.
100 g bambusskud hældes i en sigte og drypper af.

1 spsk olivenolie Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og løg, hvidløg, ingefær og peberfrugt steges i 3-4 minutter,
hvorefter bambusskud tilsættes og steger med, indtil alle grøntsager er
møre, men stadig sprøde.
1 tsk honning og
1 spsk østerssauce tilsættes, retten varmes igennem, smages til med
⅛-¼ tsk salt - og serveres med
kogte brune ris som tilbehør.

Lynwok - vegetabilsk 7 *

20 g ingefær	skrælles og skæres i tynde strimler.
1 fed hvidløg	pilles og knuses.
½ rød peberfrugt	renses og skæres i strimler.
150 g fennikel	og
1 bladselleristængel	renses og snittes fint.
⅓ tsk sambal olek	og
1 spsk vand	blandes i en lille skål.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og ingefær, hvidløg og peberfrugt steges i 1 minut. Fennikel og bladselleri tilsættes og steger med i 3-4 minutter, indtil alle grøntsager er møre, men stadig sprøde. Indholdet af den lille skål blandes godt i retten, som smages til med
¼-½ tsk salt	- og serveres med
soya	og
kogte brune ris	som tilbehør.

Lynwok - vegetabilsk 8 *

150 g kinaradise	
eller squash	skæres i tynde halve skiver.
1 løg	pilles og skæres i i skiver på langs
eller ½ porre	skæres i tynde skiver..
1 bladselleristængel	og
200 g hvidkål	snittes fint.
100 g blomkål	deles i små buketter.
2 gulrødder	skrælles og skæres i tynde stave.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og porre eller løg steges i 1 minut. Resten af grøntsagerne – bortset fra squash - tilsættes og steger med i 5-6 minutter. Derefter kommer squash i, og grøntsagerne steger videre i 3-4 minutter, indtil alle grøntsager er møre, men stadig sprøde.
3 spsk soya	
2 tsk østerssauce	
1 tsk fiskesauce	og
1 tsk honning	tilsættes, retten varmes igennem, smages til med
⅛-½ tsk salt	- og serveres med
kogte brune ris	som tilbehør.

Lynwok - vegetabilsk 9 *

250 g aubergine	skrælles og skæres i mundrette stykker.
3 forårsløg	skæres i skiver.
20 g ingefær	skrælles og skæres i tynde strimler.
1 fed hvidløg	pilles og knuses.
1½ spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og ingefær, hvidløg samt forårsløg steges i 1 minut. Aubergine tilsættes og steger med i 3-4 minutter.
½ tsk sambal olek	og
3 spsk soya	tilsættes, og retten steger videre 3-4 minutter, smages til og serveres med
kogte brune ris	som tilbehør.



Lynwok kalv *

20 g ingefær
4 forårsløg
1 appelsin

skrælles og hakkes fint.
renses og skæres i skiver.
presses.

½ spsk olivenolie
250 g hakket kalvekød

Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og
brunes deri sammen med ingefær i 3 minutter.
Forårsløg tilsættes og steger med i 2-3 minutter.
samt appelsinsaft tilsættes, retten varmes igennem, så væsken koges
en anelse ind, og der smages til med
og
efter behag.
Retten serveres med
som tilbehør.

1 spsk soya

⅛-¼ tsk peber
½-¾ tsk salt

kogte brune ris

Lynwok gris *

1 rød peberfrugt
200 g asparges
½ squash
200 g mørbrad

skæres i strimler.
skæres i små stykker.
skæres i to på langs og skæres derefter i skiver.
skæres i strimler.

2 spsk olivenolie

Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og kødet brunes i 2 minutter.
Peberfrugt tilsættes og steger med i 2 minutter, hvorefter asparges og
squash tilsættes og steger med i 2 minutter.

¼ tsk peber
2 spsk balsamico
2 spsk soya

og
tilsættes, og retten steger videre i nogle minutter, indtil kødet er
gennemstegt. Retten serveres med

kogte brune ris
eller stegte kartofler som tilbehør.



Lynwok – and 1 *

4 forårsløg	skæres i tynde skiver.
30 g ingefær	skrælles og hakkes fint.
1 appelsin	presses, og
2 spsk soja	og
2½ spsk hoisinsauce	røres ud i appelsinsaften i en lille skål.
200 g andebryst	befries for skind og fedt og skæres ud i tynde skiver.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, og
½ tsk st. anis	hældes i. Kødet linsteges i 5 minutter – og vendes ofte imens.
	drysses over kødet og blandes godt i det sidste minut.
	Kødet lægges derefter fra på bagepapir på en tallerken.
1 spsk olivenolie	Wokken tørres af med et stykke køkkenpapir og sættes igen på varmen.
	hældes i wokken, og forårsløg og ingefær steges , indtil forårsløgene er gennemstegte, men stadig let sprøde.
250 g kogt grovpasta	Der skrues nu ned for varmen, appelsinblandingen hældes over retten, vendes i, og retten varmes godt igennem og smages til før servering.



Lynwok – and 2 *

30 g mandler	skoldes og smuttes.
½ rød peberfrugt	renses og skæres i strimler.
1 fed hvidløg	pilles og knuses.
200 g andebryst eller andelår*	befries for skind og fedt* og skæres ud i tynde skiver.
1 dl vand	
1 spsk limesaft	
2 tsk honning	
1 tsk soya	
½ tsk sambal oelek	og
⅛ tsk peber	kommes i en lille skål og røres sammen.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, og
½ tsk st. kanel	hældes i. Kødet linsteges i 3-4 minutter – og vendes ofte imens.
	drysses over kødet og blandes godt i det sidste minut.
	Kødet lægges derefter fra på bagepapir på en tallerken.
1 spsk olivenolie	Wokken tørres af med et stykke køkkenpapir og sættes igen på varmen.
	hældes i wokken, og peberfrugt, hvidløg og mandler steges i 3 minutter.
	Varmen dæmpes, indholdet af den lille skål blandes godt i retten, kødet vendes i, og retten smages til med
¼-½ tsk salt	og serveres med
kogte brune ris	og
en grøn salat	som tilbehør.

* Skind og fedt kan fryses og bruges senere til fx confitering, og benene kan fryses og bruges senere til fx suppe.

Lynwok kylling 1 *

30 g cashewnødder	skæres i halve.
1 grøn peberfrugt	renses og skæres i strimler.
20 g ingefær	skrælles og snittes i tynde strimler.
150 g kylling	skæres i strimler.
1 spsk olivenolie	wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og kødet brunes 1 minut. De øvrige ingredienser kommer i wokken og steger med 1 minut.
1½ spsk sherry	og
2 spsk hoisinsauce	tilsættes, der skrues ned til middel varme, og retten steger videre i nogle minutter, indtil kødet er gennemstegt. Retten serveres med
kogte brune ris	og
evt. ingefærsalat	som tilbehør



Lynwok kylling 2 *

200 g broccoli	deles i små buketter.
4 forårsløg	skæres i skiver.
150 g kylling	skæres i strimler.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og kødet brunes 1 minut. Broccoli og forårsløg kommer i wokken og steger med 1 minut.
¼ tsk salt	
3 tsk Tahin	
eller peanutbutter	
¼ tsk sambal oelek	og saften fra
½ appelsin	tilsættes, der skrues ned til middel varme, og retten steger videre i nogle minutter, indtil kødet er gennemstegt. Retten serveres med
kogte brune ris	som tilbehør.

Lynwok kylling 3

1 rød peberfrugt	renses og skæres i strimler.
1 løg	pilles og skæres på langs i tynde skiver.
1 limefrugt	presses.
150 g kylling	skæres i strimler.
30 g peanuts	wokken opvarmes ved middel varme, og - gerne saltede - ristes let i wokken og hældes i en lille skål. Der skrues op til høj varme, og
1tsk karry	samt
1 spsk olivenolie	hældes i wokken, og kødet brunes deri i 1-2 minutter. De øvrige ingredienser kommer i og steger med 1 minut. Der skrues ned til middel varme, og retten steger videre i nogle minutter, indtil kødet er gennemstegt.
1 dl yoghurt	samt limesaft og peanuts tilsættes, retten varmes godt igennem, smages til og serveres straks med
kogte brune ris	som tilbehør.



En rest lynwok-ret kan røres sammen med et æg og steges på en lille stegepande til en lækker frokostret eventuelt serveret med en salat eller et grønt drys.

Lynwok kylling 4

10 g ingefær	skrælles og hakkes fint.
1 løg	pilles og skæres på langs i tynde skiver.
1 fed hvidløg	pilles og knuses.
2 spsk mynteblade	hakkes.
1 limefrugt	presses.
200 g kylling	skæres i strimler.
¼ tsk sambal oelek	
1 tsk honning	
40 g kokoscreme	
1 spsk (kokos)vand	samt limesaft røres sammen i en lille skål.
2 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og kødet brunes i 2 minutter.
1 tsk karry	samt ingefær, løg og hvidløg tilsættes og steger med i 2-3 minutter. Indholdet af den lille skål blandes godt i retten, og retten steger videre i nogle minutter, indtil kødet er gennemstegt. Mynten blandes i - der smages til med - og retten serveres med
¼-1 tsk salt	
fx groft brød	samt
eller kartoffel	som tilbehør.
mango chutney	

Lynwok kylling 5 *

1 løg	pilles og skæres på langs i tynde skiver.
½ squash	skæres i to på langs og skæres derefter i skiver.
¼ tsk st. anis	
⅛ tsk kanel	
½ tsk st. koriander	
2 spsk soya	
1 tsk fiskesauce	og
1¼ spsk tamarindpasta	kommes i en lille skål.
1 fed hvidløg	pilles, knuses og kommer i skålen.
¼ limefrugt	presses, saften hældes i skålen, og det hele blandes godt.
200 g kylling	skæres i strimler.
1 spsk olivenolie	Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og kødet brunes i 2 minutter. Løg og squash kommer i wokken og steger med i 2 minutter. Indholdet af den lille skål blandes godt i retten, og varmen dæmpes. Retten simrer lidt og bliver til mørt kød og sprøde grøntsager i en jævn sauce. Der smages til med - og retten serveres med som tilbehør.
½-¾ tsk salt	
kogte brune ris	

Lynwok kylling 6



10 g ingefær
1 løg
1 fed hvidløg
1 limefrugt
200 g ananas
40 g cashewnødder
200 g kylling

skrælles og hakkes fint.
pilles og skæres på langs i tynde skiver.
pilles og knuses.
presses.
skæres i tern.
vejes af.
skæres i strimler.

$\frac{3}{8}$ tsk kardemomme
 $\frac{3}{8}$ tsk paprika
1 tsk st. koriander
 $\frac{1}{4}$ tsk sambal oelek og
1½ dl ananasjuice/saft samt limesaft røres sammen i en lille skål.

2 spsk olivenolie

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og kødet brunes i 2 minutter. Ingefær, løg og hvidløg tilsættes og steger med i 2 minutter. Cashewnødder tilsættes og steger med i 1 minut. Indholdet af den lille skål blandes godt i retten og koges ind i 1 minut. Ananas tilsættes - retten varmes godt igennem, smages til med - og serveres med

evt. $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{2}$ tsk salt
kogte brune ris
eller groft brød

som tilbehør.

Lynwok kylling 7 *

1 løg
1 peberfrugt

pilles og skæres på langs i tynde skiver.
renses og skæres i strimler.

1½ spsk rismel
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
150 g kylling

og
kommes i en skål og blandes.
skæres i strimler, kommer i skålen og vendes godt rundt i rismelet.

200 g hakkede tomater
1 spsk sojasauce
2 spsk vand
2 tsk Oscar hønsbouillon
 $\frac{1}{8}$ tsk peber
1½-2 tsk honning
2 tsk hvidvinseddike

1½ spsk olivenolie

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og kødestykkerne steges gyldne. Kødet tages af wokken og holdes varmt – fedtstoffet hældes ud, og wokken tørres af med et stykke køkkenpapir. hældes i wokken,- løg og peberfrugt kommer i og steges i 3 minutter.

1 spsk olivenolie

Indholdet af den lille skål blandes godt i retten, og varmen dæmpes. Retten simrer i 2 minutter, smages til med og serveres med som tilbehør.

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ tsk salt
kogte brune ris

Lynwok kylling 8

2 kyllingeoverlår

1 limefrugt

100 g porre

2 selleristængler

2 fed hvidløg

1 spsk olivenolie

80-100 g rejjer

30 g saltede peanuts

½ tsk sambal oelek

⅓-½ tsk paprika

½ tsk oregano

½ tsk timian

¼-½ tsk salt

majsmuffins

eller kogte brune ris som tilbehør.

befries for skind og fedt* og kommes i en plasticpose sammen med saften af - saften fordeles godt, og posen lukkes tæt til. Posen lægges i køleskabet i 6-10 timer.

og
renses og skæres i skiver,
pilles og hakkes fint.

Kyllingekødet skæres af lårbenene* og skæres i små, smalle, stykker.

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og hvidløg samt steges i 2-3 minutter. Kylling tilsættes og steger med i 2-3 minutter.

samt porre og selleristængel tilsættes. Retten steger videre i 3 minutter eller mere, indtil kødet er mørt og grøntsagerne sprøde. Der smages til med - og retten serveres med

* Skind og fedt kan fryses og bruges senere til fx confitering, og benene kan fryses og bruges senere til fx suppe.



Lynwok – fisk 1 *

1 citron

1 tomat

1 løg

1 rød peberfrugt

200 g hajmalle

presses.
skæres i både.
pilles og snittes i skiver på langs
renses og skæres i strimler.
skæres i mundrette stykker.

1½ spsk olivenolie

Wokken opvarmes ved høj varme, hældes i, og løg, peberfrugt svitses i 1 minut. Fisken tilsættes, og det hele steges i 3 minutter.

1 spsk ketchup

2 spsk soya

¼-½ tsk honning

samt citronsaft og tomatbåde tilsættes og vendes godt i retten, som koger ind i 3 minutter, smages til med og serveres straks med

¼-½ tsk salt

kogte grovpasta

eller brune ris

fx rucolasalat

og
som tilbehør.

Lynwok – fisk 2 *

1 limefrugt
1 fed hvidløg
50-70 g lufttørret skinke
200 g mango
eller ananas
200 g hajmalle

presses.
pilles og knuses.
skæres i strimler.
og
skæres i mundrette stykker.

1½ spsk olivenolie

Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og hvidløg samt fisken steges i 1-2 minutter.
Skinke tilsættes og steger med i 3 minutter.
Frukt tilsættes og steges med i 2 minutter.

1 tsk honning

samt limesaft tilsættes og vendes godt i.

kogte brune ris

Retten steger videre 2-3 minutter og serveres straks med
som tilbehør.



Lynwok - skaldyr

2 spsk soya
1 spsk vand
2 tsk honning

og
blandes i en lille skål.

8-10 fed hvidløg

pilles og hakkes fint.

1½ spsk olivenolie
200 g skaldyr*
60 g cashewnødder

Wokken opvarmes ved høj varme,
hældes i, og hvidløg samt
steges i 3-4 minutter, hvorefter
tilsættes og steger med i 2-3 minutter, indtil alle dele er gyldne.

kogte brune ris
fx rucolasalat

Indholdet af den lille skål blandes godt i retten, retten varmes
igennem 1 minut og serveres straks med
og
som tilbehør.

*Fx rejer og eventuelt krabbe, muslinger, blæksprutte – efter behag.

Nudelretter



Nudelret 1

200 g ægnudler	koges efter anvisning på pakken og skylles derefter i koldt vand i et dørslag og afdrypper.
150 g bønnespirer	skylles og afdrypper.
150 g champignons	og
3-4 forårsløg	skylles og skæres i skiver.
1½ spsk sesamfrø	Wokken opvarmes ved middel varme, og ristes i 4-5 minutter, indtil duftstofferne begynder af frigives, hvorefter de hældes i en lille skål. Wokken sættes igen på varmepladen, og der skrues op på højeste varmetrin.
2 spsk olivenolie	hældes i wokken, og champignons og forårsløg steges deri i 2 minutter.
50 g ærter	tilsættes og steges med i 2 minutter.
eller bambusskud	Nudler og bønnespirer tilsættes og steges med i 3 minutter.
3 spsk soya	og
1½-2 spsk østerssauce	tilsættes, retten varmes godt igennem, smages til -
1 spsk frisk basilikum	samt sesamfrøene vendes i, og retten serveres straks!

Variation: Udskift ærter med en grøn peberfrugt is trimler samt 1 løg snittet i skiver på langs - og undlad sesamfrø.

Der kan desuden tilsættes skaldyr, kødstykker og/eller forskellige grøntsager efter behag og efter, hvad der lige er til rådighed.



Nudelret 2

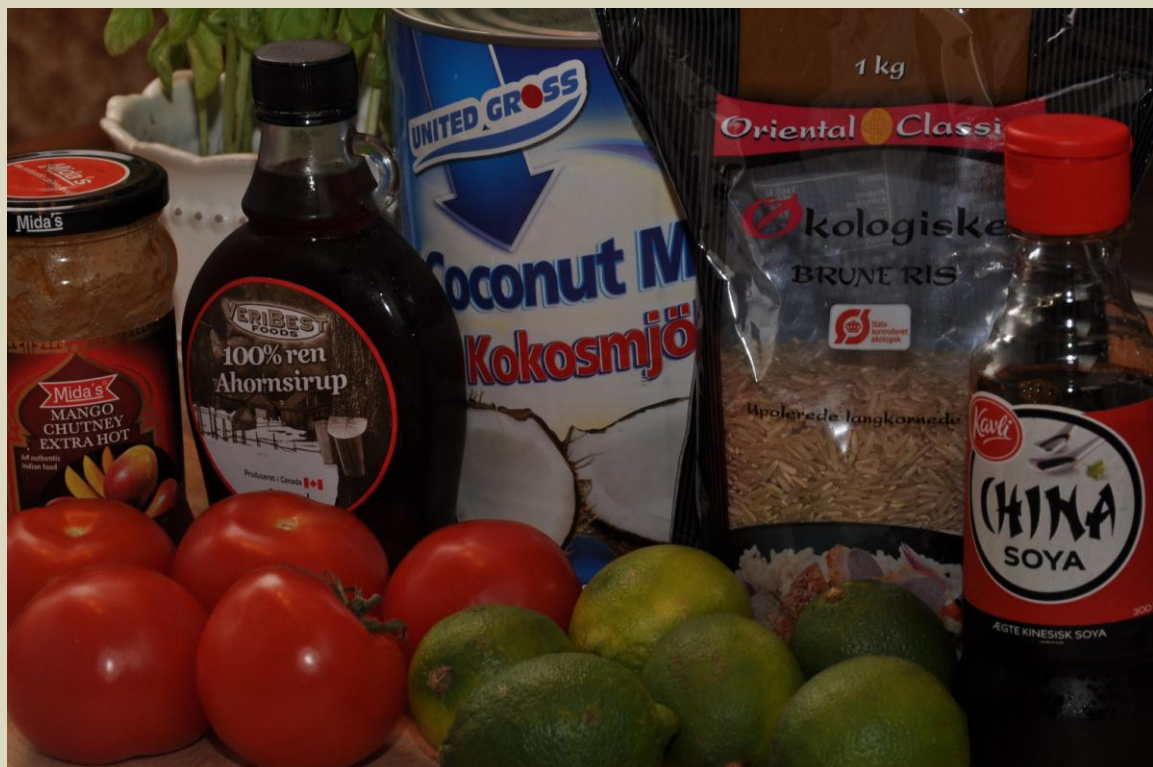
200 g ægnudler	koges efter anvisning på pakken og skylles derefter i koldt vand i et dørslag og afdrypper.
	Wokken opvarmes ved høj varme,
½ spsk olivenolie	hældes i, og
250 g hakket kalvekød	brunes deri.
¼ tsk sambal oelek	
1 spsk ketchup	og
1 spsk soyasauce	tilsættes, nudlerne kommes i, retten varmes igennem, smages til med
2 spsk sherry	og
et drys peber	og serveres straks med
evt. ¼ tsk salt	og
grøn salat	- fx Hjernekernebrødet kloge-Åge - som tilbehør.
evt. kernebrød	



Nudelret 3

- 2 kyllingeoverlår befries for skind og fedt* og kommes i en plasticpose sammen med saften af
1 limefrugt - saften fordeles godt, og posen lukkes tæt til.
Posen lægges i køleskabet i 6-10 timer.
- 200 g ægnudler koges efter anvisning på pakken og skylles derefter i koldt vand i et dørslag og afdrypper.
- 4-6 forårsløg skylles og skæres i skiver.
2 gulerødder skrælles og skæres i tynde stave.
- Kyllingekødet skæres af lårbenene* og skæres i små, smalle, stykker.
- Wokken opvarmes ved høj varme,
2 spsk olivenolie hældes i, og kødet brunes i 2-3 minutter.
2 tsk stærk karry drysses over, forårsløg og gulerod svitses med i 1 minut, og
3 dl kokosmælk hældes i. Der skrues ned til lav til middel varme, og retten simrer i 5-7 minutter, indtil kødet er mørt.
- Nudlerne tilsættes, retten varmes godt igennem, smages til med
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ tsk salt og serveres straks!

* Skind og fedt kan fryses og bruges senere til fx confitering, og benene kan fryses og bruges senere til fx suppe.





Ris

Bananris

100-125 g brune ris

½ løg

½ tsk sambal oelek

½ tsk sukker

½-¾ tsk salt

evt. 1 spsk kokosmel

1 banan

½ lime

1-1½ spsk olivenolie

evt. en grøn salat

koges efter anvisning, kommes i en si, skylles godt igennem under den kolde vandhane og drypper af.

hakkes fint og kommes i en stor skål sammen med risene.

samt

tilsættes, og det hele blandes godt sammen.

skæres i skiver og kommes i skålen.

presses, og saften hældes over bananskiverne, som vendes i risene.

hældes i en stegepande eller en wok, og blandingen steges ved høj varme i cirka 5 minutter, mens den vendes jævnligt.

Bananrisene smages til og serveres straks sammen med eller som tilbehør til fx krydrede vegetarretter eller kød.

Lynwokæggekage med drys af purløg og blomsterkarse samt rugbrød som tilbehør.

