



Kasvis-wok

Aineet: 2 rkl Öljyä
3 kynsi/kynttä Valkosipulia murskattuna
0,5 tl Inkivääriä
100 g Porkkanoita suikaleina
100 g Retikkaa suikaleina
100 g Purjosipulia suikaleina
100 g Paprikaa suikaleina
100 g Kiinankaalia suikaleina
50 g Mung-pavun ituja
0,25 tl Red curry-tahnaa
1 tl Soijakastiketta
1 rkl Sitruunamehua

Valmistus: Kuumenna öljy wokissa ja kiehauta siinä ensin murskattu valkosipuli ja inkivääri.

Lisää kasvikset. Pidä pannu koko ajan hyvin kuumana. Kypsennä kasvikset niin, että niihin jää hieman puruvastusta (al dente).

Lisää viimeiseksi lyhyen kypsymisajan vaativa kiinankaali ja kääntele aivan loppuksi idut joukkoon lämpenemään. Mausta.

Tarjoa riisin kera. Tämä ruoka sopii hyvin myös lisäkkeenä tarjottavaksi.