



Ahventa ja kasviksia wokissa

Aineet: 400 g ahvenfileitä
2-4 perunaa
1-2 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
1-2 valkosipulin kynttä
2 porkkanaa
200 g parsakaalia
200g sieniä esim. herkkusieniä
1-2 rkl sitruunamehua
1-2 tl sokeria
2-3 rkl soijakastiketta
1/2 tl rouhittua mustapippuria
ripaus chilijauhetta

- Valmistus:
1. Puhdista kasvikset ja pilko tulitikuiksi, parsakaali nupuiksi ja sienet ohuiksi viipaleiksi.
 2. Leikkaa ahvenfileet suikaleiksi ja nypi ruodot pois.
 3. Kuumenna öljy wokissa tai suuressa paistinpannussa ja kypsennä ensin perunasuikaleet melkein kypsiksi viitisen minuuttia.
 4. Lisää sipuli, valkosipuli ja loput kasvikset ja kypsennä sekoitellen muutama minuutti. Tarkista myös, että peruna on kypsää.
 5. Siirrä kasvikset pannun reunalle, lisää tarvittaessa öljyä ja kypsennä varovasti ahvensuikaleita pari minuuttia.
 6. Sekoita soijakastike, sitruuna mehu ja mausteet ja kaada wokkiin, sekoita varovasti ja tarjoa ruoka heti.