



JØRGENS LAKSEWOK

6B, BIRKENLUND SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	Maizenamel
0.75 dl	soyasaus
3 stk	hvitløksfedd
1 dl	fiskebuljong
300 g	laksefilet
1 stk	rødløk
4 ss	olje
1 stk	rød paprika
1 skive	kålrot
2 ss	hakket gressløk
2 stk	tomater
1 ts	ingefær
4 stk	friske sjampinjonger

SLIK GJØR DU:

- 1** Mariner lakseterninger i 3 ss soyasaus og 1 ts ingefærkrydder i 10 min.
- 2** Ta laksebitene opp av marinaden og stek dem gylne i olje på alle sider. Legg til side.
- 3** Skjær grønnsakene i tynne strimler/biter, og wok dem på høy varme i olje i noen minutter. Legg fiskebitene tilbake i woken.
- 4** Bland sammen alle ingrediensene til sausen. Varm forsiktig opp, og hell sausen over woken. Serveres direkte fra stekepannen.