



WOK MED TORSK

5A, NEVERDAL ENSPIRE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	Salt
2 pk	Woksaus Coconut og Lime
3 stk	Gulrøtter
0.5 stk	Brokkoli
200 g	Ris
2 stk	vårløk
500 g	Torsk
0.5 pk	Sukkererter
0.25 ts	Pepper
2 ss	olje

SLIK GJØR DU:

- 1** Kutt opp torsk og grønnsaker i passe biter.
- 2** Kok risen.
- 3** Varm olje i en wokpanne, stek torskbitene på høy varme og sett til side.
- 4** Varm opp olje og fres grønnsakene.
- 5** Tilsett torsk og woksaus.
- 6** Legg på tallerken sammen med ris og server.