



NORSKÆTTET WOK

5, STRAUMAN OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk brokkoli
- 2 stk rødbeter
- 1 stk blomkål
- 0.5 stk squash
- 2 stk gulrøtter
- 0.5 stk paprika

LITT FERSK CHILI OM MAN ØNSKER EN MER SPICY VARIANT.

- 1 stk søtpotet
- 0.5 ts pepper
- 2 stk persillerot
- 0.5 ts salt

SLIK GJØR DU:

1 STRAUMAN OPPVEKSTSENTERS KLIMARETTER

Elevene fra Strauman Oppvekstsenter bidrar med to retter til konkurransen Klimakokkene. Gruppe 1: Thea, Sofie, Storm og Ada Celine lagde en wok og som er basert på norskproduserte råvarer. Gruppe 2: Vilja, Leah, Hanna og Nora lagde bananbrød med trollkrem av tyttebær og blåbær. Vi har benyttet medbrakte rester av grønnsaker, lokalfisket torsk, overmoden banan og nedfrosne bær plukket lokalt.

FREMGANGSMÅTE:

1. Grønnsakene skrelles og kuttes i passe biter, wokkes og legges i egen gryte. Noen grønnsaker trenger lengre wok tid enn andre.
2. Fisken deles i passe biter, wokkes og has sammen med grønnsakene.
3. Krydre med salt og pepper.
4. Om man ønsker kan man vende alt inn i en wok saus.

TILBEHØR:

1. Skrell poteter, del dem i båter og legg dem i ei ildfast form.
2. Vend potetene inn i litt olje, krydre med ønsket krydder og bak dem i komfyren på 200oC til potetene er møre.