

Mandag:

Wok med rejer og nudler

Wok

500 gr. store, rå rejer	3 spsk. soyasauce
2 gulerødder	2 spsk. rørsukker
1 håndfuld frisk koriander	3 fed hvidløg
1 lille bakke champignons	2 spsk. olivenolie
1 tommel ingefær	1 spsk. sesamolie
1 rød peber	Evt. en smule chilipasta
1 stk. zucchini (lille, grøn squash)	500 gr. fuldkornsnudler
Evt. 2 spsk. østersauce	

Fremgangsmåde: I en skål for sig selv pisker du soya, sukker, friskpresset hvidløg, fintrevet ingefær, chilipasta (sambal oelek), østerssauce og sesamolie sammen. Sæt til side.

Nudlerne koges møre ifølge instruktion på pakken i rigeligt, kogende vand. Tages fra varmen og drænes for vand.

Gulerødderne skrælles og skæres i tynde strimler, champignonerne vaskes grundigt og skæres i skiver, zucchini og rød peber skylles og skæres i strimler.

I en wok (brug evt. stegepande eller en tykbundet gryde) varmes olivenolie op og de klargjorte rejer (tøet og duppet fri for vand) kommes heri. Lad rejerne stege et par minutter til de bliver lyserøde.

Kom et par skefulde af den blandede soyasauce i og vend rejerne heri et minuts tid.

Tag rejerne op og tilsæt først svampe, der brunes, herefter zucchini, rød peber og gulerødder og steg et par minutter.

Kom nudler, rejer og resten af soyablandingen i, vend rundt, varm igennem og smag til med salt og peber.

