

Lagom het wok

4 port

500 g svensk färsk skinka (eller benfri kotlett)

2 msk kinesisk soya

2 msk olja

2 vitlöksklyftor, hackade

1 liten purjolök, strimlad

1 röd paprika, strimlad

1 grön paprika, strimlad

Kokosflingor

1-2 paket nudlar

Sambal Oelek

SÅS

4 dl Arlas matlagingsgrädde
(alternativt kokosmjölk).

1 msk honung

1 tsk sambal oelek

1. Skölj och strimla grönsaker och lök.
2. Skär köttet i strimlor (tvärs över muskelfibrerna).
3. Blanda köttet med soyan i en skål.
4. Koka upp matlagingsgrädden och blanda med honung och sambal oelek.
5. Värm upp oljan i en stor stekpanna eller en wokpanna.
6. När det är varmt så lägg i köttet och vitlöken och låt det fräsa i ett par min.
7. Blanda i grönsakerna och värm ytterligare ca 2-3 minuter.
8. Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna till ljusbrun färg (utan olja/ matfett).
9. Strö sedan kokosflingorna över maten (när den ligger på tallriken).
10. Servera med nudlar (alt ris eller pasta). Se anvisningarna på paketet för tillagning.

Kålrotssallad

1 bit kålrot ca 250 g

1 morot

1 äpple

DRESSING

1,5 msk pressad citron

½ dl Koncentrerad äpplejuice

1. Skala rotfrukterna och riv dem grovt.
2. Riv äpplet. Gärna med skalet kvar.
3. Blanda ingredienserna till dressingen och blanda den sen med rotfrukts- och äppleblandningen. Serveras gärna till kött eller fiskrätter.