

Grønnsakwok

(4 personer)

250 g frosne aspargesbønner (1 pose)

250 g sjampinjonger

1 vanlig løk

1 rødløk

2 vårløk (eller 1 purre)

3 hvitløkbåter

1 gul squash

1 rød (eller oransje) paprika

100 g cashewnøtter

Kok opp litt vann i en liten kasserolle, og ha de dypfrosne bønnene oppi når vannet koker. Legg på lokket igjen. Når det koker opp på nytt, er bønnene ferdige. Legg dem over i en glassbolle så lenge. Del sjampinjongene i skiver, bruk melkefri margarin og stek soppskivene på begge sider i en stekepanne. Legg de ferdigstekte sjampinjongene over i glassbollen. Del opp løk, rødløk, vårløk og hvitløk i tynne staver. Ha olivenolje i en jerngryte (eller wokpanne hvis du har det) og fres løkstavnene i noen minutter før du putter oppi hvitløkstavnene. Skjær opp squash og paprika i tynne staver. Legg disse oppi gryta sammen med aspargesbønnene og den ferdigstekte soppen. Bland godt og la det surre litt før du heller cashewnøttene oppi, like før servering.

Til denne retten er det mest naturlig å bruke jasminris ved siden av. Hvis du ikke liker den altfor klebrig, har vi et lite tips: Ha riskornene oppi en melsikt og skyll risen godt i kaldt vann før du skal koke den. Da får du spylt vekk mesteparten av det klebrige laget ytterst på riskornene.

Denne grønnsakwoken kan varieres uendelig mye. Bruk det du har ? tenk kreativt og lag flotte fargekombinasjoner som gjør maten fristende å se på. Da smaker den også mye bedre!