

Grønnsakswok på bålet

Ingredienser: Diverse typer grønnsaker (man tar hva man har)
Sweet and sour - saus (eller crème fraîche)

Utstyr: Stekehelle/turpanne/turwokpanne, kniv,
stekespade (evt. skjærefjeler)

Frengangsmåte:

Ideen med wokpanna er raskt å kunne frese opp et variert måltid med mest mulig av smaken og vitaminene i råvarene inntakt.

Varm panna over bålet og ha i godt med stekeolje.

Ulike grønnsaker har ulik. Start med å steke de bitene du vet vil ta lengst tid, f. eks. poteter. Legg så andre grønnsaker i panna etter hvert, slik at alt blir ferdig samtidig.

Bruk sterk varme under panna, slik at grønnsakene blir raskt stekt uten å ligge og koke og bli myke.

Ha i olje og fres opphakkede grønnsaker til de blir sprø. Legg kjøttet tilbake i panna sammen med grønnsakene mot slutten av steketiden. I tillegg kan man spe på med saus av ønsket type.

