

Wok med laks

Har du smakt wok før? Wok er veldig vanlig i Asia. Det er egentlig ikke en *rett*, men heller en *metode* for å lage mat ved hjelp av en dyp wokpanne og mange ulike råvarer. En wok kan være veldig spennende og bestå av kjøtt, sjømat, grønnsaker, krydder og mange ulike typer sauser. Det har etter hvert også blitt vanlig i Norge å wokke og vi er heldige som har tilgang på mange gode råvarer som kan brukes. I denne økten skal du lære å lage wok med laks og grønnsaker. Som forrige gang skal du øve deg på å bruke sansene dine når du lager mat og du skal sammen med de andre i klassen prøve ut hvordan en wokrett kan bli helt annerledes bare ved å endre saus.



Hva skal du lære?

- Å lage og presentere en rett
- Å kunne forklare hvorfor wok med laks er en matrett som passer inn i et sunt kosthold
- Å beskrive kjennetegn ved asiatisk mat og matlagingsteknikk
- At wok kan lages av mange ulike ingredienser og smaker
- Å bruke begreper om smak og sanseopplevelser i samtale om mat og måltid



Wok – en dyp stekepanne laget av tynt metall som ofte brukes til matlaging i Asia

Å wokke – en matlagingsteknikk der man steker på sterk varme i kort tid mens man rører i maten

Råvarer til 2 porsjoner (4 elever)

Ca 250 g laksefilet

½ dl maismel

2 ss olje

Litt salt og pepper

1 rødløk

2 gulrøtter

½ squash

3 vårløk eller ¼ purre

1 fedd hvitløk

Woksaus med kokosmelk og ingefær:

1-2 dl kokosmelk

½ fiskebuljongterning

2 ss soyasaus

1 fedd hvitløk

1 cm frisk ingefær

¼ rød chili uten frø

Retten serveres med kokt ris eller nudler

Fremgangsmåte

1. Skyll, rens og del opp grønnsakene i ca like store biter. Det er en fordel om bitene er tynne slik at de blir fort gjennomvarme, strimler er derfor ofte bedre enn terninger. Hvitløk, ingefær og chili som skal brukes i sausen finhakkes.
2. Del laksen i terninger (ca 3*3 cm) og vend dem i maismel.
3. Tilbered ris eller nudler etter anvisning på pakken.
4. Varm oljen i woken. Sjekk at oljen er varm nok ved å holde en tresleiv oppi oljen. Bruser det rundt den er oljen varm nok. Stek fisketerningene gylne, vend forsiktig på terningene slik at de ikke deler seg i mange småbiter. Dryss litt salt og pepper over og legg dem til side.
5. Wok løk, gulrot, squash og vårløk/purre et par minutter mens du hele tiden rører i maten.
6. Sausen blandes rett oppi woken sammen med grønnsakene slik: Tilsett kokosmelk, fiskebuljongterning, soyasaus, hvitløk, ingefær og eventuelt chili. Kok opp.
7. Legg i lakseterningene og la det småkoke noen minutter til alt er varmt.



