

Wok med laks

Har du smakt wok før? Wok er veldig vanleg i Asia. Det er egentlig ikkje ein *rett*, men heller ein *metode* for å lage mat ved hjelp av ei djup wokpanne og mange ulike råvarer. Ein wok kan vera veldig spanande og bestå av kjøtt, sjømat, grønnsaker, krydder og mange ulike typar sausar. Det har etter kvart også blitt vanleg i Noreg å wokke og vi er heldige som har tilgang på mange gode råvarer som kan nyttast. I denne økta skal du lære å lage wok med laks og grønnsaker. Som førre gang skal du øve deg på å nytte sansane dine når du lagar mat og du skal saman med dei andre i klassen prøve ut korleis ein wokrett kan bli heilt annleis berre ved å endre saus.



Kva skal du lære?

- Å lage og presentere ein rett
- Å kunne forklare kvifor wok med laks er ein matrett som passar inn i eit sunt kosthald
- Å beskrive kjenneteikn ved asiatisk mat og matlagingsteknikk
- At wok kan lagast av mange ulike ingrediensar og smakar
- Å nytte ord og uttrykk om smak og sanseopplevingar i samtale om mat og måltid



Wok – ei djup steikepanne laga av tynt metall som ofte vert brukt til matlaging i Asia

Å wokke – ein matlagingsteknikk der ein steiker på sterk varme i kort tid medan ein rører i maten

Råvarer til 2 porsjonar (4 elevar)

Ca 250 g laksefilet

½ dl maismel

2 ss olje

Litt salt og pepper

1 raudløk

2 gulrøter

½ squash

3 vårløk eller ¼ purre

1 fedd kvitløk

Woksaus med kokosmjølk og ingefær:

1-2 dl kokosmjølk

½ fiskebuljongterning

2 ss soyasaus

1 fedd kvitløk

1 cm frisk ingefær

¼ rød chili utan frø

Server retten med kokt ris eller nudlar

Framgangsmåte

1. Skyl, rens og del opp grønnsakene i omlag like store biter. Det er ein fordel om bitane er tynne slik at dei blir fort gjennomvarme, strimler er difor ofte betre enn terningar. Finhakk kvitløk, ingefær og chili som skal nyttast i sausen.
2. Del laksen i terningar (ca 3*3 cm) og vend dei i maismjøl.
3. Lag ris eller nudlar etter forklaringa på pakken.
4. Varm olja i woken. Sjekk at olja er varm nok ved å halde ei tresleiv oppi den. Bruser det rundt olja er den varm nok. Steik fisketerningane gylne, vend forsiktig på terningane slik at dei ikkje deler seg i mange småbitar. Dryss litt salt og pepper over og legg dei til side.
5. Wok løk, gulrot, squash og vårløk/purre eit par minutt medan du heile tida rører i maten.
6. Bland sausen rett oppi woken saman med grønnsakene slik: Tilsett kokosmjølk, fiskebuljongterning, soyasaus, kvitløk, ingefær og eventuelt chili. Kok opp.
7. Legg i lakseterningane og la det heile småkoke nokre minutt til alt er varmt.



