Wok med nudler og laks



Ingredienser

Marinade og saus:
♥ 8 ss soyasaus
♥ 4 fedd hvitløk, presset
♥ 1 chili
♥ 4 ts revet ingefær
♥ 2 ss flytende honning
♥ 2 ss sesamolje
♥ 2 ss østersaus

Laksewok:
♥ 600 g laks
♥ 1 rødløk
♥ 4 vårløk
♥ 1 rød paprika
♥ 2 gulrøtter
♥ 200 g sukkererter
♥ 0,5 brokkoli
♥ 4 ss olivenolje
♥ 300 g eggnudler

Topping:
♥ kvernet salt og pepper
♥ 2 ss sesamfrø
♥ 1 bunt frisk koriander (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

Marinade og saus:
Ha soyasausen i en bolle. Bland inn pressede hvitløksfedd. Snitt opp chilien over rennende vann og fjern frøene. Finhakk chilien og bland inn i soyasausen. Skrell ingefær og riv den fint på et rivjern. Ha 4 ts ingefærmos i soyasausen. Bland også inn honning, sesamolje og østersaus.

Del laksen i store terninger (ca. 3 x 3 cm). Legg laksebitene i bollen med marinaden og rør rundt slik at alle bitene blir dekket av sausen. Sett bollen i kjøleskapet i minst 30 minutter.

Laksewok:
Mens laksen marinerer, kutter du opp grønnsakene. Skjær rødløken i skiver og gjør det samme med vårløkene. Rens paprika og gulrøtter og skjær dem i henholdsvis biter og staver. Kutt av de harde endene på sukkerertene og del brokkoli i mindre buketter. Også brokkolistilken kan brukes, så rens den og skjær i mindre biter.

Finn frem en wokpanne og varm opp 2 ss olje. Start med å løfte laksebitene ut av marinaden og legge dem i wokpannen. Spar på marinaden. Stek laksebitene på høy varme i 2 - 3 minutter. Ta de stekte laksebitene deretter ut av pannen og legg til side på en tallerken.

Ha et par spiseskjeer til med olje i wokpannen og tilsett de kuttede grønnsakene. Fres grønnsakene på høy varme i noen minutter, så du merker at de begynner å mykne noe, bli blanke og få litt stekeskorpe noen steder.

Legg nudlene i kokende varmt vann som anvist på pakningen og kok dem nesten ferdig. Løft dem deretter ut av det varme vannet og over i wokpannen.

Hell nå også resten av marinaden i wokpannen. Bland grønnsaker, nudler og marinade godt sammen.

Ha så de stekte laksebitene i wokpannen. Vend forsiktig rundt og la pannen stå på varmen i et par minutter, så også laksebitene blir varmet opp igjen.

Smak til med kvernet salt (men husk at soyasausen allerede har tilført en del salt) og pepper. Server med et dryss sesamfrø og frisk koriander.

Tips

♥ Kunsten når man lager wok er å ikke oversteke ingrediensene. Grønnsakene skal være tilstrekkelig varmebehandlet til at de er myke å tygge på, men ikke så myke at de virker bløte. På samme måte er det viktig at eggnudlene ikke kokes for lenge, og husk at de også skal varmes i noen minutter etter at de er flyttet over i wokpannen. Og selvfølgelig blir også laksebitene best dersom de er akkurat gjennomstekte, men fortsatt saftige inni.

♥ Ingrediensene jeg har brukt, herunder eggnudler, østersaus, sesamolje og soyasaus, fås kjøpt i det aller fleste norske matbutikker.

♥ Ikke rør for mye rundt i woken etter at laksebitene er tilsatt så de ikke går for mye i stykker.

♥ Dersom du ikke har en wokpanne, går det greit å bruke en stor stekepanne med litt høye kanter.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/wok-med-nudler-og-laks