



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

RECEPT

SUPERWOKK MED NUDLAR (8 PORT)

FRÅN ENABYGDENS NATURSKOLEVERKSAMHET

NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

SÅ HÄR GÖR NI:

Ingredienser:

Ca 1 kg strimlad kassler, nöt- eller fläskkött, förkokt kyckling eller Quorn-bitar för 8 personer.

2-3 purjolökar

Ca 1 kg wokgrönsaker

3 hg majsörn

Äggnudlar (10 port.)

Olja för stekning

Lite vatten

Krydda med någon eller några av följande kryddor enligt eget val:

Sojasås, färsk ingefära, vitlök, fisksås, lime, sweet chilisås, currypasta eller tacokrydda.

Hetta upp wokpannan och bryn köttet eller Quorn-bitarna tillsammans med löken. Häll i wokgrönsakerna, majsörn och kryddorna. Fortsätt att woka en liten stund. Tillsätt lite vatten om det blir torrt och därefter nudlarna. Låt allt koka tills nudlarna är mjuka (någon minut). Servera genast och gärna med ett gott bröd till.