



Övningar att göra
tillsammans med
din klass ute!

Sammanställda av
Naturskolorna i
Uppland

RECEPT

MUURIKKA-WOK CA 5 PERSONER

FRÅN UPPSALA NATURSKOLA

NI BEHÖVER:

En Muurikka eller annan stekhäll

SÅ HÄR GÖR NI:

Ingredienser:

7 dl strimlad vitkål
500g wokgrönsaker
2 dl hackad lök
500g Quorn-bitar
Sweetchili-sås för smaksättning
Vitlök
Salt och peppar
Olja att steka i
10 tortillabröd
Grekisk yoghurt att ha till

1. Hetta upp oljan i muurikkan.
2. Stek lök, vitlök, quorn och vitkål
3. Tillsätt wokgrönsakerna, chilisåsen och kryddorna
4. Stek tills alla ingredienser är genomvarma
5. Smaka av om det behöver tillsättas mer salt eller kryddor.
6. Ät tillsammans med tortillabröd och en klick grekisk yoghurt.