

# Klimavenlig Wok med årstidens grøntsager

Opskrift fra indvielse af Voel-skoven

Wokmad er let at lave, det smager godt og kan laves med forskellige grøntsager alt efter årstiden. Ved at erstatte kødet med bønner eller linser får man protein på den mest "klimavenlige" måde. Kyllinge- eller kalkunkød er et godt alternativ, hvis man gerne vil have kødet med.

Der er en opskrift med forsommerens grøntsager (den der blev serveret ved indvielse af skoven):

5 forårsløg  
½ spidskål  
½ kg gulerødder  
100 g sorte eller grønne linser  
Rød eller gul peber  
Små sherrytomater  
1 squash  
Kokosolie til stegning (alternativt olivenolie)  
sursød chilisaucе (Den økologiske kan købes i Kvickly)  
1 tsk revet ingefær  
Salt og citronsaft

Linserne sættes i blød natten over. Hæld vandet fra, skyl godt og kog dem UDEN salt til de lige akkurat er møre (det tager ikke mere end 10 – 15 minutter). Grøntsagerne snittes fint. Svits revet ingefær i olien ganske kort og tilsæt grøntsagerne. Start med de der tager længst tid om at blive møre. Tilsæt salt og citronsaft og chilisaucе efter behag. – Husk wokmad er bedst når der er noget bid i grøntsagerne.

- Serveres med et godt stykke brød, pasta eller lignende.

**Her ses kostpyramiden som både tager hensyn til sundhed og fødevarernes klimabelastning**

