Speiderwok til ca 20 sultne speidere (inkl noen ledere)

Ustyr:

- 2 wok på ca 60cm
- Stekespader
- Bål / grillbrikketter
- Kniver og skjærefjøler
- Noe å ha grønnsaker og kjøtt i under matlagningen.

Mat:

Dette er et forslag, ta gjerne med andre bokser også som du føler passer inn i wok'en. Jeg har ikke prøvd med frosene grønnsaker på tur da det kan være vanskelig å holde dem frosne på tur og da blir de for «soggy» før de stekes. Mengde er ca og passer til str på pakker, samme gruppe speidere spiser masse mat en dag og bare 60% en annen dag.

- Svinekjøtt strimler 1600 gr
- Kylling strimler 800 gr
- Minimais 3 bokser
- Vannkastanjer 4 bokser
- Bønneskudd 3 bokser
- Paprika 3 stk – gjerne i forskjellige farger
- Gul løk 3 stk
- Hvitløk 5-10 fedd (ut i fra hva du liker)
- Minitomater 3 «bokser»
- 4 bunter brokoli
- 3 poser sukkererter
- 2-3 Chili finhakket (ta ut frøene, ettersom hvor varmt du vil ha det)
- Ingefær – passe stor bit
- Poser med woksaus – 5 stk
- Eggnudler - minst 20 posjoner (pakker fra kiwi har 4 porsjoner pr pakke – så da tar man 6 – 7 pakker)
- Sur/søt saus 2 flasker
- Salt og pepper
- Solsikkeolje å steke i (tåler mye varme og har lite smak)

For vegiterinaere byttes ut kjøtt med f.eks. bønner og kikerter.

Fremgangsmåte:

- Alle ferske grønnsaker kappes opp, brokoli burde kappes i ganske små buketter.
- Ingefær skrelles og hakkes i små biter.
- Stek kjøtt sammen med finhakket løk, salt og pepper. Stek noe av gangen så wok'en ikke blir for kald. Legg av stekt kjøtt til siden.
- Kok opp vann til nudler med litt salt og la nudlene trekke til de er ferdige
- Når alt kjøtt er stekt så stek opp alt av grønnsaker (inkl ingefær og chilli) – begynn med brokoli og minimais, ta i minitomater og sukkererter mot slutten. Bruk MYE olje og ha bevegelse på grønnsakene hele tiden

- Når grønnsaker er gjennomvarme hell tilbake kjøtt og bland inn. Hell så på woksaus og bland godt.
- Server med nudler og sursøt saus.

Bonus dessert – Lun fruktsalat til 20 speidere (inkl noen ledere)

Utstyr:

- Wok på ca 60 cm
- Stekespade
- Kniver og skjærefjøler
- Rivjern / Microplane

Mat:

Her kan du ta med det du tenker er godt og som du finner i butikken. Megder er fortsatt sånn ca.

- Hermtiske pærer - 3 bokser
- Ananasbiter i juice - 3 små bokser
- Epler - 8 stk
- Bananer - 6 stk
- Sitron - 1 stk
- Valnøtter - 2 bokser
- Druer uten stein – 1 boks
- Vaniljesaus – 2 liter
- Kokesjokolade – 4 plater
- Mynte til pynt

Fremgangsmåte:

- Kutt opp pærer, epler og bananer i passe biter
- Hakk opp valnøtter
- Varm opp alle grønsaker på wok'en. Bruk gjerne en del av saften fra pærene til å lage en «saus» i woken
- Tilsett valnøtter mot slutten
- Sitronsaft tilsettes for å gi litt friskene smak
- Serveres i relativt små posjoner med vaniljesaus og revet kokesjokolade, pynt med mynte. Kaffe til lederne og speidre over 14 år.