

# Lynstegte Grøntsager med Spicy Tigerrejer

**Tilberedelsestid:** ca. 30 min.

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Tigerrejer
4 tsk	Ingefær
2 fed	Hvidløg
1 stk	Chili
2 stk	Peberfrugter
1 stk	Løg
2 stk	Porrer
1 stk	Spidskål - øko
2 stk	Gulerødder, øko (stk)

	DET SKAL DU SELV HAVE
4 spsk	Soya til marinade
8 spsk	Soya
	Olie
	Salt & Peber

## Tilberedning:

Skræl og skær ingefær i fine tern.

Hvidløget pilles og hakkes fint.

Vask chilien, flæk den og fjern kernerne. Gem kernerne til senere.

Lav en marinade af soya, halvdelen af ingefæren og hvidløget samt lidt olie. Vend tigerrejerne ned i marinaden og lad dem trække i ca. 10 minutter.

Vask og snit spidskål fint. Porrer renses. løg pilles og de skæres i strimler. Skræl gulerødder og rens peberfrugter. Skær dem i strimler.

Svits tigerrejer i et par minutter i en stor wokgryde eller stor pande indtil de har taget farve. Tag dem af varmen.

Varm lidt olie i en wokgryden og tilsæt resten af ingefæren samt hvidløg og chilien og svits det i 1 minut ved middel til høj varme. Skru ned til middelhøj varme og tilsæt løg og gulerødder. Efter et par minutter tilsættes resten af grøntsagerne og soya.

Rør rundt og efter 2 minutter tilsættes tigerrejerne. Når tigerrejerne har fået farve smages til med salt og soya. Tilsæt evt. chilikernerne for en stærkere ret.

Servér lynstegte lynstegte grøntsager med spicy tigerrejer.

Velbekomme.