



Beskrivelse

Snit spidskål, gulerødder, squash og peberfrugt i tynde strimler. Rødløget skæres i grove tern, hvidløg i fine tern og ingefær i tynde stave. Snit persille incl. stilke fint.

Kom lidt olie på panden og varm den op. Bland grøntsager og krydderier og kom dem på den varme pande. Vend dem konstant, så de ikke brænder på. Grøntsagerne er færdige efter 3-4 minutter. Smag evt. til med fiskesovs. Pres lidt citronsaft over grøntsagerne.

Ingredienser

- 1/2 spidskål
- 2 gulerødder
- 1/2 squash
- 1 rød peberfrugt
- 1 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 10 g frisk ingefær
- 50 g persille med stilke
- 1/2 tsk. gurkemeje
- salt og peber
- evt. 5 dråber fiskesovs
- olie til stegning
- 1/2 citron