



## Wok recept: Tijgergarnalen (zoet water), groenten en rijst

Kook vooraf de rijst of noedels en laat deze afkoelen.

Gebruik speciale wok groenten (diepvries) of neem verse groenten en snij deze klein

Verhit de wok en voeg een klein scheut arachideolie toe.

Zorg dat de olie goed heet is (klaar voor gebruik als deze een klein beetje begint te walmen)

De garnalen dienen (indien diepvries)ontdooit zijn. Dep deze droog met keukenpapier.

- Doe de garnalen in de wok en voeg een mengsel van fijngesneden knoflook en chilipepertjes toe.
- Wok de garnalen kort tot dat deze licht roze kleuren.
- Haal de garnalen uit de wok en doe er weer een klein beetje olie in, roerbak de groenten (niet te lang want we willen de groenten knapperig houden).
- Voeg de afgekoelde rijst (of noedels) toe en wok deze samen met de groenten kort. Gebruik je de noedels dompel deze dan nog heel even kort in kokend water zodat ze niet "plakken".
- Voeg op het laatst de garnalen toe en wok het geheel nog ongeveer 1 minuut totdat het gerecht de juiste temperatuur heeft bereikt.
- Maak het geheel af met kruiden naar wens – decoreer evt. met verse koriander of peterselie.

**Smakelijk Eten !!**