

**Middag: Wok med scampi**

-350 gr asiatisk wokblanding (frossen eller ferske)

-150 gr scampi

Marinade:

-1/2 ss sesamfrø

-1 fedd med hvitløk

-1/2 chili

-1 ts fersk, raspet ingefær

-1 ss soyasaus

1-2 ss sweet chilisaus

For menn: 100 gr kokt ris

Bland sammen ingrediensene til marinaden. Legg scamiene i marinaden i minimum 15-20 minutter. Kan også ligge over natten i kjøleskap.

Scampiene freses på høy varme i ca 1-2 min. Ta scampiene ut av pannen og wok grønnsakene. Scampiene tilsettes til slutt.

Bruk evt sweet chili eller soyasaus som smakstilsetter på woken.