

# ENKEL NUDELWOK

- 4

**Portioner**

- 891

**Energi (kcal/p)**

- 97

**Kolhydrater (gr/p)**

- 39

**Protein (gr/p)**

**Klimatpåverkan**

**0,5 kg CO<sub>2</sub> ekvivalenter per portion**



En superenkel och snabb wok, som går att slänga ihop på bara några minuter. Grönsakerna och nötterna går att variera efter vad du har hemma i skafferiet.

## Tofu och woksås

- 400 g fast naturell tofu
- 3-4 ekologiska vitlösklyftor
- 30 g riven ingefära
- 5 msk japansk soja
- 2 msk vatten
- 1,5 msk ekologisk sesamolja
- 2 msk srirachasås
- 2 limefrukter, saften
- 1 msk ljus sirap eller honung
- 1 msk majsstärkelse

## Till woken

- 400 g ekologiska äggnudlar eller vetenudlar
- 2 stora ekologiska morötter
- 1 stor ekologisk rödlök
- 150 g färsk vitkål
- 1 röd paprika
- 300 g frysta och tinade sojaböner
- Ekologisk rapsolja till stekning

## Till servering

- 100 g salta jordnötter
- 1 kruka koriander (kan uteslutas)

## Gör såhär

1. **Tofu och woksås.** Torka av tofun med lite hushållspapper. Skär därefter tofun i 1 ½ cm stora tärningar.
2. Skala och riv vitlöken. Vispa ihop vitlök, riven ingefära, soja, vatten, sesamolja, srirachasås, limesaft, sirap/honung och majsstärkelse i en skål.
3. Lägg tofubitarna i en skål tillsammans med 1 dl av woksåsen. Blanda om, så att det kommer ordentligt med woksås på alla tofubitar. Ställ resten av woksåsen åt sidan.
4. **Woken.** Koka nudlarna enligt instruktionerna på paketet. Skölj av med kallvatten så att de inte klibbar ihop. Ställ nudlarna åt sidan.
5. Skala och strimla morot och rödlök. Strimla också kål och paprika.
6. Stek tofun tillsammans med den marinad som den legat i. Stek på medelhög värme tills marinaden absorberats av tofun och denna börjat bli knaprig på ytan. Ställ tofun åt sidan.

7. Hetta upp en wok- eller stekpanna med lite olja så att den blir riktigt varm. Stek grönsakerna på hög värme, så att de får lite stekyta.
8. Spola av bönorna med kallt vatten och låt rinna av.
9. Häll ner tofu, bönor, nudlar och woksås i stekpannan. Rör om någon minut så att allt blandas och blir varmt och så att woksåsen tjocknar och fäster på grönsakerna. Toppa med hackade jordnötter och färsk koriander. Servera direkt!

## För att klara kriterierna i One Planet Plate

Det här receptet klarar klimatbudgeten i <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/one-planet-plate/>  
För att det ska klara kriterierna för biologisk mångfald välj ekologisk lök, rapsolja, sesamolja, nudlar och morötter.

Receptet är framtaget inom projektet <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/projekt/vego-i-varldsklass/> – hållbar mat för en aktiv livsstil – som WWF driver ihop med Sveriges Olympiska Kommitté. Genom att utmana fördomar och myter kring vegetarisk mat visar projektet att det går att äta hållbar mat och samtidigt prestera i världsklass! Receptet kommer ursprungligen från boken med samma namn, <https://www.wwf.se/nyheter/vego-i-varldsklass-blir-bok/>

**Recept:** Gustav Johansson, omarbetat och förenklat av Helén Sahlstrand

**Foto:** Helén Sahlstrand

**Klimatberäkningen** är gjord i Klimato i december 2022

**Näringsberäkningen** baseras på Livsmedelsverkets databas och är gjord i december 2022

Detta recept är hämtat från WWF, [www.wwf.se/receptbanken](http://www.wwf.se/receptbanken).

Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.