

# Cremet wok med tigerrejer og mango

## Mandag 17. november 2014

### Ingredienser

320 g perlespelt (4 dl)  
4 dl vand  
  
1 tsk. groft salt  
  
2 spsk. rapsolie  
300 g pillede rå tigerrejer  
3 rødløg i tynde både (200 g)  
300 g frosne bønner  
1 mangofrugt i tern (200 g)  
1 spsk. finthakket rød chilipeber  
1 spsk. fintrevet frisk ingefær  
1½ tsk. groft salt  
¼ l madlavningsfløde 8%  
  
1 limefrugt i halve både

### **Fremgangsmåde**

Skyl perlespelt godt og kom den i en gryde med kogende vand tilsat salt. Kog speltten ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 15 min. Tag gryden af og lad speltten trække, stadig under låg i ca. 12 min.

Lad imens en wok blive godt varm – ca. 4 min. ved kraftig varme. Kom halvdelen af fedtstoffet i og steg rejerne i ca. 1 min. Tag dem op. Tilsæt resten af fedtstoffet og svits løg og bønner i ca. 1 min. Kom rejerne tilbage i wokken sammen med mango, chili, ingefær og salt. Tilsæt fløden og varm retten godt igennem under omrøring og smag til. Skær limen i både og server til.

I stedet for perlespelt kan man bruge ris eller nudler. I stedet for frosne bønner kan man bruge friske bønner – overhæld dem med kogende vand og lad dem trække 3-4 min. inden brug.