

PHILIPS

HD 4335



PHILIPS

English **Page 4**

- Keep page 3 open when reading these operating instructions.

Français **Page 11**

- Cet appareil ne doit être utilisé qu'avec son raccordement électrique approprié.

Nederlands **Pagina 19**

- Sla bij het lezen van de gebruiksaanwijzing pagina 3 op.

Español **Página 27**

- Desplegar la página 3 al leer las instrucciones de manejo.

Português **Página 35**

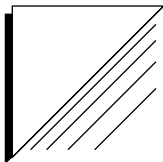
- Durante a leitura do modo de emprêgo, desdobre e verifique a pág. 3.

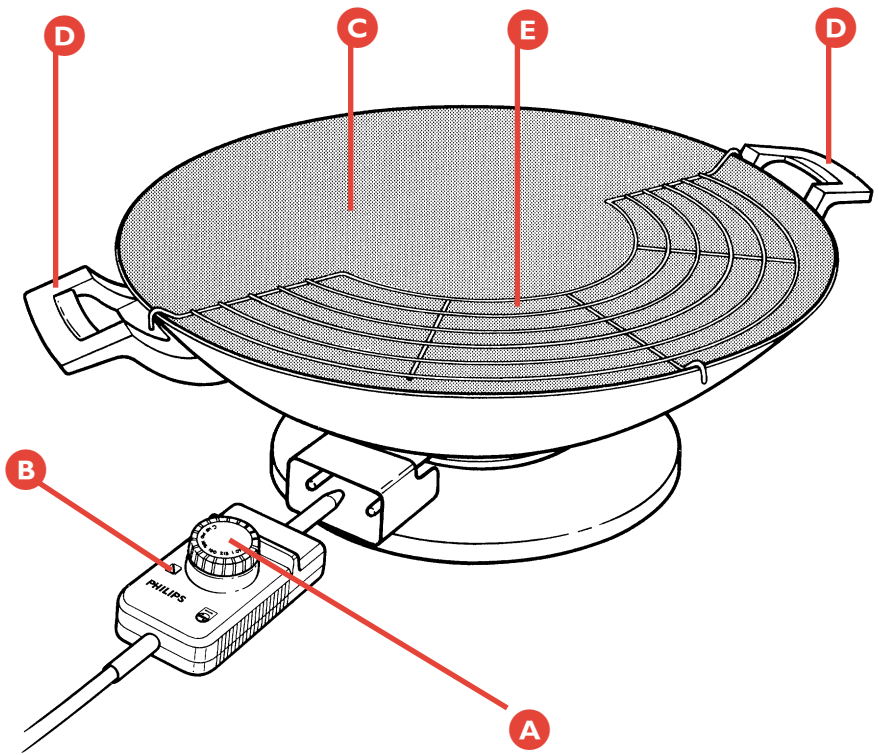
Dansk **Side 43**

- Hold side 3 opslået mens De læser brugsanvisningen.

Ελληνικά **Σελίδα 51**

- Ανοίξτε την σελίδα 3 για τις οδηγίες χρήσεως.





English

Important

- Read these instructions in conjunction with the illustrations.
- Do not touch hot surfaces. Use the handles.
- Do not allow the temperature control and the mains cord to come into contact with water.
- Keep the appliance out of children's reach when hot.
- Always unplug the Wok after use and before cleaning. Allow to cool down before cleaning.
- Do not use outdoors or place near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- Do not let the cord touch hot surfaces or hang over the edge of a counter or table.
- Attach the temperature control to the Wok before plugging the cord into a wall outlet. When you have finished using your electric Wok, turn the temperature control to position O ('off') and unplug from wall outlet.
- Save these instructions for future reference.

General description

- A Temperature control knob
- B Pilot lamp
- C Inner side of the wok with non-stick coating
- D Handles
- E Grid

Before using for the first time

- Wash the Wok and cover in hot soapy water, wiping with a sponge or dishcloth, before initial use. Rinse well with clear water and dry thoroughly.

Caution: Always remove the temperature control unit before placing the Wok in water.

The Wok itself is fully immersible, but dry the control socket and contact pins on the Wok carefully.

- Wipe the inside of the Wok with a tablespoon of cooking oil before each use, and allow the oil to remain on the surface of the non-stick finish.

How to use

Cooking time in a Wok is very short, so always have all food prepared and ready, and ingredients and tools assembled before turning on the temperature control.

Operating the Wok

Place the Wok on a dry level surface. The heat-resistant base is safe for counter or table use. Dry your hands before using the Wok.

Set the temperature control at 'off' and attach to the Wok.

Plug into a 220 V outlet.

If you must use an extension cord while cooking with the Wok, be sure the wattage rating of the extension is the same or greater than that of the Wok.

Set the temperature according to the recipe selected.

If pre-heating is required, the signal light on the temperature control will go out when cooking temperature is reached.

Heat may be adjusted as desired during the cooking period.

After cooking, set the temperature control to simmer for serving, or at OFF, if you have finished using the Wok.

If you are finished, unplug the Wok from the wall outlet.

Allow Wok to cool before removing the temperature control.

The metal probe of the control becomes extremely hot. Do not touch it or bring it into contact with non-heat resistant objects or surfaces.

Cooking utensils

Use heat-resistant plastic or wooden cooking tools.

Longhandled wooden spoons or cooking chopsticks are ideal tools for stir-frying.

Do not use sharp-edged metal tools as they will mar the non-stick finish. (Minor scratching does not affect the non-stick properties of the Wok, nor does it harm food prepared in the Wok.)

Cleaning instructions

Let the Electric Wok cool by itself.

Do not attempt to speed cooling by pouring cold water into the Wok.

Remove the temperature control probe.

After the Wok had cooled and been unplugged, remove the temperature control probe.

Do not put the cord or temperature control unit in water.

Clean after each use.

To keep your Electric Wok looking and cooking at its best, clean it after each use, in a sink or an automatic dishwasher.

The non-stick finish

Use a nylon cleaning pad to clean the inside cooking surface of the Wok, removing any food particles. If left on the surface, these particles would burn and stain when the Wok is used again, reducing the non-stick quality of the finish. Never use a metal scouring pad or abrasive powder.

The exterior

Wipe the outside of the Wok clean with a sponge or nylon pad.

A non-abrasive cleaning agent may be used, but never use metal scouring pads or abrasive cleaning powders.

Rinsing

After cleaning the Wok, rinse it thoroughly in fresh water to avoid detergent stains when it is used again.

Dishwasher cleaning

After removing the mains cord and temperature control unit, the Wok and its lid may be cleaned in an automatic dishwasher.

The underside of the cover, however, will discolour.

Wok and cover should be placed in the dishwasher in such a way that they do not touch each other.

Recondition the surface with cooking oil before using again after dishwasher cleaning.

Removing stains

In time, a whitish film may form on the cooking surface of the Wok. This is caused by mineral build-up.

The film may be removed by rubbing the affected surface with a cloth dipped in lemon juice or vinegar.

Rinse thoroughly and recondition the surface with cooking oil.

The non stick finish may stain if the Wok is overheated or improperly cleaned.

Use a commercial cleaner, wash in hot soapy water, rinse completely.

After this treatment recondition the surface with cooking oil.

Important: Prevent the control socket from becoming wet.

Recipes

These basic recipes are designed as an introduction to Wok cooking. They will familiarize you with the Wok itself and with some ingredients and approaches to cooking which may be new to you.

The Wok is a remarkably versatile cooker. With it you can produce delicious, nourishing meals in minutes, cutting time while you cut energy costs! In the traditional Chinese method of using the Wok, when one food is cooked, you slide it up the side of the Wok to a cooler area while cooking the next.

Preparation is important. All ingredients should be ready before you start to cook. Dice, slice, shred or mix ingredients beforehand, and cut them into uniform pieces for even cooking and attractive appearance.

THE COOKING OIL used must be light and clear. Peanut oil is ideal.

GINGER ROOT is a brown root available fresh in many supermarkets. It may be stored (wrapped in a paper towel) in a refrigerator for several weeks.

TOFU is a soft, white cake made from soybean. Available in supermarkets and Oriental groceries, it may be kept for several days in water in a refrigerator. The water should be changed daily.

SOY SAUCE is widely available in both light and dark types. It keeps indefinitely.

MIRIN is rice wine.

HOISIN SAUCE is a sweet brown sauce available in Oriental groceries. It will keep for months in a closed container in the refrigerator.

■■■ BASIC RICE

The classic accompaniment for many Wok-prepared foods.

1 cup long-grain white rice
1 3/4 cups cold water

- Place the rice in a saucepan. Stir and rinse thoroughly several times.
- Drain the rice, add the water and bring to a rapid boil over high heat. Cook until steam vents can be seen in the surface of the rice (2 or 3 minutes).
- Cover the saucepan tightly and continue to cook over very low heat for 15 minutes.
- Fluff the rice with a fork before serving.

■■■ FRIED RICE

4 cups cooked rice
4 tablespoons cooking oil
1 teaspoon salt, pinch of pepper
1 cup cooked pork or lean ham, in small pieces
2 spring onions, diced
2 eggs, beaten 2 tablespoons soy sauce .

- Heat the oil in the Wok, add the rice and cook stirring often until lightly browned.
- Add the meat, salt and pepper and onions and stir-fry for one minute.
- Make a hole in the middle of the rice mixture and pour the eggs into it.
- Allow the eggs to cook, then break them into small pieces and mix thoroughly into the rice mixture.
- Add the soy sauce mix and serve. Makes about 4 servings.

■■■ EGG DROP SOUP

3 cups chicken stock
1 teaspoon salt
1/8 teaspoon pepper
1 tablespoon cornstarch
2 tablespoons cold water
1 egg, beaten lightly
1 spring onion, chopped

- Place the chicken stock in the Wok. Add salt and pepper and bring to a boil at high heat.
- Dissolve the cornstarch in the water and pour it into the Wok. Stir until the chicken stock thickens and clears.
- Gently pour in the egg and stir once.
- Sprinkle with the onion and serve. Serves 4.

■■■ BROCCOLI WOKKILY

1 bunch broccoli, broken and sliced into bite-sized pieces
2 scallops, chopped
3 tablespoons cooking oil
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon cognac (optional)
1 teaspoon sugar
1/4 cup boiling water

- Heat the oil in the Wok. Stir-fry the broccoli and scallops at setting 3 for about 4 minutes.
- Add remaining ingredients and cover the Wok.
- Cook over low heat 5 minutes. Serves 4.

EGG FOO YUNG

6 tablespoons cooking oil
1 teaspoon garlic, minced
2 tablespoons ginger, minced
1/2 cup of chicken (or shrimp, beef or pork) in small pieces
1/4 cup of sliced mushrooms
1 cup bean sprouts
1/4 cup spring onions, diced
4 eggs, beaten
Salt and pepper to taste
1/2 cup of chicken stock
1 egg white, beaten
1 teaspoon cornstarch

- Heat 2 tablespoons of the oil in the Wok, add the garlic and ginger.
- Add the chicken, mushrooms, bean sprouts and 3/4 of the onions. Stir-fry until the vegetables are partly cooked, then remove from the Wok.
- In a bowl, combine the vegetables with the eggs, salt and pepper. Mix well.
- Place the remaining 4 tablespoons of oil in the Wok and heat. Add 1/2 the egg foo yung mixture to the hot oil. Cook as you would an omelette, turning it over as each side is cooked. Fold the cooked omelette in half, slide it up the side of the Wok, squeezing out the oil and juices, then remove. Cook the second portion in the same way, adding more oil if necessary, then remove.
- Pour the chicken stock into the Wok and bring to a boil.
- Add gravy thickening and egg white and stir well.
- Garnish the egg foo yung with the remaining onion and pour the sauce over. Serve with rice. Serves 4.

PORK-VEGETABLE SOUP

1/2 pound lean pork, cut in fine strips
1 teaspoon sherry
1/4 to 1/2" ginger root, peeled and minced
1 teaspoon cooking oil
1/4 cup bamboo shoots, sliced
1/4 cup celery, sliced
4 water chestnuts, sliced
1 carrot, sliced
4 cups chicken broth (or water)
1/2 cup peas
Salt and pepper to taste
1 egg, beaten

- Mix the pork well with the sherry and ginger. Heat the oil in the Wok and brown the pork.
- Add the vegetables (except peas) and broth, bring to a boil then reduce the heat.

- Cook at low heat for 15 minutes.
- Add the peas, salt and pepper.
- Cook 15 minutes more. Mix in the egg until set.

CHICK'N'PINEAPPLE

2 chicken breasts, boned and cut in bite-size pieces
2 tablespoons flour
1 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
3 tablespoons cooking oil
1 cup of pineapple chunks (Reserve 1/2 cup juice)
1 teaspoon vinegar
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon cornstarch

- Coat the chicken with the flour, salt and pepper.
- Heat the oil in the Wok and stir-fry the chicken for 5 minutes.
- Add the pineapple and cook at low heat for 4 or 5 minutes.
- Mix the pineapple juice, soy sauce, vinegar and cornstarch, stir into the Wok and cook until thickened. Serves 4.

SPICY-ORANGE STIR-FRY CHICKEN

1 pound boned chicken, cut into bite-sized pieces
1/2 ginger root, peeled and sliced 1 medium onion, sliced
1 teaspoon salt
3 tablespoons cooking sherry or rice wine (mirin)
1/2 teaspoon chili pepper
peel of one large orange, in small pieces
3 tablespoons soy sauce
2 teaspoons vinegar
2 teaspoons sugar
Black pepper (pinch)
4 tablespoons cooking oil

- Mix together the ginger and onion, salt, 1 tablespoon of the soy sauce and 1 tablespoon of the sherry or rice wine.
- Marinate the chicken in mixture for 1/2 hour, turning occasionally. Remove the ginger and onion.
- While the chicken is marinating mix together the chili pepper and orange peel.
- In a separate container mix remains of the wine and soy sauce with the vinegar, sugar and black pepper.
- Place the oil in the Wok and heat to setting 4. Stir-fry the chicken until cooked and remove it from the Wok.
- Stir-fry the chili and orange peel for 15 seconds and return the chicken to the Wok, stir to coat chicken.

- Add the wine, soy sauce, sugar, vinegar and pepper mixture. Stir-fry 1/2 minute.
- Serve.
Serves 4.

■■■ CHICKEN HOISIN

2 boned whole chicken breasts, cut into bite-sized pieces

1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon cooking sherry or rice wine (mirin)
1 tablespoon soy sauce
4 tablespoons cooking oil
1 green pepper, cut in bite-sized pieces
8 water chestnuts, sliced
1/4 pound mushrooms, sliced
1/2 teaspoon salt
2 tablespoons in Hoisin sauce roasted cashews

- In a large bowl, coat the chicken pieces with the cornstarch, add wine and soy sauce.
- Put 1 tablespoon of the oil in the Wok and heat almost to the smoking point. Add green pepper, water chestnuts, mushrooms and salt and stir-fry for 2 1/2 minutes.
- Remove the vegetables and set aside.
- Add remaining oil to the Wok, heat thoroughly, add marinated chicken, stir-fry the chicken until cooked.
- Add Hoisin sauce and stir well.
- Return the vegetables and cook 1 minute.
- Add cashews and heat through.
Serves 4.

■■■ CHICKEN CHOP SUEY

1 tablespoon ginger root, minced
1 tablespoon garlic, minced
2 tablespoons cooking oil
1 1/2 cups of raw chicken, cut in small strips
1 cup celery, thinly sliced
4 spring onions, diced
1/2 cup of green peas
1/2 cup bamboo shoots, sliced
6 water chestnuts, sliced
1 cup water
1 tablespoon light soy sauce
Salt and pepper to taste
1/2 cup toasted almonds

Heat the oil in the Wok, add the ginger, garlic and chicken.

Stir-fry for about one minute.

- Add the celery, onions, peas, bamboo shoots and water chestnuts. Mix quickly then add the water.
- Place cover on Wok and cook for 4 minutes.
- Add soy sauce, salt and pepper.
- Add almonds, mix and allow them to heat through.
Serves 4.

■■■ SPECIAL SNOW PEAS

1/2 pound snow peas, stringed
3 tablespoons cooking oil
8 water chestnuts, sliced
salt and pepper to taste
cashews or almonds

- Place the snow peas in cold water in the refrigerator for 1/2 hour or partially thaw frozen snow peas.
- Heat the oil in the Wok and add the snow peas, stir-fry until bright green in color (about 2 minutes).
- Push the peas up the side of the Wok to keep warm. Stir-fry the water chestnuts for 2 minutes.
- Mix the peas with the water chestnuts, salt and pepper to taste. Add the nuts and allow to heat through.

■■■ SPICY SHREDDED BEEF

1 pound beef, cut in fine shreds
1/4 cup soy sauce
2 tablespoons sherry
1/2 cup cooking oil
1 hot chili, minced
1 stick of celery, shredded
1 carrot, shredded

- Marinate the beef in the soy sauce and sherry for 1 1/2 hours.
- Heat the oil in a Wok and stir-fry the beef, add the chili.
- Continue stir-frying over low heat until beef begins to dry, then push it up the side of the Wok.
- Add the vegetables and stir-fry for a minute. Mix the beef and vegetables and allow to heat through.
Serve hot.

■■■ BEEF-TOMATO STIR-FRY

2 tablespoons soy sauce
2 tablespoons cornstarch
1 pound flank steak, sliced
5 tablespoons cooking oil
2 teaspoons sugar
3 tomatoes, cut in thin wedges
1/2 teaspoon salt
2 spring onions, diced

- In a bowl, combine the soy sauce, cornstarch and 1 tablespoon of the cooking oil. Add the sliced beef and toss to coat.
- Set Wok heat control at setting 4, heat 1 tablespoon of the oil, add the salt and sugar and stir-fry the tomatoes gently for about 1 minute.

- Take the tomatoes out of the Wok.
- Heat the remaining 3 tablespoons of the oil, then add the beef, cooking for 3 or 4 minutes.
- Return the tomatoes and add the spring onions to the beef.
- Stir gently until the tomatoes are hot and the dish is well mixed.

■■■■ BEEF WITH SNOW PEAS

1 pound sirloin tip, sliced
 2 tablespoons soy sauce
 1 tablespoon rice wine or sherry
 2 teaspoons cornstarch
 1/2 teaspoon sugar
 3 tablespoons cooking oil
 1/4 cup fresh snow peas (frozen will do, thaw partially)
 6 water chestnuts, sliced
 1/4 teaspoon salt
 3 tablespoons water
 1/4 cup bamboo shoots
 1/2" ginger root, peeled and sliced

- Combine the beef with the soy sauce, wine, cornstarch and sugar. Mix well to coat the beef.
- String the snow peas and place in cold water to crisp for 1/2 hour (allow frozen peas to partially thaw).
- Heat 1 tablespoon of the oil in the Wok, add the snow peas and water chestnuts and stir-fry them for 2 minutes, sprinkle them with the salt and 2 tablespoons of the water.
- Add the bamboo shoots and stir-fry for 1 minute. Sprinkle with 1 tablespoon of the water.
- Remove the vegetables and liquid from the Wok.
- Add 2 tablespoons of oil to the Wok and stir-fry the ginger until lightly browned.
- Add the beef and stir-fry until cooked (about 4 minutes).
- Return the vegetables and liquid, mix and allow to reheat. Serves 4 or 5.

■■■■ CHINESE LAMB

2 pounds of lamb, trimmed of fat and cut in cubes
 1 1/2 cups of bamboo shoots
 2 tablespoons cornstarch
 1/2 cup cooking oil
 6 cloves garlic
 2 tablespoons oyster sauce
 1 tablespoon soy sauce
 1/2 teaspoon sugar
 3/4 teaspoon salt
 3/4 cup small mushrooms

- Coat the lamb thoroughly with the cornstarch.
- Brown the lamb in the Wok with the cooking oil. (Reserve 1 tablespoon of the oil).
- Empty the oil and lamb from the Wok, set meat

aside to drain.

- Place the reserved oil in the Wok and heat.
- Stir-fry the garlic, then add all remaining ingredients, except the mushrooms, and return the lamb to the Wok.
- Add just enough water to cover the meat.
- Cover the Wok.
- Simmer for 1 1/4 to 1 1/2 hours.
- Add mushrooms and allow them to heat through.
- Serve.

■■■■ PORK STIR-FRY

1 pound boneless pork loin, cut into fine strips
 4 tablespoons cooking oil
 1 tablespoon light soy sauce
 1/4 teaspoon sugar
 2 tablespoons cornstarch
 1/2 teaspoon salt
 2 tablespoons water
 2 green peppers, cut into fine strips
 1 clove garlic, minced

- Coat the pork with the soy sauce, sugar and cornstarch.
- Place 2 tablespoons of the oil in the Wok and stir-fry the peppers, with the salt and water, for 2 minutes.
- Remove peppers and liquid from Wok. (Reserve the liquid.)
- Heat 2 tablespoons of oil in the Wok and stir-fry the garlic.
- Add the pork and stir-fry until cooked.
- Return the pepper and liquid to the Wok.
- Stir well and allow to reheat.
- Serve.

■■■■ IVORY - JADE SHRIMP

1 pound raw shrimp (shelled and deveined)
 2 tablespoons sherry or mirin (rice wine)
 4 tablespoons cooking oil
 1 cup sliced, drained bamboo shoots
 1 tablespoon soy sauce
 Pinch of sugar
 Salt and pepper to taste
 4 scallions, split lengthwise

- Marinate the shrimp in the sherry or mirin for 5 minutes.
- Heat cooking oil in the Wok to setting 4. Stir-fry shrimp for 2 minutes. Push shrimp up side of Wok, place bamboo shoots in Wok and cook for 3 minutes.
- Reduce heat to setting 2 and add soy sauce, sugar, salt and pepper.
- Mix all ingredients and heat thoroughly.
- Arrange on serving dish, using the scallions as decoration. Serves 4.

■■■■ STEAMED WHOLE FISH

1 whole fish, cleaned and scaled (bass, perch or trout)

1 teaspoon salt

2 spring onions, chopped

1/2" ginger root, peeled and minced

2 cloves garlic, minced

2 tablespoons light soy sauce

3 tablespoons cooking oil

Bamboo steamer rack required.

- Rub salt on fish.
- Arrange 1/2 the onion pieces on a serving dish and place the fish on top.
- Pour water into Wok, position steamer rack above the water level. Cover Wok and bring water to boil.
- Place the serving dish containing fish on steamer rack and cover Wok.
- Steam 15 to 20 minutes (or until fish is tender).
- In frying pan, heat 3 tablespoons oil and stir-fry garlic and ginger.
- Remove serving dish with steamed fish from Wok. Drain-off juices.
- Top fish with the garlic and ginger oil, the soy sauce and the onion, and serve.

■■■■ TOFU-VEGETABLE STIR-FRY

1 cup fresh mushrooms, thinly sliced

1/2 cup celery, cut diagonally in 1/2" slices

1/4 cup bamboo shoots, thinly sliced

4 cakes tofu, rinsed, drained and cut in 1" cubes

1 tablespoon light soy sauce

1 1/2 teaspoons oyster sauce

1 1/2 teaspoons cornstarch dissolved in 2

tablespoons cold water

1/2 teaspoon sugar

3 tablespoons cooking oil

- Set Wok at setting 3.
- Heat 1 tablespoon oil and stir-fry the mushrooms, celery and bamboo shoots.
- Remove the vegetables from the Wok.
- Add 2 tablespoons oil, heat and add the tofu.
- Stir carefully to avoid breaking the tofu, sprinkle with soy sauce.
- Add the oyster sauce and sugar.
- Add cornstarch and water and cook until slightly thickened.
- Return the vegetables to the Wok, heat through and serve. Makes 4 portions.

■■■■ 'WOK-LUCK SUPPER'

An excellent way to use up assorted vegetables - an almost-anything-goes recipe!

3 tablespoons cooking oil

1 clove garlic, minced

1/2" ginger root, peeled and sliced

1 cup chicken, or shrimp, or beef, or pork

whatever is available

- or any combination

1 cup broccoli, or celery, or green pepper, or a

combination of green vegetables

1 cup fresh mushrooms, sliced

2 green onions, sliced

1/2 cup bamboo shoots, sliced

1/4 cup water chestnuts, sliced

1/2 cup carrots, sliced thinly

1/2 cup mirin (rice wine)

1/3 cup soy sauce

1/3 cup water

- Heat cooking oil, add garlic and ginger root and stir-fry for 15 seconds.
- Add chicken (or shrimp, or beef, or pork); stir-fry for 2 minutes.
- Add vegetables, mirin, soy sauce and water. Stir well.
- Cover and cook for 3 minutes.
- Serve with rice. Serves 4.

Explore Oriental grocery stores and Chinese cookbooks for more ideas.

Be innovative and adapt your everyday recipes to the fun of Wok cooking.

Important

- Lisez attentivement le mode d'emploi.
- Ne touchez pas aux surfaces brûlantes. Utilisez les poignées.
- Le régulateur de température, le cordon d'alimentation et l'appareil ne peuvent en aucun cas être plongés dans l'eau ni être mis sous le robinet.
- Tenez toujours l'appareil hors de la portée des enfants lorsqu'il fonctionne ou qu'il est encore chaud.
- Retirez toujours la fiche de la prise de courant lorsque l'appareil n'est pas utilisé et lors de son nettoyage.
- Laissez d'abord refroidir l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur et ne le placez pas à proximité d'un appareil au gaz en fonctionnement, à l'intérieur d'un four chaud, etc.
- Veuillez à ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation de la table ou de la surface de travail. Veillez à ce qu'il ne touche pas de surfaces brûlantes.
- Fixez d'abord le régulateur de température avant de brancher l'appareil. Mettez le régulateur de température avant de brancher l'appareil. Mettez le régulateur sur "O" avant de débrancher l'appareil.
- Conservez ces indications.

Description de l'appareil

- A Régulateur de température
- B Voyant lumineux
- C Partie intérieure du wok revêtue d'une matière anti-adhésive
- D Poignée
- E Gril

Avant la première mise en service du Wok

- Avant le premier emploi, nettoyez le wok et son couvercle dans une eau chaude savonneuse à l'aide d'une éponge ou d'une brosse douce. Rincez abondamment à l'eau claire et essuyez soigneusement.

Attention : veillez à détacher le régulateur de température du wok avant l'entretien. La boîte de jonction du régulateur de température ne peut en aucun cas être mouillée.

- Avant chaque emploi du wok, enduisez l'intérieur d'une cuillère à soupe d'huile.

Conseils d'emploi

La cuisson au wok est très rapide. Veillez donc à préparer d'avance toutes les denrées qui entrent dans la préparation. Ayez sous la main tous les ingrédients et ustensiles de cuisine nécessaires. Ceci étant fait, branchez le régulateur de température.

L'emploi du wok

Placez le wok sur une surface horizontale et sèche. La base de l'appareil isole la chaleur et ne présente aucun danger pour votre surface de travail ou votre table.

Veillez à manipuler le wok les mains sèches. Mettez le régulateur de température sur "off" et fixez-le à l'appareil. Branchez sur une secteur de 220 V. Réglez sur l'indication de température qui convient à la recette. Lorsque le wok doit être préchauffé, la bonne température est atteinte quand le voyant lumineux s'éteint.

En cours de cuisson, la chaleur peut être modifiée si nécessaire. Lorsque la cuisson est terminée, et avant de servir, mettez le régulateur de température sur l'indication "mijoter" (simmer). Lorsque vous n'utilisez plus le wok, mettez le régulateur sur "off". Quand vous avez terminé la cuisson, retirez la fiche du cordon d'alimentation du wok de la prise de courant. Laissez d'abord refroidir l'appareil avant de retirer le régulateur de température. La tête métallique du régulateur est très chaude.

Ustensiles de cuisine

Utilisez des ustensiles de cuisine en matière plastique résistant à la chaleur ou des ustensiles en bois.

Les cuillères en bois à long manche conviennent parfaitement bien à ce type de cuisson. N'utilisez

pas d'ustensiles en métal aux extrémités coupantes, ce qui aurait pour effet d'endommager la couche de protection anti-adhésive. (De légères rayures n'entament pas les propriétés anti-adhésives du wok. Elles n'altèrent en aucune façon la préparation des mets à l'intérieur du wok).

Le nettoyage

Laissez bien refroidir l'appareil.

N'essayez pas de hâter le refroidissement en versant de l'eau froide dans l'appareil.

Enlevez la sonde du réglage de température.

Quand l'appareil est froid et après avoir retiré la fiche de la prise de courant, il faut détacher la sonde du réglage de la température. Ne plongez pas dans l'eau ni le régulateur de la température ni le fil électrique.

Nettoyez l'appareil après chaque usage.

Votre wok gardera un bel aspect neuf et effectuera une cuisson parfaite si vous le nettoyez à la main après chaque emploi.

La couche anti-adhésive

Employez une éponge en nylon pour nettoyer la couche anti-adhésive du wok. Veillez à éliminer les moindres particules de cuisson qui risqueraient de brûler ou de s'incruster dans la matière lors de cuissons ultérieures. Sinon, vous risqueriez d'endommager la qualité de la couche anti-adhésive. N'utilisez jamais d'éponge métallique ni de poudre abrasive.

L'élimination des taches

Au cours du temps un dépôt blanchâtre peut se former sur la couche anti-adhésive. Ceci est dû à un dépôt de minéraux. Ce dépôt peut être éliminé en frottant les surfaces attaquées à l'aide d'un chiffon imbibé de vinaigre ou de jus de citron. Veillez à rincer abondamment par la suite.

La surchauffe ou l'emploi défectueux de l'appareil peuvent provoquer des taches sur la couche anti-adhésive. En pareil cas, il est à conseiller de recourir à un produit d'entretien. Veillez ensuite à nettoyer à l'eau chaude savonneuse et à rincer abondamment.

Recettes

Ces recettes de base servent d'introduction à l'utilisation du wok. De la sorte, vous vous familiariserez avec l'appareil lui-même avec certains ingrédients particuliers et avec une manière de cuisiner qui vous était inhabituelle. Le wok est un ustensile de cuisine aux facettes multiples. Il vous permet de mettre à table en quelques minutes un mets succulent et nourrissant. Vous y gagnerez donc en temps et en coût d'énergie !

Le wok permet de cuire à la manière chinoise traditionnelle. Dès qu'un mets est cuit à point, vous le glissez sur le bord de l'appareil vers un endroit moins chaud. Ce qui réserve la place au mets suivant. La préparation est importante. Avant la cuisson, veillez à avoir sous la main tous les ingrédients nécessaires. Avant la cuisson, les ingrédients doivent être hachés menus, coupés en rondelles, râpés ou mélangés. Veillez à couper des morceaux de grosseur égale. De cette façon, ils cuiront uniformément et le tout aura bel aspect.

L'**HUILE** de cuisson doit être claire et légère. L'huile de table est particulièrement recommandée.

le **GINGEMBRE** : c'est un rhizome brun. Il se conserve quelques semaines en réfrigérateur (emballé dans du papier).

TAHU (TOFU) : c'est une douce pâte blanche à base d'haricots Mungo. Le tofu se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un récipient rempli d'eau. Changez l'eau tous les jours.

La **SAUCE SOJA** : vous la trouverez facilement sous la forme d'une sauce légère et foncée. Elle se conserve indéfiniment.

Le **SAKE** : c'est un alcool de riz.

La **SAUCE HOISIN** : c'est une sauce brune et douce. Cette sauce se conserve quelques mois au réfrigérateur, en emballage fermé.

Tous ces ingrédients, ainsi que ceux mentionnés dans les recettes qui suivent, peuvent être obtenus dans les commerces de spécialités orientales ou dans les supermarchés.

■■■■ RECETTE DE BASE DU RIZ

L'accompagnement classique de nombreuses recettes préparées au wok.

1 tasse de riz long grain
1 3/4 tasse d'eau froide

- Versez le riz dans une casserole ; mélangez soigneusement et rincez abondamment.
- Laissez égoutter le riz, ajoutez l'eau et portez à ébullition sur feu vif.
- Faites cuire jusqu'à l'apparition de petits trous dans la surface formée par les grains de riz (2 à 3 minutes).
- Couvrez et prolongez la cuisson de 15 min sur tout petit feu.
- Détachez les grains à la fourchette avant de servir.

■■■■ RIZ FRIT

4 tasses de riz cuit
4 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café de sel, une pincée de poivre
250 gr de viande de porc cuite ou de jambon maigre en cubes
2 oignons verts, coupés
2 oeufs battus
2 cuillères à soupe de sauce soja

- Faites chauffer l'huile dans le wok, ajoutez le riz, faites-le frire en le retournant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une coloration légèrement dorée.
 - Ajoutez la viande, le sel, le poivre et les oignons et faites frire une minute en mélangeant le tout.
 - Dressez le riz en fontaine et versez-y les oeufs battus.
 - Faites cuire les oeufs, lorsqu'ils sont cuits à point, coupez-les en morceaux et incorporez-les délicatement au riz.
 - Ajoutez la sauce soja, mélangez et servez.
- Recette pour environ 4 convives.

■■■ POTAGE AUX OEUFS

1/4 l de bouillon de poule

1 cuillère à café de sel

1/8 de cuillère à café de poivre

1 cuillère à soupe de fécule de maïs

2 cuillères à soupe d'eau froide

1 oeuf battu légèrement

1 oignon vert finement coupé

- Versez le bouillon de poule dans le wok. Ajoutez du poivre et du sel et portez à ébullition sur feu vif.
- Délayez la fécule de maïs dans l'eau froide et versez ce mélange dans le wok. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un bouillon onctueux et clair.
- Incorporez l'oeuf délicatement et fouettez vivement le tout.
- Répandez l'oignon finement haché par dessus et servez.

Recette pour 4 convives.

■■■ BROCOLI AU WOK

1 tête de brocoli détaillée en bouquets

2 escalopes de veau débitées en petits morceaux

3 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de cognac (facultatif)

1 cuillère à café de sucre

1/2 dl d'eau bouillante

- Faites chauffer l'huile dans le wok. Réglez l'appareil sur 3 et faites frire le brocoli et la viande en remuant pendant 4 minutes environ.
- Ajoutez les ingrédients et couvrez.
- Laissez cuire à feu modéré pendant 5 minutes.

Recette pour 4 convives.

■■■ FU JONG HAI A LA VIANDE OU AUX CREVETTES

6 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à café d'ail finement haché

2 cuillères à soupe de gingembre finement hâché

250 gr de poulet (ou de crevettes ou de viande de boeuf ou de porc) coupé en morceaux

125 gr de champignons coupés en lamelles

100 gr de tahu

4 oignons verts finement coupés

4 oeufs battus

sel et poivre selon la convenance

1 dl de bouillon de poule

1 blanc d'oeuf battu en neige

1 cuillère à café de fécule de maïs

- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok. Ajoutez l'ail et le gingembre.
- Ajoutez le poulet, les champignons, le tahu et les 3/4 des oignons. Faites frire en remuant jusqu'à ce que les ingrédients soient croquants. Retirez-les du wok.
- Mettez dans un ravier les légumes, les oeufs, le sel et le poivre, mélangez bien le tout.
- Faites chauffer les 4 autres cuillères à soupe d'huile dans le wok. Versez la moitié du mélange d'oeufs Fu Jong dans l'huile bouillante.
- Faites cuire ce mélange à la façon d'une omelette, retournez-la dès qu'une face est cuite. Pliez l'omelette en deux et glissez-la sur le bord du wok de façon à laisser refluer l'huile et l'humidité. Retirez l'omelette du wok et faites cuire l'autre moitié du mélange de façon identique. Ajoutez éventuellement un peu d'huile. Retirez l'omelette du wok.
- Versez le bouillon de poule dans le wok et portez à ébullition.
- Ajoutez la fécule de maïs délayée et le blanc d'oeuf, mélangez bien le tout.
- Garnissez le Fu Jong Hai du reste d'oignons et versez la sauce sur la préparation. Servez ce plat accompagné de riz.

Recette pour 4 convives.

■■■ POTAGE AUX LEGUMES A LA VIANDE DE PORC

250 gr de viande de porc maigre débitée en fines lanières

1 cuillère à soupe de sherry

1 morceau de gingembre de la grandeur d'un

demi à un centimètre, épluché et finement haché

1 cuillère à café d'huile

1/2 boîte de pousses de bambou en rondelles

2 branches de céleri coupé en morceaux

4 chataignes en rondelles

1 carotte en rondelles

1 l de bouillon de poule (ou d'eau)

1/8 de boîte de petits pois

poivre et selon selon la convenance

1 oeuf battu

- Mélangez bien la viande de porc au sherry et au gingembre. Faites chauffer l'huile dans le wok et plongez-y la viande jusqu'à coloration.
- Ajoutez les légumes (à l'exception des petits pois), portez à ébullition et réduisez la température ensuite.
- Laissez cuire 15 minutes à feu moyen.
- Ajoutez les petits pois, le sel et le poivre.
- Prolongez la cuisson de 15 minutes. Incorporez ensuite l'oeuf au mélange jusqu'à ce qu'il se fige.

■■■■ POULET AUX ANANAS

2 blancs de poulet taillés en petits cubes
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre
3 cuillères à soupe d'huile
1 kg d'ananas en morceaux, en boîte (réservez le jus)
1 cuillère à café de vinaigre
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de fécule de maïs

- Salez et poivrez le blanc de poulet, roulez-le dans la farine.
- Faites chauffer l'huile dans le wok et faites frire le blanc de poulet 5 minutes en remuant.
- Ajoutez les ananas et laissez cuire 4 à 5 minutes à température modérée.
- Mélangez le jus d'ananas, la sauce soja, le vinaigre et la fécule de maïs. Incorporez ce mélange au contenu du wok, laissez cuire pour bien lier le tout.

Recette pour 4 convives.

■■■■ POULET A L'ORANGE AROMATISEE

1 kg de blanc de poulet coupé en dés
1 morceau de gingembre d'un centimètre, épluché et coupé en rondelles
1 oignon de grosseur moyenne, découpé en rondelles
1 cuillère à café de sel
3 cuillères à soupe de sherry ou d'alcool de riz (saké)
1/2 cuillère à café de chili
le zeste râpé d'une grosse orange
3 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à café de vinaigre
2 cuillères à café de sucre
un soupçon de poivre noir
4 cuillères à soupe d'huile

- Préparez une marinade composée de gingembre, d'oignon, de sel, d'une cuillère à soupe de sauce soja et d'une cuillère à soupe d'alcool de riz (ou de sherry).
- Laissez tremper le blanc de poulet 1/2 heure dans cette marinade. Retirez le gingembre et l'oignon.
- Dans l'intervalle, mélangez le chili au zeste d'orange.
- Mélangez dans un ravier, le reste d'alcool de riz, la sauce soja, le vinaigre, le sucre et le poivre noir.

- Versez l'huile dans le wok et faites-la chauffer en mettant sur 4. Faites frire les dés de poulet en remuant jusqu'à cuisson complète. Retirez le poulet du wok.
 - Faites frire le chili et le zeste d'orange 15 secondes en remuant. Remettez les dés de poulet dans le wok et mélangez le tout.
 - Incorporez le mélange d'alcool de riz, de sauce soja, de sucre, de vinaigre et de poivre. Faites frire 1/2 minute en remuant.
 - Servez.
- Recette pour 4 convives.

■■■■ POULET HOISIN

2 grands morceaux de blanc de poulet coupés en dés
1 cuillère à soupe de fécule de maïs
1 cuillère à soupe de sherry ou d'alcool de riz (saké)
1 cuillère à soupe de sauce soja
4 cuillères à soupe d'huile
1 poivron vert réduit en morceaux
8 chataignes coupées en rondelles
125 gr de champignons coupés en lamelles
1/2 cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe de noix de cajou grillées à la sauce Hoisin

- Roulez les dés de poulet dans la fécule de maïs dans un grand ravier. Ajoutez l'alcool de riz et la sauce soja.
 - Versez une cuillère à soupe d'huile dans le wok et faites chauffer jusqu'à l'obtention d'un fumet presque bleuté. Ajoutez le poivron, les chataignes, les champignons et le sel. Faites frire 2 1/2 minutes en remuant.
 - Retirez les légumes du wok. Mettez-les en attente.
 - Versez le reste d'huile dans le wok, faites bien chauffer. Ajoutez le blanc de poulet mariné. Faites frire en remuant jusqu'à cuisson complète.
 - Ajoutez la sauce Hoisin et mélangez le tout bien soigneusement.
 - Incorporez les légumes et laissez cuire 1 minute.
 - Ajoutez les noix de cajou et faites chauffer.
- Recette pour 4 convives.

■■■■ CHOP CHOY DE POULET

1 cuillère à soupe de gingembre finement haché
3 gousses d'ail finement hachées
2 cuillères à soupe d'huile
400 gr de blanc de poulet débité en petits morceaux
2 branches de céleri en petits morceaux
4 oignons verts finement coupés
1 petite boîte de pois
1/2 boîte de pousses de bambou en minces rondelles
6 chataignes en rondelles
1 1/2 dl d'eau
1 cuillère à soupe de sauce soja légère
sel et poivre selon la convenance
100 gr d'amandes grillées

- Faites chauffer l'huile dans le wok. Ajoutez le gingembre, l'ail et le blanc de poulet. Faites frire environ 1 minute en remuant.
 - Ajoutez le céleri, les oignons, les pois, les pousses de bambou et les chataignes. Mélangez rapidement le tout et ensuite ajoutez l'eau.
 - Couvrez et laissez cuire 4 minutes.
 - Ajoutez la sauce soja, le sel et le oivre.
 - Ajoutez les amandes, mélangez-les à la préparation et faites chauffer.
- Recette pour 4 convives.

■■■■ LANGUETTES DE BOEUF AROMATISEES

1 kg de viande de boeuf coupée en fines languettes
4 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de sherry
1 dl d'huile
1 piment finement haché
1 branche de céleri en morceaux
1 carotte coupée en rondelles

- Laissez mariner la viande de boeuf 1 1/2 heure dans la sauce soja et le sherry.
- Faites chauffer l'eau dans le wok et faites frire la viande de boeuf en remuant. Ajoutez le piment haché.
- Prolongez la cuisson à feu modéré tout en remuant jusqu'à ce que la viande soit plus sèche.
- Glissez-la ensuite sur le bord du wok.
- Ajoutez les légumes et faites frire en remuant pendant 1 minute. Mélangez la viande de boeuf et les légumes et faites chauffer.
- Servez chaud.

■■■■ FRITURE DE BOEUF A LA TOMATE

2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de féculé de maïs
1 kg d'aloyau en languette
5 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à café de sucre
3 tomates coupées en petits quartiers
1/2 cuillère à café de sel
2 oignons verts finement coupés

- Mélangez dans un ravier la sauce soja, l'ail et 1 cuillère à soupe d'huile. Ajoutez les languettes de boeuf et mélangez.
- Mettez le régulateur sur 4. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile, ajoutez le sel et le sucre et faites frire doucement les tomates en remuant pendant 1 minute.
- Retirez les tomates du wok.
- Faites chauffer les 3 autres cuillères d'huile. Ajoutez la viande de boeuf et laissez cuire 3 à 4 minutes.
- Remettez les tomates dans le wok et ajoutez les oignons verts.
- Remuez délicatement jusqu'à ce que les tomates soient chaudes et que le mets soit bien mélangé.

■■■■ BOEUF AUX CHAMPIGNONS

1 kg d'aloyau de boeuf coupé en morceaux
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'alcool de riz ou de sherry
2 cuillères à café de féculé de maïs
1/2 cuillère à café de sucre
3 cuillères à soupe d'huile de table
150 gr de champignons
6 chataignes en rondelles
1/4 cuillère à café de sel
3 cuillères à soupe d'eau
1/2 boîte de pousses de bambou
1 morceau de gingembre d'un bon cm, pelé et coupé en morceaux

- Préparez un mélange composé de sauce soja, d'alcool de riz, de féculé de maïs et de sucre. Laissez bien s'imbibber la viande de boeuf de ce mélange.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans le wok.
- Ajoutez les champignons et les chataignes et faites frire 2 minutes en remuant.
- Saupoudrez de sel et versez par dessus 2 cuillères à soupe d'eau.
- Ajoutez les pousses de bambou et faites frire 1 minute en remuant. Versez la dernière cuillère à soupe d'eau.
- Retirez les légumes et le liquide du wok.

- Mettez 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok et faites frire le gingembre en remuant jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
 - Ajoutez la viande de boeuf, faites frire en remuant jusqu'à cuisson complète (ceci prend environ 4 minutes).
 - Ajoutez les légumes et le liquide à la viande de boeuf, mélangez et chauffez le tout.
- Recette pour 4 à 5 convives.

■■■ MOUTON A LA CHINOISE

1 kg de viande de mouton dégraissée, coupée en petits cubes
 1 boîte de pousses de bambou
 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
 1 dl d'huile
 6 gousses d'ail
 2 cuillères à soupe de sauce d'huître
 1 cuillère à soupe de sauce soja
 1/2 cuillère à café de sucre
 3/4 cuillère à café de sel
 150 gr de champignons

- Roulez soigneusement les dés de mouton dans la fécule de maïs.
- Mettez l'huile dans le wok (réservez 1 cuillère à soupe d'huile) et laissez colorer la viande.
- Retirez l'huile et la viande du wok, laissez égoutter la viande.
- Mettez le reste d'huile (1 cuillère à soupe) dans le wok et faites chauffer.
- Faites frire l'ail en remuant et ajoutez tous les ingrédients à l'exception des champignons. Remettez la viande de mouton dans le wok.
- Recouvrez la viande d'eau. Couvrez.
- Laissez mijoter 1 heure 1/4 à 1 heure 1/2.
- Ajoutez les champignons et faites bien chauffer.
- Servez.

■■■ FRITURE DE PORC

1 kg de viande de porc maigre coupée en minces languettes
 4 cuillères à soupe d'huile
 1 cuillère à soupe de sauce soja
 1/4 cuillère à café de sucre
 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
 1/2 cuillère à café de sel
 2 cuillères à soupe d'eau
 2 poivrons coupés en lanières
 1 gousse d'ail finement hachée

- Roulez la viande de porc dans le mélange composé de sauce soja, de sucre et de fécule de maïs.
- Mettez 2 cuillères à soupe d'huile dans le wok.
- Ajoutez 2 lanières de poivrons, l'eau, le sel et faites frire le tout en remuant.
- Retirez du wok les lanières de poivron et le liquide (réservez le liquide).
- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile, ajoutez l'ail et faites frire en remuant.
- Ajoutez la viande de porc et faites frire en remuant jusqu'à cuisson complète.
- Remettez les lanières de poivron et le liquide dans le wok. Mélangez bien et faites chauffer.
- Servez.

■■■ GROSSES CREVETTES JADE D'IVOIRE

1 l de grosses crevettes
 2 cuillères à soupe de saké (alcool de riz)
 4 cuillères à soupe d'huile
 1 boîte de pousses de bambou, égouttées et coupées en rondelles
 1 cuillère à soupe de sauce soja
 sel et poivre selon la convenance
 4 échalotes coupées dans le sens de la longueur

- Epluchez les crevettes et laissez mariner 5 minutes dans le sherry ou l'alcool de riz.
 - Faites chauffer l'huile dans le wok réglé sur 4. Faites frire les crevettes 2 minutes en remuant. Glissez les crevettes sur le bord du wok et mettez les pousses de bambou dans le wok. Laissez mijoter les pousses de bambou 3 minutes.
 - Mettez sur 2 et ajoutez la sauce soja, le sucre, le sel et le poivre.
 - Mélangez les ingrédients et faites bien chauffer.
 - Disposez le tout sur le plat de service et garnissez d'échalotes.
- Recette pour 4 convives.

■■■■ POISSON ENTIER A LA VAPEUR

1 poisson entier nettoyé (bar commun, perche ou truite)

1 cuillère à café de sel

2 oignons verts hachés

1 morceau de gingembre épluché de 1 à 2 cm

2 gousses d'ail finement hachées

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile

Pour réaliser cette recette, il vous faut un gril à la vapeur en bambou.

- Roulez le poisson dans le sel.
- Distribuez la moitié des oignons sur un plat, déposez-y le poisson.
- Remplissez le wok d'eau, déposez le gril à la vapeur au-dessus de la surface d'eau. Couvrez le wok et portez l'eau à ébullition.
- Déposez le plat de service avec le poisson sur le gril à la vapeur. Couvrez le wok à nouveau.
- Faites cuire à la vapeur 15 à 20 minutes (ou le temps nécessaire à l'obtention d'une bonne cuisson).
- Faites chauffer dans une poêle 3 cuillères à soupe d'huile. Jetez-y l'ail et le gingembre et faites frire en remuant.
- Retirez le plat de poisson du wok. Laissez écouler le liquide.
- Recouvrez le poisson d'huile, de gingembre, d'ail, de sauce soja, et du reste d'oignons.
- Servez.

■■■■ "CE QUE LE WOK PEUT FAIRE POUR VOUS"

Tout convient pour cette recette qui vous permet d'accommoder vos restes en y ajoutant les légumes adéquats.

3 cuillères à soupe d'huile

1 gousse d'ail finement hachée

1 morceau de gingembre d'un peu plus de 1 cm, épluché et coupé en rondelles

250 gr de poulet, de boeuf, de porc ou des crevettes, ou ce que vous avez sous la main, ou bien un mélange de ces divers aliments

250 gr de brocoli ou de céleri ou de poivron, ou bien un mélange de légumes verts

125 gr de champignons frais coupés en lamelles

2 oignons en rondelles

1/2 boîte de pousses de bambou en rondelles

6 châtaignes en rondelles

100 gr de carottes en fines rondelles

1/2 tasse de saké (alcool de riz)

1/2 l de sauce soja

1/2 l d'eau

- Faites chauffer l'huile, ajoutez l'ail et le gingembre et faites frire en remuant pendant 15 secondes.
 - Ajoutez le poulet (ou les crevettes, le boeuf ou le porc) et faites frire 2 minutes en remuant.
 - Ajoutez les légumes, le saké, la sauce soja et l'eau. Mélangez bien le tout.
 - Couvrez le wok et laissez cuire le tout 3 minutes.
 - Servez ce plat accompagné de riz.
- Recette pour 4 convives.

Promenez-vous dans un magasin de spécialités alimentaires chinoises et partez à la recherche de nouvelles idées en parcourant un livre de recettes chinoises.

Donnez libre cours à votre fantaisie et adaptez vos recettes quotidiennes à la cuisson du wok qui est fort agréable.

Belangrijk

- Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.
- Geen hete oppervlakken aanraken. Gebruik de handgrepen.
- Zorg ervoor dat de temperatuurregelaar en het snoer nooit nat worden.
- Houd het apparaat altijd uit de buurt van kinderen als het heet is.
- Wanneer het apparaat niet gebruikt wordt en tijdens schoonmaken altijd de stekker uit het stopcontact nemen. Het apparaat eerst laten koelen.
- Het apparaat niet buitenshuis gebruiken en zet het niet in of op een brandend gastoestel, fornuis, etc.
- Het aansluitsnoer niet over de rand van tafel of werkvlak naar beneden laten knikken. Zorg ervoor dat het snoer niet in contact komt met hete oppervlakken.
- Altijd de regelaar eerst aan het apparaat bevestigen en pas daarna de stekker van het netsnoer in een stopcontact steken. Altijd eerst de regelaar in stand O (= uit) zetten voor u de stekker uit het stopcontact verwijderd.
- Bewaar deze gebruiksaanwijzing.

Algemene beschrijving

- A Temperatuurregelaar
- B Signaallampje
- C Binnenzijde van de wok voorzien van anti-kleeftlaag
- D Handgrepen
- E Rooster

Voor het eerste gebruik

- Maak de Wok en het deksel in warm zeepsop met een spons of vaatborstel schoon. Goed naspoelen met schoon water en zorgvuldig drogen.

Attentie: altijd de temperatuurregelaar van de Wok afnemen voordat u deze in water onderdompelt.

De Wok mag volledig ondergedompeld worden. In dat geval de aansluitbus en aansluitpennen voor de temperatuurregelaar van de Wok goed drogen.

- Steeds voor u de Wok gebruikt, de binnenzijde met een eetlepel olie invetten.

Tips bij het gebruik

Het koken in de Wok gaat erg vlug. Zorgt u er dus voor dat al het te bereiden voedsel klaar staat en dat u alle ingrediënten en keukenbenodigdheden bij de hand hebt. Dan pas de temperatuurregelaar inschakelen.

Het gebruik van de Wok

Plaats de Wok op een droog horizontaal oppervlak. Het hittebestendige onderstel is veilig zowel bij het gebruik op een werkvlak als op een tafel. Uw handen drogen voor u de Wok gebruikt. Plaats de temperatuurregelaar in de stand "off" en bevestig deze aan de Wok. De stekker van het aansluitsnoer aansluiten op een 220 V stopcontact. Kies die temperatuur die u voor het recept nodig heeft. Wanneer de Wok voorverwarmd moet worden, is de vereiste bereidingstemperatuur bereikt als het signaallampje op de temperatuur-regelaar dooft. Tijdens het koken kan de hitte zonodig worden aangepast.

Wanneer het gerecht klaar is, de temperatuurregelaar voor het opdiepen in stand "simmer" plaatsen. Wanneer u de Wok niet meer nodig hebt de regelaar in stand "OFF" plaatsen. Wanneer u klaar bent, de stekker van het aansluitsnoer van de Wok uit het stopcontact nemen. Eerst de Wok af laten koelen en dan pas de temperatuurregelaar verwijderen. De metalen voeler van de regelaar wordt zeer heet.

Keukengereedschap

Gebruik hittebestendig, van kunststof of hout vervaardigd keukengereedschap. Houten lepels met lange stelen of eetstokken zijn bij uitstek geschikt voor het roerbakken. Geen metalen keukengereedschap met scherpe randen gebruiken. Hierdoor wordt namelijk de anti-kleeftlaag beschadigd. (Kleine krassen hebben

geen invloed op de eigenschappen van de anti-kleeflaag van de Wok. Ook zijn ze niet schadelijk voor de in de Wok bereide gerechten.)

Schoonmaken

Laat de elektrische Wok rustig afkoelen.

Niet proberen de Wok vlugger af te laten koelen door er koud water in te gieten.

De temperatuurregelaar verwijderen.

Nadat de Wok is afgekoeld en nadat u de stekker van het aansluitsnoer uit het stopcontact verwijderd hebt, de temperatuurregelaar verwijderen.

Het snoer of de temperatuurregelaar niet in water onderdompelen.

Na elk gebruik reinigen

Uw Wok blijft er prachtig uitzien en voortreffelijk koken wanneer u hem na elk gebruik met de hand schoonmaakt.

De anti-kleeflaag

Gebruik een nylon pannespons voor het reinigen van de anti-kleeflaag aan de binnenzijde van de Wok.

Verwijder alle voedselresten van de anti-kleeflaag. Anders zouden deze, wanneer u de Wok opnieuw gebruikt, kunnen inbranden en vlekken veroorzaken. Hierdoor zou de kwaliteit van de antikleeflaag verminderen.

Nooit een metalen pannespons of schuurpoeder gebruiken.

De buitenzijde

Maak de buitenzijde van de wok schoon met een spons of een nylon pannespons.

U kunt een niet-schurend schoonmaakmiddel gebruiken, maar nooit metalen schuurdoekjes of schuurpoeder.

Afspoelen

Na het schoonmaken spoelt u de Wok goed af met schoon water, om te voorkomen dat het schoonmaakmiddel vlekken geeft wanneer u de Wok opnieuw gebruikt.

Schoonmaken in de afwasmachine

Nadat het snoer met de temperatuurregelaar is verwijderd, kunt u de Wok en het deksel schoonmaken in een automatische vaatwasmachine.

De onderkant van het deksel zal echter verkleuren.

Zet de Wok en het deksel zo in de vaatwasmachine dat ze niet met elkaar in aanraking komen.

Na het schoonmaken in de vaatwasmachine weer even wat bakolie aanbrengen op de binnenzijde van de Wok.

Het verwijderen van vlekken

In de loop der tijd kan zich een witachtig laagje op de anti-kleeflaag van de Wok vormen. Dit wordt veroorzaakt door het neerslaan van mineralen.

U kunt deze aanslag verwijderen door het aangetaste oppervlak af te nemen met een doek die u met citroensap of azijn hebt vochtig gemaakt.

Zorgvuldig naspoelen en weer even wat bakolie aanbrengen op de binnenzijde van de Wok.

Bij oververhitting of onjuist gebruik kan de anti-kleeflaag gaan vlekken.

In dat geval een reinigingsmiddel gebruiken.

Daarna in warm sop afwassen en goed naspoelen.

Attentie: de aansluitbus voor de temperatuurregelaar van de Wok mag niet nat worden.

Recepten

Deze basisrecepten zijn bedoeld als een inleiding tot het gebruik van de Wok. Zo raakt u vertrouwd met de Wok zelf en met bepaalde ingrediënten en vormen van koken waar u tot nog toe geen ervaring mee hebt opgedaan.

De Wok is een opmerkelijk veelzijdig keukengereedschap. Hiermee kunt u in enkele minuten een heerlijke en voedzame maaltijd op tafel zetten. U spaart daarbij tijd en bezuinigt dus op energiekosten!

Bij het gebruik van de Wok in de traditionele Chinese keuken schuift men het ene gerecht - zodra dit gaar is - iets opzij naar de rand van de Wok, dus naar een minder warme plek. Men heeft dan plaats voor het klaarmaken van het volgende gerecht.

De voorbereiding is belangrijk. Voor u kookt moeten alle ingrediënten klaar liggen. Voor het koken de ingrediënten klein snijden, in schijven snijden, raspen of mengen. Zorgen dat de stukjes even groot zijn.

Ze zijn dan gelijkmatig gaar en het geheel ziet er leuker uit.

DE OLIE die u bij het koken gebruikt, moet licht en helder zijn. Slaolie is hiervoor bij uitstek geschikt.

GEMBERWORTEL is een bruine wortel. De wortel kan (verpakt in een stuk papier) enkele weken in de koelkast bewaard worden.

TAHOE (TOFU) is een zachte witte pasta, gemaakt van sojabonen.

In water kunt u de tofu enkele dagen in de koelkast bewaren. Het water dagelijks verversen.

SOJASAUUS is algemeen verkrijgbaar als lichte en donkere saus. Deze saus is onbeperkt houdbaar.

SAKÉ is rijstwijn.

HOISINSAUS is een zoete bruine saus. In gesloten verpakking in de koelkast blijft deze saus enkele maanden goed. Al deze en in de recepten vermelde speciale ingrediënten kunt u kopen in Oosterse speciaalzaken of supermarkten.

■■■■ BASISRECEPT VOOR RIJST

De klassieke begeleiding voor talrijke in de Wok bereide gerechten.

1 kop langkorrelige witte rijst
13/4 kop koud water.

- De rijst in een pan doen. Verschillende malen zorgvuldig roeren en spoelen.
- De rijst uit laten lekken, water toevoegen en bij grote hitte snel aan de kook brengen.

Koken totdat er in het rijstoppervlak putjes zichtbaar worden (2 of 3 minuten).

- De pan goed sluiten en bij zeer geringe hitte nog 15 minuten koken.
- De rijst voor het opdienen met een vork losroeren.

■■■■ GEBAKKEN RIJST

4 koppen gekookte rijst
4 eetlepels olie
1 theelepel zout, een snufje peper
250 gr. gekookt varkensvlees of magere ham, in blokjes
2 lente-uitjes, gesnipperd
2 losgeklopte eieren
2 eetlepels sojasaus

- De olie in de Wok verhitten, de rijst toevoegen en deze onder regelmatig omscheppen bakken tot hij lichtbruin van kleur is.
- Het vlees, zout, peper en uien toevoegen en gedurende een minuut roerbakken.
- Een kuil midden in het rijstmengsel maken en hier de losgeklopte eieren in gieten.
- Het eimengsel gaar laten worden: dit dan in stukjes verdelen en zorgvuldig door het rijstmengsel roeren.
- De sojasaus toevoegen mengen en opdienen. Dit recept is voldoende voor ongeveer 4 personen.

■■■■ EISOEP

3/4 ltr. kippebouillon
1 theelepel zout
1/8 theelepel peper
1 eetlepel maizena
2 eetlepels koud water
1 licht losgeklopt ei
1 lente-uitje, fijngesneden

- De kippebouillon in de Wok gieten. Peper en zout toevoegen en bij grote hitte snel aan de kook brengen.
- De maizena in het koude water oplossen en in de Wok gieten. Roeren tot de kippebouillon dik en licht van kleur wordt.
- Voorzichtig het ei hierbij gieten en éénmaal doorroeren.
- Bestrooien met het fijngehakte uitje en opdienen. Voldoende voor 4 personen.

■■■■ BROCCOLI UIT DE WOK

bos broccoli, gebroken en in éénhapsstukjes gesneden
2 kalfsoesters, in kleine stukjes gesneden
3 eetlepels olie
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel cognac (kan worden weggelaten)
1 theelepel suiker
1/2 dl kokend water

- Verhit de olie in de Wok. De broccoli en het vlees bij stand 3 ongeveer 4 minuten roerbakken.
- De overige ingrediënten toevoegen en het deksel op de Wok doen.
- Bij geringe hitte 5 minuten laten garen. Voldoende voor 4 personen.

■■■■ FOE JONG HAI MET VLEES OF GARNALEN

6 eetlepels olie
1 theelepel fijngehakte knoflook
2 eetlepels fijngehakte gember
250 gr kippevlees (of garnalen, rund- of varkensvlees) in stukjes
125 gr in plakjes gesneden champignons
100 gr taugé
4 lente-uitjes, gesnipperd
4 losgeklopte eieren zout en peper naar smaak
1 dl kippebouillon
1 eiwit, stijfgeklopt
1 theelepel maizena

- 2 eetlepels olie in de Wok verhitten. Knoflook en gember toevoegen.
- Het kippevlees, de champignons, taugé en 3/4 van de uien toevoegen. Roerbakken tot de ingrediënten gedeeltelijk gaar zijn en ze dan uit de Wok nemen.
- De groenten met de eieren, het zout en de peper in een kom doen en goed mengen.
- De 4 resterende eetlepels olie in de Wok verhitten. De helft van het Foe Jong eimengsel in de hete olie gieten. Dit mengsel op dezelfde manier als een omelet bakken en keren zodra één zijde gaar is. De omelet dubbelvouwen en naar de zijkant van de Wok schuiven zodat alle olie en vocht uit de omelet terugvloeien. De omelet uit de Wok nemen en van de tweede helft van het mengsel ook een omelet bakken. Eventueel iets olie toevoegen. De omelet uit de Wok nemen.
- De kippebouillon in de Wok gieten en aan de kook brengen.
- De aangemaakte maizena en het eiwit toevoegen en goed doorroeren.
- De Foe Jong Hai garneren met de resterende ui en vervolgens overgieten met de saus. Met rijst opdienen. Voldoende voor 4 personen.

■■■■ GROENTESOEP MET VARKENSVLEES

250 gr mager varkensvlees, in dunne reepjes gesneden
1 theelepel sherry
een stukje gemberwortel ter grootte van een halve centimeter tot ruim 1 centimeter, geschild en fijngehakt
1 theelepel olie
1/2 blikje bamboescheuten, in plakjes
2 stengels bleekselderie, in stukjes
4 waterkastanjes, in plakjes
1 wortel, in plakjes
1 ltr kippebouillon (of water)
1/8 blikje doperwtten peper en zout naar smaak
1 losgeklopt ei

- Het varkensvlees goed met de sherry en de gember mengen. De olie in de Wok verhitten en hierin het vlees bruin laten kleuren.
- De groenten (met uitzondering van de doperwtten) toevoegen, aan de kook brengen en vervolgens de hitte temperen.
- Bij geringe hitte 15 minuten laten garen.
- De doperwtten, zout en peper toevoegen.
- Nog 15 minuten laten garen. Vervolgens het ei door het mengsel mengen tot het stolt.

■■■■ KIP MET ANANAS

2 kipfilets in blokjes
2 eetlepels bloem
1 theelepel zout
1/4 theelepel peper
3 eetlepels olie
1 klein blik ananas (stukjes) (ananassap apart houden)
1 theelepel azijn
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel maizena

- Het kippevlees zouten en peperen en door de bloem halen.
- De olie in de Wok verhitten en het kippevlees 5 minuten roerbakken.
- De ananas toevoegen en bij getemperde hitte 4 of 5 minuten laten garen.
- Het ananassap, de sojasaus, azijn en maizena mengen, door de inhoud van de Wok roeren en laten koken tot het mengsel bindt. Voldoende voor 4 personen.

■■■ KRUIDIGE SINAASAPPEL-ROERBAKKIP

1 pond kipfilets in blokjes
een stukje gemberwortel ter grootte van 1 centimeter, geschild en in plakjes gesneden
1 middelgrote ui, in schijven gesneden
1 theelepel zout
3 eetlepels sherry of rijstwij (saké)
1/2 theelepel chili-peper
de geraspte schil van een grote sinaasappel
3 eetlepels sojasaus
2 theelepels azijn
2 theelepels suiker
beetje zwarte peper
4 eetlepels olie

- Een marinade maken van gember ui, zout 1 eetlepel van de sojasaus en 1 eetlepel wijn (sherry).
 - Hierin het kippevlees een half uur laten marinieren.
De gember en ui verwijderen.
 - Tijdens het marinieren van de kip, de chilipeper en de sinaasappelschil mengen.
 - In een aparte kom een mengsel maken van de resterende wijn, de sojasaus, de azijn, de suiker en de zwarte peper.
 - Giet de olie in de Wok en verhit deze bij stand 4. De stukjes kip roerbakken en gaar laten worden. Vervolgens de stukjes kip uit de Wok nemen.
 - De chili en de geraspte sinaasappelschil 15 seconden roerbakken en dan de stukjes kip weer in de Wok terugdoen en door elkaar scheppen.
 - Het mengsel van wijn, sojasaus, suiker, azijn en peper toevoegen. 1/2 minuut roerbakken.
 - Opdien.
- Voldoende voor 4 personen.

■■■ HOISIN KIP

2 grote kipfilets in stukjes
1 eetlepel maizena
1 eetlepel sherry of rijstwij (saké)
1 eetlepel sojasaus
4 eetlepels olie
1 groene paprika, in stukjes verdeeld
8 waterkastanjes, in plakken gesneden
125 gr champignons, in plakken gesneden
1/2 theelepel zout
2 eetlepels in Hoisinsaus geroosterde cashewnoten

- De stukjes kip in een grote kom door de maizena schudden. Wijn en sojasaus toevoegen.
- 1 eetlepel van de olie in de Wok doen en vervolgens verhitten totdat er bijna een blauwe

- damp van de olie afkomt. Paprika, waterkastanjes, champignons en zout toevoegen en 2 1/2 minuut roerbakken.
- De groenten uit de Wok nemen en apart houden.
- Giet de overige olie in de Wok, deze goed verhitten en het gemarineerde kippevlees toevoegen. Het vlees roerbakken tot het gaar is.
- De Hoisinsaus toevoegen en goed doorroeren.
- Nu ook de groenten weer in de Wok doen en 1 minuut laten garen.
- Cashewnoten toevoegen en doorwarmen.
Voldoende voor 4 personen.

■■■ TJAP-TJOI VAN KIP

1 eetlepel gemberwortel, fijngehakt
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels olie
400 gr kipfilet, in kleine reepjes gesneden
2 stengels bleekselderie, in dunne plakjes
4 lente-uitjes, gesnipperd
klein blikje doperwtten
1/2 blikje bamboescheuten, in dunne plakjes
6 waterkastanjes in plakjes
1 1/2 dl water
1 eetlepel lichte sojasaus
zout en peper naar smaak
100 gr geroosterde amandelen

- De olie in de Wok verhitten. Gember, knoflook en kipfilet toevoegen. Ongeveer een minuut roerbakken.
- De selderie, uien, doperwtten, bamboescheuten en waterkastanjes toevoegen. Alles snel vermengen en vervolgens het water toevoegen.
- De Wok met het deksel sluiten en alles 4 minuten laten garen.
- Sojasaus, zout en peper toevoegen.
- De amandelen toevoegen, door het gerecht mengen en doorwarmen. Voldoende voor 4 personen.

■■■ GEKRUIDE RUNDVLEES-REEPJES

1 pond rundvlees, in fijne reepjes gesneden
4 eetlepels sojasaus
2 eetlepels sherry
1 dl. olie
1 fijngehakte spaanse peper
1 stengel bleekselderie, in reepjes
1 wortel, in reepjes

- Het rundvlees 1 1/2 uur in de sojasaus en sherry laten marinieren.
- De olie in de Wok verhitten en het rundvlees roerbakken. De fijngehakte peper toevoegen.

- Bij getemperde hitte blijven roerbakken tot het rundvlees droger wordt. Dit dan naar de rand van de Wok schuiven.
- De groenten toevoegen en deze 1 minuut roerbakken. Het rundvlees en de groenten mengen en doorwarmen. Warm opdienen.

■■■■ ROERBAKKEN VAN RUNDVLEES MET TOMAAT

2 eetlepels sojasaus
 2 eetlepels maizena
 1 pond lende, in plakken
 5 eetlepels olie
 2 theelepels suiker
 3 tomaten in kleine partjes verdeeld
 1/2 thee­lepel zout
 2 lente-uitjes, gesnipperd

- De sojasaus, de knoflook en 1 eetlepel van de olie in een kom mengen. De reepjes rundvlees toevoegen en vermengen.
- De temperatuurregelaar van de Wok in stand 4 plaatsen. 1 eetlepel van de olie verhitten, zout en suiker toevoegen en de tomaten ongeveer 1 minuut zachtjes roerbakken.
- De tomaten uit de Wok nemen.
- De 3 resterende eetlepels olie verhitten; vervolgens het rundvlees toevoegen en gedurende 3 à 4 minuten laten garen.
- De tomaten in de Wok terugdoen en de lenteuitjes toevoegen.
- Voorzichtig omscheppen tot de tomaten warm zijn en het gerecht goed gemengd is.

■■■■ RUNDVLEES MET CHAMPIGNONS

1 pond in plakken gesneden runderlende
 2 eetlepels sojasaus
 1 eetlepel rijst­wijn of sherry
 2 theelepels maizena
 1/2 thee­lepel suiker
 3 eetlepels spijsolie
 150 gr champignons
 6 waterkastanjes in plakken
 1/4 thee­lepel zout
 3 eetlepels water
 1/2 blik bamboescheuten
 een stukje gemberwortel van iets meer dan 1 centimeter, geschild en in plakjes gesneden.

- Een mengsel maken van sojasaus, wijn maizena en suiker. Het rundvlees hierin goed omscheppen.
- 1 eetlepel van de olie in de Wok verhitten. De champignons en waterkastanjes toevoegen en deze 2 minuten roerbakken. Met zout bestrooien en 2 eetlepels van het water er overheen sprenkelen.
- De bamboescheuten toevoegen en 1 minuut

roerbakken. Besprenkelen met de laatste eetlepel water.

- De groenten en het vocht uit de Wok nemen.
- 2 eetlepels van de olie in de Wok doen en de gember roerbakken tot deze lichtbruin van kleur is.
- Het rundvlees toevoegen en dit roerbakken tot het gaar is. (Dit duurt ongeveer 4 minuten.)
- De groenten en het vocht bij het rundvlees doen, alles mengen en doorwarmen. Voldoende voor 4 tot 5 personen.

■■■■ CHINEES LAMSVLEES

1 kg lamsvlees, van vet ontdaan en in dobbelstenen gesneden
 1 blik bamboescheuten
 2 eetlepels maizena
 1 dl olie
 6 teentjes knoflook
 2 eetlepels oestersaus
 1 eetlepel sojasaus
 1/2 thee­lepel suiker
 3/4 thee­lepel zout
 150 gr kleine champignons

- De dobbelstenen lamsvlees zorgvuldig geheel en al door de maizena wentelen.
- De olie (1 eetlepel olie apart houden) in de Wok doen en hierin het lamsvlees bruin laten kleuren.
- De olie en het vlees uit de Wok nemen, het vlees apart zetten en uit laten lekken.
- De resterende olie (1 eetlepel) in de Wok doen en verhitten.
- De knoflook roerbakken en vervolgens alle overige ingrediënten behalve de champignons toevoegen. Ook het lamsvlees weer in de Wok doen.
- Genoeg water toevoegen zodat het vlees onder water staat. Het deksel op de Wok doen.
- 11/4 tot 11/2 uur laten sudderen.
- De champignons toevoegen en door en door warm laten worden.
- Opdienen.

■■■■ ROERBAKKEN VAN VARKENSVLEES

1 pond mager varkensvlees, in dunne reepjes gesneden
4 eetlepels olie
1 eetlepel sojasaus
1/4 theelepel suiker
2 eetlepels maizena
1/2 theelepel zout
2 eetlepels water
2 paprika's, in reepjes gesneden
1 teentje fijngehakte knoflook

- Het varkensvlees door de sojasaus, suiker en maizena wentelen.
- 2 eetlepels van de olie in de Wok doen. De reepjes paprika hierin 2 minuten met zout en water roerbakken.
- De reepjes paprika en de vloeistof uit de Wok nemen. (De vloeistof apart houden.)
- 2 eetlepels olie in de Wok verhitten en hierin de knoflook roerbakken.
- Het varkensvlees toevoegen en dit roerbakken tot het gaar is.
- De reepjes paprika en de vloeistof weer in de Wok terugdoen.
- Goed roeren en doorwarmen.
- Opdiene.

■■■■ GROTE IVOOR-JADE GARNALEN

1 pond rauwe grote garnalen
2 eetlepels sherry of saké (rijstwij)n
4 eetlepels olie
1 blik in plakjes gesneden uitgelekte bamboescheuten
1 eetlepel sojasaus
snuffe suiker, zout en peper naar smaak
4 in de lengte doorgesneden sjalotten

- De garnalen pellen en 5 minuten in de sherry of rijstwij)n laten marineren.
- De olie in de Wok verhitten bij stand 4. De garnalen naar de rand van de Wok schuiven en de bamboescheuten in de Wok doen. De bamboescheuten 3 minuten laten sudderen.
- Terugschakelen naar stand 2 en sojasaus, suiker, zout en peper toevoegen.
- Alle ingrediënten mengen en goed doorwarmen.
- Op een dienschaal schikken en garneren met de sjalotten.
Voldoende voor 4 personen.

■■■■ IN ZIJN GEHEEL GESTOOMDE VIS

1 hele vis, schoongemaakt (zeebaars, rivierbaars of forel)
1 theelepel zout
2 lente-uitjes, gesnipperd
een stukje gemberwortel van 1 à 2 cm, geschild
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels olie
Hierbij heeft u een bamboe stoomrooster nodig.

- De vis met zout inwrijven.
- De helft van de uistukjes over een schaal verdelen en hier de vis op leggen.
- De Wok met water vullen, het stoomrooster boven het wateroppervlak plaatsen. Het deksel op de Wok doen en het water aan de kook brengen.
- Plaats de dienschaal met vis op het stoomrooster. Het deksel weer op de Wok doen.
- 15 tot 20 minuten stomen (of zolang als nodig is voor het garen van de vis).
- In een braadplan 3 eetlepels olie verhitten en hierin de knoflook en de gember roerbakken.
- De schaal met de gestoomde vis uit de Wok nemen. Het vocht afgieten.
- De vis bedekken met de knoflook en gemberolie, de sojasaus en de resterende ui.
- Opdiene.

■■■■ 'WAT DE WOK SCHAFT'

Een zeer goede manier waarop u restjes bij elkaar passende groenten kunt verwerken - alles is voor dit recept geschikt!

3 eetlepels olie

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 stukje gemberwortel ter grootte van iets meer dan een centimeter, geschild en in dunne plakjes gesneden

250 gr kippe-, rund; varkensvlees of garnalen - of wat u verder maar bij de hand hebt - of een willekeurige combinatie hiervan

250 gr broccoli of bleekselderie of paprika, of een combinatie van groene groenten

125 gr verse champignons, in plakjes

2 uien, in plakjes

1/2 blik bamboescheuten, in plakjes

6 waterkastanjes, in plakjes

100 gr wortels, in dunne plakjes

1/2 kop saké (rijstwijn)

1/2 dl sojasaus

1/2 dl water

- De olie verhitten, de knoflook en de gember toevoegen en deze 15 seconden roerbakken.
- Het kippevlees (of garnalen, rund- of varkensvlees) toevoegen; 2 minuten roerbakken.
- Groenten, saké, sojasaus en water toevoegen. Goed doorroeren.
- Het deksel op de Wok doen en alles 3 minuten koken.
- Met de rijst opdienen. Voldoende voor 4 personen.

Kijk eens rond
in een Oosterse winkel
en ga eens in een Chinees kookboek
op zoek naar nieuwe ideeën.

Gebruik uw fantasie
en pas uw alledaagse recepten eens aan
zodat ze geschikt zijn
voor het plezierige koken
met de Wok.

Importante

- **Lean estas instrucciones conjuntamente con las ilustraciones**
- **No toquen las superficies calientes. Usen las asas.**
- **No permitan que el mando del control de la temperatura y el cable de red entren en contacto con el agua.**
- **Cuando esté caliente, mantengan el aparato lejos del alcance de los niños.**
- **Desenchufen siempre la clavija del WOK Eléctrico después del uso y antes de limpiarlo. Dejen que se enfríe antes de limpiarlo.**
- **No lo usen al aire libre, no lo coloquen cerca de un caliente quemador eléctrico (O a gas) o en un horno calentado.**
- **No permitan que el cable de red toque superficies calientes o que cuelgue del borde de un tablero o de una mesa.**
- **Conecten el control de la temperatura al WOK Eléctrico antes de enchufar la clavija del cable de red a un enchufe mural. Cuando hayan finalizado la utilización de su WOK Eléctrico, retornen el control de la temperatura a la posición 0 (Paro) y desenchufen la clavija del cable de red del enchufe mural.**
- **Guarden estas instrucciones para futuras consultas.**

Descripción general

- A** Mando del control de la temperatura
- B** Lámpara piloto
- C** Interior del WOK Eléctrico con recubrimiento antiadherente
- D** Asas
- E** Parrilla

Antes del primer uso

- Antes del primer uso, laven el WOK Eléctrico y la cubierta en agua caliente jabonosa, frotándolo con una esponja o con una bayeta. Aclárenlo completamente con agua limpia y séquenlo cuidadosamente.

Precauciones: Quiten siempre la unidad de control de la temperatura antes de poner el WOK Eléctrico en agua.

El WOK Eléctrico, propiamente dicho, es completamente sumergible pero sequen cuidadosamente su enchufe para el control y sus bornes de contacto.

- Antes de cada uso, froten el interior del WOK Eléctrico con una cucharada sopera de aceite para cocinar y dejen que el aceite permanezca sobre la superficie del acabado antiadherente

Cómo usar el aparato

El tiempo de cocción en un WOK Eléctrico es muy corto, por lo cual tengan siempre los alimentos y

los ingredientes preparados y a punto y los utensilios montados antes de poner en marcha el control de la temperatura.

Funcionamiento del WOK Eléctrico

Coloquen el WOK Eléctrico sobre una superficie seca y plana.

La base, con la resistencia calefactora, puede ser usada con seguridad sobre un tablero o mesa.

Sequen sus manos antes de usar el WOK Eléctrico.

Ajusten el control de la temperatura en la posición 0 (Paro) y conéctenlo al WOK Eléctrico.

Enchufen la clavija del cable de red a un enchufe mural de 220 V.

Si deben utilizar un cable de prolongación mientras cocinan con el WOK Eléctrico, asegúrense de que la potencia (Wattios) que puede soportar el cable de prolongación es igual o mayor que la del WOK Eléctrico.

Ajusten la temperatura de acuerdo a la receta seleccionada.

Si requieren un precalentamiento, la lámpara piloto sobre el control de la temperatura se apagará cuando se haya alcanzado la temperatura de cocción.

El calor puede ser ajustado a su voluntad durante el período de cocción.

Después de la cocción, ajusten el control de la temperatura en la posición para hervir a fuego lento o en la posición 0 (Paro), si han acabado de

usar el WOK Eléctrico.

Si han terminado, desenchufen la clavija del cable de red del WOK del enchufe mural.

Dejen que el WOK Eléctrico se enfríe antes de quitar el control de la temperatura.

La sonda metálica del control se torna extremadamente caliente

No la toquen y no dejen que entre en contacto con objetos o superficies no resistentes al calor.

Utensilios de cocina

Para cocinar, usen utensilios de plástico resistente al calor o de madera.

Las cucharas de madera de mango largo o los palillos chinos son utensilios ideales para remover al freír.

No usen utensilios metálicos de bordes agudos ya que pueden estropear el acabado antiadherente (Los pequeños rasguños no afectan a las propiedades antiadherentes del WOK Eléctrico ni son perjudiciales para los alimentos preparados en él).

Instrucciones de limpieza

Dejen que el WOK Eléctrico se enfríe por sí mismo.

No intenten acelerar el enfriado vertiendo agua fría en el WOK Eléctrico.

Desmontaje de la sonda del control de temperatura

Después de que el WOK Eléctrico se haya enfriado y de que haya sido desenchufada la clavija del cable de red, quiten la sonda del control de temperatura.

No pongan en agua el cable de red o la unidad de control de la temperatura.

Limpieza después de cada uso

Para mantener su WOK Eléctrico en buen estado y para cocinar de la mejor manera, límpielo después de cada uso, en un fregadero o en un lavavajillas automático.

El acabado antiadherente

Usen una almohadilla limpiadora de nilón para limpiar la superficie interior del WOK Eléctrico, eliminando cualquier partícula de comida. Si esas partículas permanecen sobre la superficie, se quemaran y mancharán cuando usen de nuevo el WOK Eléctrico, reduciendo la calidad del acabado antiadherente.

No usen nunca una almohadilla fregadora metálica o polvo abrasivo.

El exterior

Limpíen el exterior del WOK Eléctrico frotando con una esponja o con una almohadilla de nilón. Pueden usar un agente limpiador no abrasivo pero nunca usen almohadillas fregadoras metálicas o polvos limpiadores abrasivos.

Enjuagado

Después de lavar el WOK Eléctrico, enjuágenlo cuidadosamente con agua limpia para eliminar las manchas de detergente al usarlo de nuevo.

Limpieza en lavavajillas

Después de quitar el cable de red y la unidad de control de la temperatura, el WOK Eléctrico y su cubierta pueden limpiarse en un lavavajillas automático.

Sin embargo, el lado inferior de la cubierta se descolorará.

El WOK Eléctrico y la cubierta deben colocarse en el lavavajillas de forma tal que no se toquen. Acondicionen, de nuevo, la superficie con aceite para cocinar antes de volverlo a usar después de lavarlo en un lavavajillas.

Eliminación de las manchas

Al cabo de un cierto tiempo, puede formarse una película blanquecina sobre la superficie de cocción del WOK Eléctrico.

Ello es causado por depósitos minerales.

Pueden eliminar esta película frotando la superficie afectada con un paño mojado con zumo de limón o con vinagre.

Enjuaguen cuidadosamente y acondicionen, de nuevo, la superficie con aceite para cocinar.

El acabado antiadherente puede mancharse si el WOK Eléctrico es sobrecalentado o limpiado defectuosamente.

Usando un limpiador comercial, lávenlo en agua caliente jabonosa y enjuáguenlo totalmente.

Después de este tratamiento, acondicionen, de nuevo, la superficie con aceite para cocinar.

Importante : Eviten que se humedezca el enchufe del control.

RECETAS

Estas recetas básicas están concebidas como una introducción al cocinado WOK y les familiarizarán con el propio WOK Eléctrico y con algunos ingredientes y maneras de cocinar que pueden ser nuevos para Vds.

El WOK Eléctrico es un aparato para cocer notablemente versátil.

Con él pueden producir deliciosas y nutritivas comidas en minutos, acortando el tiempo mientras disminuyen los costes de energía.

En el tradicional método chino de usar el WOK, cuando un alimento está cocido, se hace deslizar de su lugar en el WOK a un área mas fría mientras se cocina el siguiente.

La preparación es importante. Todos los ingredientes deben estar preparados antes de empezar a cocinar. Corten a dados menudos, rebanen, troceen o mezclen los ingredientes de antemano y córtelos a trozos uniformes para lograr una cocción igual y una apariencia atractiva.

EL ACEITE PARA COCINAR debe ser ligero y claro. El aceite de cacahuete es ideal.

LA RAIZ DE JENGIBRE es una raíz de color marrón que puede hallarse fresca en muchos supermercados. Puede ser almacenada (Envuelta en una toalla de papel) en un refrigerador durante varias semanas.

TOFU es un pastelillo blanco y blando hecho de semillas de soja. Puede hallarse en supermercados y en tiendas de comestibles orientales. Con agua puede guardarse durante varios días en un refrigerador. El agua deberá cambiarse cada día.

LA SALSAS DE SOJA, tanto del tipo ligero como del oscuro, puede hallarse en todas partes y puede guardarse indefinidamente.

MIRIN es un vino de arroz.

HOISIN SAUCE es una salsa dulce de color marrón que puede hallarse en tiendas de comestibles orientales. En un tarro cerrado puede guardarse durante meses en un refrigerador.

■■■■ ARROZ BASICO

El clásico acompañamiento de muchas comidas preparadas con el WOK.

1 taza de arroz blanco y de grano largo.
1 y 3/4 tazas de agua fría.

- Coloquen el arroz en una cazuela. Remuévanlo y enjuáguelo varias veces.
- Escurran el arroz, añadan el agua e hiérvanlo rápidamente sobre un fuego fuerte. Cuézanlo hasta que puedan verse salidas de vapor en la superficie del arroz (2 ó 3 minutos).
- Tapen la cacerola ajustadamente y continúen la cocción durante 15 minutos con un fuego muy bajo.
- Antes de servirlo, hagan esponjoso el arroz con un tenedor.

■■■■ ARROZ FRITO

(4 raciones)

4 tazas de arroz cocido.

4 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

1 cucharadita de café de sal, una pizca de pimienta.

1 taza de pequeños trozos de carne de cerdo o de jamón magro cocidos.

2 cebollas tiernas cortadas a dados menudos.

2 huevos batidos con 2 cucharadas soperas de salsa de soja.

- Calienten el aceite en el WOK Eléctrico, añadan el arroz y cuézanlo, removiéndolo a menudo hasta que esté ligeramente dorado.
- Añadan la carne, la sal, la pimienta y las cebollas y sofríanlo todo durante un minuto.
- Hagan un agujero en el centro de la mezcla de arroz y viertan los huevos en él.
- Dejen que los huevos se cuezan, después rómpanlos en pequeños trozos y mézclenlos completamente con la mezcla de arroz.
- Añadan la salsa de soja, mezclen y sirvan.

SOPA DE HUEVO ESCALFADO

(4 raciones)

3 tazas de caldo de pollo.

1 cucharadita de café de sal.

1/8 de cucharadita de café de pimienta.

1 cucharada soperas de maicena.

2 cucharadas soperas de agua fría.

1 huevo batido ligeramente.

1 cebolla tierna picada.

- Coloquen el caldo de pollo en el WOK Eléctrico. Añadan sal y pimienta e hiérvanlo rápidamente sobre un fuego fuerte.
- Disuelvan la maicena en el agua y viértanla en el WOK Eléctrico. Remuevan hasta que el caldo de pollo se espese y claree.
- Viertan suavemente el huevo y batan una vez.
- Espolvoreen con la cebolla y sirvan.

■■■■ BRECOL AL WOK

(4 raciones)

1 conjunto de brocoli, separado y cortado a trozos del tamaño de un bocado.

2 filetes de ternera picados

3 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

2 cucharadas soperas de salsa de soja.

1 cucharada soperas de coñac (Opcional).

1 cucharadita de café de azúcar.

1/4 de taza de agua hirviendo.

- Calienten el aceite en el WOK Eléctrico. Sofrían el brocoli y los filetes picados en la posición 3 durante unos 4 minutos.
- Añadan el resto de ingredientes y tapen el WOK Eléctrico.
- Cuezan a fuego lento durante 5 minutos.

■■■■ HUEVOS FOO YUNG

(4 raciones)

6 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

1 cucharadita de café de ajo picado.

2 cucharadas soperas de jengibre picado.

1/2 taza de carne de pollo (O gambas o carne de vaca o carne de cerdo) a trozos pequeños.

1/4 de taza de setas a rebanadas.

1 taza de judías verdes.

1/4 de taza de cebollas tiernas cortadas a dados menudos.

4 huevos batidos.

Sal y pimienta al gusto.

1/2 taza de caldo de pollo.

1 clara de huevo batida

1 cucharadita de café de maicena.

- Calienten 2 cucharadas soperas de aceite en el WOK Eléctrico y añadan el ajo y el jengibre.
- Añadan la carne de pollo, las setas, las judías verdes y 3/4 partes de la cebolla. Sofrían hasta que los vegetales estén parcialmente cocidos y quítenlo del WOK Eléctrico.
- En un recipiente, combinen los vegetales con los huevos, la sal y la pimienta y mézclenlo bien.
- Pongan las restantes 4 cucharadas soperas de aceite en el WOK Eléctrico y caliéntenlo. Pongan la mitad de la mezcla de Huevos Foo Yung en el aceite caliente. Cuezanla como lo harían con una tortilla, girando para que ambos

lados queden cocidos. Doblen la cocida tortilla por la mitad, deslícenla al lateral del WOK Eléctrico, expriman el aceite y los jugos y sáquenla. Cuezan la segunda mitad de la misma forma añadiendo, si es necesario, más aceite y sáquenla.

- Viertan el caldo de pollo en el WOK Eléctrico y hagan que hierva.
- Añadan jugo de carne para espesar y la clara de huevo, y batan bien.
- Adornen los Huevos Foo Yung con el resto de la cebolla y viertan la salsa por encima. Sirvan con arroz.

■■■■ SOPA DE CARNE DE CERDO Y VEGETALES

1/2 libra de carne magra de cerdo, cortada a tiras finas.

1 cucharadita de café de jerez.

De 1/4 a 1/2 raíz de jengibre, pelada y picada.

1 cucharadita de café de aceite para cocinar.

1/4 de taza de tallos de bambú a rebanadas.

1/4 de taza de apio a rebanadas.

4 castañas de agua (Trapa natans) a rebanadas.

1 zanahoria a rebanadas.

4 tazas de caldo de pollo (O de agua).

1/2 taza de guisantes.

Sal y pimienta al gusto.

1 huevo batido.

- Mezclen la carne de cerdo con el jerez y el jengibre. Calienten el aceite en el WOK Eléctrico y doren la carne.
- Añadan los vegetales (Excepto los guisantes) y el caldo, háganlo hervir y reduzcan el fuego.
- Cuezanlo a fuego lento durante 15 minutos.
- Añadan los guisantes, la sal y la pimienta.
- Cuezan durante 15 minutos más. Mezclen el huevo hasta endurecerlo.

■■■■ POLLO CON PIÑA

(4 raciones)

2 pechugas de pollo, sin huesos y cortadas a trozos del tamaño de un bocado.

2 cucharadas soperas de harina.

1 cucharadita de café de sal.

1/4 de cucharadita de café de pimienta.

3 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

1 taza de trozos de piña. (Reserven 1/2 taza de zumo)

1 cucharadita de café de vinagre.

2 cucharadas soperas de salsa de soja.

1 cucharada soperas de maicena.

- Rebocen el pollo con la harina, la sal y la pimienta.
- Calienten el aceite en el WOK Eléctrico y sofrían el pollo durante 5 minutos.

- Añadan la piña y cuezan a fuego bajo durante 4 ó 5 minutos.
- Mezclen el zumo de piña, la salsa de soja, el vinagre y la maicena, remuévanlo en el WOK Eléctrico y cuézanlo hasta que se espese.

■■■■ POLLO FRITO CON NARANJA Y ESPECIAS

(4 raciones)

- 1 libra de pollo sin huesos y cortado a trozos del tamaño de un bocado.
- 1/2 raíz de jengibre, pelada y a rebanadas.
- 1 cebolla mediana a rebanadas.
- 1 cucharadita de café de sal.
- 3 cucharadas soperas de jerez para cocinar o de vino de arroz (Mirin).
- 1/2 cucharadita de café de pimienta chile.
- 7)
- La piel de una naranja grande, a trozos pequeños.
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja.
- 2 cucharaditas de café de vinagre.
- 2 cucharaditas de café de azúcar.
- Pimienta negra (Una pizca).
- 4 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

- Mezclen el jengibre, la cebolla, la sal, 1 cucharada soperas de salsa de soja y 1 cucharada soperas de jerez o vino de arroz.
- Marinen el pollo en la mezcla durante 30 minutos y girándolo de vez en cuando. Quiten el jengibre y la cebolla.
- Mientras el pollo se esté marinando, mezclen la pimienta chile y la piel de naranja.
- En un recipiente separado, mezclen el resto de vino y de salsa de soja con el vinagre, el azúcar y la pimienta negra.
- Pongan el aceite en el WOK Eléctrico y caliéntenlo en la posición 4.
- Sofrían el pollo hasta que esté cocido y sáquenlo del WOK Eléctrico.
- Sofrían la pimienta chile y la piel de naranja durante 15 segundos y vuelvan a poner el pollo en el WOK Eléctrico. Remuevan para rebozar el pollo.
- Añadan la mezcla de vino, salsa de soja, azúcar, vinagre y pimienta. Sofrían durante 30 segundos.
- Servir.

■■■■ POLLO EN SALSA HOISIN

(4 raciones)

- 2 pechugas enteras de pollo, sin huesos y cortadas a trozos del tamaño de un bocado.
- 1 cucharada soperas de maicena.
- 1 cucharada soperas de jerez para cocinar o de vino de arroz (Mirin).
- 1 cucharada soperas de salsa de soja.
- 4 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

- 1 pimiento verde cortado a trozos del tamaño de un bocado.
- 8 castañas de agua (Trapa natans) a rebanadas.
- 1/4 de libra de setas a rebanadas.
- 1/2 cucharadita de café de sal.
- 2 cucharadas soperas de anacardos, asados en salsa Hoisin.

- En un recipiente grande, rebocen el pollo con la maicena y añadan el vino y la salsa de soja.
- Pongan una cucharada soperas de aceite en el WOK Eléctrico y calienten casi hasta el punto de humeo. Añadan el pimiento verde, las castañas de agua, las setas y la sal y sofríanlo durante 2 minutos y medio.
- Quiten los vegetales y resérvenlos aparte.
- Añadan el resto del aceite al WOK Eléctrico, caliéntenlo a fondo, añadan el pollo marinado y sofríanlo hasta que esté cocido.
- Añadan la salsa Hoisin y remuevan bien.
- Vuelvan a poner los vegetales y cuézanlo durante 1 minuto.
- Añadan los anacardos y calienten completamente.

■■■■ CHOP SUEY DE POLLO

(4 raciones)

- 1 cucharada soperas de raíz de jengibre picada.
- 1 cucharada soperas de ajo picado.
- 2 cucharadas soperas de aceite para cocinar.
- 1 taza y media de pollo crudo cortado a pequeñas tiras.
- 1 taza de apio rebanado finamente.
- 4 cebollas tiernas cortadas a dados menudos.
- 1/2 taza de guisantes verdes.
- 1/2 taza de tallos de bambú a rebanadas.
- 6 castañas de agua (Trapa natans) a rebanadas.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharada soperas de salsa ligera de soja.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1/2 taza de almendras tostadas.

- Calienten el aceite en el WOK Eléctrico, añadan el jengibre, el ajo y el pollo y sofríanlo alrededor de 1 minuto.
- Añadan el apio, las cebollas, los guisantes, los tallos de bambú y las castañas de agua. Mezclen rápidamente y añadan el agua.
- Coloquen la tapa del WOK Eléctrico y cuezan durante 4 minutos.
- Añadan la salsa de soja, la sal y la pimienta.
- Añadan las almendras, mézclenlo y dejen que se caliente completamente.

■■■ Guisantes especiales

1/2 libra de guisantes, sin fibras.
3 cucharadas soperas de aceite para cocinar
8 castañas de agua (Trapa natans) a rodajas.
Sal y pimienta al gusto.
Anacardos o almendras.

- Pongan los guisantes en agua fría en el refrigerador o usen guisantes congelados parcialmente deshelados.
- Calienten el aceite en el WOK Eléctrico, añadan los guisantes y sofrían hasta que se tornen de color verde brillante (Unos 2 minutos).
- Coloquen los guisantes en el lateral del WOK Eléctrico para mantenerlos calientes. Sofrían las castañas de agua durante 2 minutos.
- Mezclen los guisantes con las castañas de agua y pongan sal y pimienta al gusto. Añadan los anacardos (o las almendras) y dejen que se caliente completamente.

■■■ Carne de vaca troceada con especias

1 libra de carne de vaca, cortada a tiras finas.
1/4 de taza de salsa de soja.
2 cucharadas soperas de jerez.
1/2 taza de aceite para cocinar.
1 pimiento chile picante, picado.
1 tallo de apio, troceado.
1 zanahoria troceada. 9)

- Marinen la carne de vaca en la salsa de soja y el jerez durante 1 hora y media.
- Calienten el aceite en el WOK Eléctrico, sofrían la carne de vaca y añadan el pimiento chile.
- Siguen sofriendo a fuego lento hasta que la carne de vaca empiece a secarse y pónganla en el lateral del WOK Eléctrico.
- Añadan los vegetales y sofrían durante 1 minuto.
- Mezclen la carne de vaca y los vegetales y dejen que se caliente completamente.
- Sirvanlo caliente.

■■■ Carne de vaca frita con tomate

2 cucharadas soperas de salsa de soja.
2 cucharadas soperas de maicena.
1 libra de bistek lateral, a filetes.
5 cucharadas soperas de aceite para cocinar.
2 cucharaditas de café de azúcar.
3 tomates cortados a finas cuñas.
1/2 cucharadita de café de sal.
2 cebollas tiernas cortadas a dados menudos.

- En un recipiente, combinen la salsa de soja, la maicena y 1 cucharada soperas de aceite para cocinar.
Añadan los filetes del bistek y remuévanlos hasta

rebozarlos.

- Ajusten el control de temperatura del WOK Eléctrico a la posición 4, calienten 1 cucharada soperas de aceite, añadan la sal y el azúcar y sofrían suavemente los tomates durante cerca de 1 minuto.
- Saquen los tomates del WOK Eléctrico.
- Calienten las restantes cucharadas soperas de aceite, añadan la carne de vaca y cuézanla durante 3 ó 4 minutos.
- Pongan de nuevo los tomates y añadan las cebollas tiernas a la carne de vaca.
- Remuevan cuidadosamente hasta que los tomates estén calientes y que el plato esté bien mezclado.

■■■ Carne de vaca con guisantes

(4 ó 5 raciones)

1 libra de punta de solomillo, a filetes.
2 cucharadas soperas de salsa de soja.
1 cucharada soperas de vino de arroz o jerez.
1 cucharadita de café de maicena.
1/2 cucharadita de café de azúcar.
3 cucharadas soperas de aceite para cocinar.
1/4 de taza de guisantes frescos (pueden ser congelados y parcialmente deshelados).
6 castañas de agua (Trapa natans) a rebanadas.
1/4 de cucharadita de café de sal.
3 cucharadas soperas de agua.
1/4 de tallos de bambú.
1'25 cm de raíz de jengibre, pelada y rebanada.

- Combinen la carne de vaca con la salsa de soja, el vino, la maicena y el azúcar. Remuevan bien para rebozar la carne de vaca.
- Quiten las fibras de los guisantes y colóquenlos en agua fría durante 30 minutos para ponerlos tersos (dejen que los guisantes congelados se deshíelen parcialmente).
- Calienten 1 cucharada soperas de aceite en el WOK Eléctrico, añadan los guisantes y las castañas de agua y sofríanlo durante 2 minutos, espolvoreen con la sal y 2 cucharadas soperas de agua.
- Añadan los tallos de bambú y sofrían durante 1 minuto. Espolvoreen con una cucharada soperas de agua.
- Quiten los vegetales y el líquido del WOK Eléctrico.
- Añadan 2 cucharadas soperas de aceite al WOK Eléctrico y sofrían el jengibre hasta que se dore ligeramente.
- Añadan la carne de vaca y sofrían hasta que está cocida (Unos 4 minutos).
- Vuelvan a poner los vegetales y el líquido, mezclen y dejen que se torne a calentar.

■■■■ Cordero a la china

2 libras de cordero, libre de grasa y cortado a cubos.

1 taza y media de tallos de bambú.

2 cucharadas soperas de maicena.

1/2 taza de aceite para cocinar.

6 dientes de ajo.

2 cucharadas soperas de salsa de ostras.

1 cucharada soperas de salsa de soja.

1/2 de cucharadita de café de azúcar.

3/2 de cucharadita de café de sal.

3/4 de taza de setas pequeñas.

- Rebocen cuidadosamente el cordero con la maicena.
- Doren el cordero en el WOK Eléctrico con el aceite para cocinar (Reserven 1 cucharada soperas del aceite).
- Saquen el aceite y el cordero del WOK Eléctrico y dejen la carne aparte para que se escurra.
- Coloquen en el WOK Eléctrico el aceite que han reservado y caliéntenlo.
- Sofrían el ajo, añadan el resto de ingredientes (excepto las setas) y vuelvan a poner el cordero en el WOK Eléctrico.
- Añadan el agua suficiente para cubrir la carne.
- Tapen el WOK Eléctrico.
- Hiervan a fuego lento de 1 hora y cuarto a 1 hora y media.
- Añadan las setas y dejen que se calienten completamente.
- Sirvan.

■■■■ Carne de cerdo frita

1 libra de lomo de cerdo, sin huesos y cortado a tiras finas.

4 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

1 cucharada soperas de salsa de soja ligera.

1/4 de cucharadita de café de azúcar.

2 cucharadas soperas de maicena.

1/2 cucharadita de café de sal.

2 cucharadas soperas de agua.

2 pimientos verdes, cortados a tiras finas.

1 diente de ajo, picado.

- Rebocen el lomo de cerdo con la salsa de soja, el azúcar y la maicena.
- Coloquen 2 cucharadas soperas del aceite en el WOK Eléctrico y sofrían los pimientos con la sal y agua durante 2 minutos.
- Quiten los pimientos y el liquido del WOK Eléctrico (Guarden el liquido).
- Calienten 2 cucharadas soperas del aceite en el WOK Eléctrico y sofrían el ajo.
- Añadan el lomo de cerdo y sofríenlo hasta que esté cocido.

- Vuelvan a poner los pimientos y el liquido en el WOK Eléctrico.
- Remuevan bien y déjenlo volver a calentar.
- Sirvan.

■■■■ Gambas doradas

(4 raciones)

1 libra de gambas crudas (Peladas y sin nervios).

2 cucharadas soperas de jerez o de vino de arroz (Mirin).

4 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

1 taza de tallos de bambú, a rebanadas y escurridos.

1 cucharada soperas de salsa de soja.

Una pizca de azúcar.

Sal y pimienta al gusto.

4 escalonias, partidas a lo largo.

- Marinen las gambas en el jerez o en el Mirin durante 5 minutos.
- Calienten el aceite para cocinar con el WOK Eléctrico en la posición 4. Sofrían las gambas durante 2 minutos. Pongan las gambas en el lateral del WOK Eléctrico, coloquen los tallos de bambú en él y cuézanlos durante 3 minutos.
- Reduzcan la temperatura a la posición 2 y añadan la salsa de soja, el azúcar, la sal y la pimienta.
- Mezclen todos los ingredientes y caliéntenlos completamente.
- Dispónganlas en el plato para servir, utilizando las escalonias como decoración.

■■■■ Pescado entero al vapor

1 pescado entero, limpio y sin escamas (Lubina, perca o trucha).

1 cucharadita de café de sal.

2 cebollas tiernas picadas.

1'25 cm de raíz de jengibre, pelada y picada.

2 dientes de ajo picados.

2 cucharadas soperas de salsa de soja ligera.

3 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

Se requiere un bastidor para soportar la marmita donde se cuece el bambú al vapor.

- Refriéguen la sal sobre el pescado.
- Dispongan la mitad de la cebolla sobre un plato para servir y coloquen el pescado encima.
- Viertan agua en el WOK Eléctrico, coloquen el bastidor por encima del nivel del agua. Tapen el WOK Eléctrico y hagan hervir el agua.
- Coloquen el plato para servir (Con el pescado) sobre el bastidor y tapen el WOK Eléctrico.
- Vaporicen de 15 a 20 minutos (O hasta que el pescado se torne tierno).
- En una sartén, calienten 3 cucharadas soperas de aceite y sofrían el ajo y el jengibre.

- Saquen del WOK Eléctrico el plato para servir con el pescado hecho al vapor. Escurran los jugos.
- Encima del pescado pongan el ajo y el aceite de jengibre, la salsa de soja, la cebolla y sirvan.

■■■ Vegetales fritos con Tofu

(4 raciones)

1 taza de setas frescas finamente cortadas.

1/2 taza de apio cortado diagonalmente a rebanadas de 1'25 cm.

1/4 de taza de tallos de bambú finamente cortados.

4 pastelillos Tofu, enjuagados, escurridos y cortados a cubos de 2'5 cm.

1 cucharada sopera de salsa de soja ligera.

1 y media cucharaditas de café de salsa de ostras.

1 y media cucharaditas de café de maicena disuelta en 2 cucharadas soperas de agua fría.

1/2 cucharadita de café de azúcar.

3 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

- Ajusten el WOK Eléctrico a la posición 3.
- Calienten 1 cucharada sopera de aceite y sofrían las setas, el apio y los tallos de bambú.
- Saquen los vegetales del WOK Eléctrico.
- Añadan 2 cucharadas soperas de aceite, calienten y añadan el Tofu.
- Remuevan cuidadosamente para evitar la rotura del Tofu y espolvoreen con la salsa de soja.
- Añadan la salsa de ostras y el azúcar.
- Añadan la maicena y agua y cuezan hasta que se espese ligeramente.
- Vuelvan a poner los vegetales en el WOK Eléctrico, calienten completamente y sirvan.

■■■ Feliz cena WOK

(4 raciones)

Un excelente sistema para utilizar un surtido variado de vegetales.

¡ Una receta que tiene éxito con casi cualquier cosa !

3 cucharadas soperas de aceite para cocinar.

1 diente de ajo picado.

1'25 cm de raíz de jengibre, pelada y picada.

1 taza de gambas o de carne de pollo o de vaca o de cerdo (Lo que esté disponible) o de cualquier combinación.

1 taza de brocol o de apio o de pimiento verde o una combinación de vegetales verdes.

1 taza de setas frescas a rebanadas.

2 cebollas tiernas a rebanadas.

1/2 taza de tallos de bambú a rebanadas.

1/4 de taza de castañas de agua (Trapa natans) a rebanadas.

1/2 taza de zanahoria finamente rebanada.

1/2 taza de vino de arroz (Mirin).

1/3 de taza de salsa de soja.

1/3 de taza de agua.

- Calienten el aceite para cocinar, añadan el ajo y la raíz de jengibre y sofrían durante 15 segundos.
- Añadan la carne de pollo (O las gambas o la carne de vaca o la carne de cerdo) y sofrían durante 2 minutos.
- Añadan los vegetales, el Mirin, la salsa de soja y el agua y remuevan bien.
- Tapen y cocinen durante 3 minutos.
- Sirvan con arroz.

Para más ideas, exploren los almacenes y tiendas de comestibles orientales y los libros de cocina chinos

Sean innovadores y adapten sus recetas diarias a la diversión del cocinado WOK.

Importante

- . Leia estas instruções enquanto observa as figuras.
- . Não toque nas superfícies quentes. Use as pegas.
- . O botão regulador da temperatura e o cabo de alimentação não deverão entrar em contacto com a água.
- . Quando o aparelho estiver quente, mantenha-o fora do alcance das crianças.
- . Depois de utilizar a Wok e antes de a limpar deverá sempre desligá-la. Não a limpe sem a deixar arrefecer primeiro.
- . Não utilize ao ar livre nem coloque próximo de assadores a gás ou eléctricos ou de fornos quentes.
- . O cabo de alimentação não deverá estar em contacto com superfícies quentes nem ficar pendurado do balcão ou da mesa de trabalho.
- . Coloque a unidade reguladora da temperatura na Wok antes de ligar o cabo de alimentação à tomada de parede. Quando acabar de utilizar a sua Wok eléctrica, rode o botão da temperatura para a posição O ("off") e retire a ficha da tomada de corrente.
- . Guarde este manual para futuras consultas.

Descrição geral

- A** Botão regulador da temperatura
- B** Lâmpada piloto
- C** Interior da Wok com revestimento anti-aderente
- D** Pegas
- E** Rede (grelha)

Antes da primeira utilização

- Antes de utilizar pela primeira vez, lave a Wok e a cobertura em água morna com detergente, passando uma esponja ou um pano. Enxague bem com água limpa e seque cuidadosamente.

Atenção: Nunca se esqueça de retirar a unidade do botão regulador da temperatura antes de colocar a Wok dentro de água.

A Wok pode ser totalmente mergulhada em água, mas o encaixe do controlo e os pinos de contacto deverão ser cuidadosamente secos.

- Antes da primeira aplicação, esfregue o interior da Wok com uma colher de sopa de óleo de cozinha e deixe ficar o óleo sobre a superfície anti-aderente.

Utilização

O tempo de cozedura na Wok é muito curto. Deverá, por isso, ter todos os alimentos preparados e prontos e todos os ingredientes e utensílios à mão antes de ligar o botão regulador da temperatura.

Funcionamento da Wok

Coloque a Wok sobre uma superfície plana e seca. A sua base, resistente ao calor, não prejudica o balcão ou a mesa de trabalho. Seque as mãos antes de se servir da Wok.

Coloque o botão regulador da temperatura na posição "off" e introduza-o na Wok.

Ligue a uma tomada de 220 V.

Se precisar de utilizar uma extensão para cozinhar com a sua Wok, certifique-se que a mesma possui uma voltagem igual ou superior à da Wok.

Selecione a temperatura de acordo com a receita escolhida.

Se for necessário um pré-aquecimento, a lâmpada piloto do controlador apaga-se quando se atinge a temperatura seleccionada.

A temperatura pode ser regulada durante a cozedura.

Quando terminar, coloque em lume brando para servir, ou desligue se já terminado de utilizar a Wok.

Se tiver acabado, retire a ficha da tomada de corrente.

Deixe a Wok arrefecer antes de retirar o controlador da temperatura.

A parte metálica do controlador fica muito quente. Não lhe toque nem o deixe em contacto com objectos ou superfícies não resistentes ao calor.

Utensílios de cozinha

Utilize utensílios de plástico ou de madeira resistentes ao calor.

Para mexer os alimentos, as colheres de pau de cabo comprido ou os pauzinhos chineses são os utensílios mais apropriados.

Não se sirva de utensílios metálicos ou afiados que possam lesar o revestimento anti-aderente. (Alguns pequenos riscos não afectarão as propriedades do revestimento anti-aderente nem causarão qualquer alteração aos alimentos confeccionados na Wok).

Cuidados de limpeza

Deixe a sua Wok Eléctrica arrefecer por si mesma.

Não tente acelerar o arrefecimento deitando água fria no interior da Wok.

Retire o controlador da temperatura.

Depois da Wok arrefecer e de a ter desligado, retire o controlador da temperatura.

Não coloque o cabo de alimentação nem o controlador da temperatura dentro de água.

Limpe após cada utilização.

Para manter a sua Wok Eléctrica em boas condições e obter sempre os melhores cozinhados, limpe-a após cada utilização. Pode ser lavada à mão ou na máquina.

O revestimento anti-aderente

Sirva-se dum pano de limpeza de nylon para limpar o interior da Wok e retire todos os restos de alimentos. Se ficarem agarrados à superfície acabarão por se queimar e deixar mancha quando a Wok voltar a ser utilizada, reduzindo as propriedades do revestimento anti-aderente. Nunca utilize um esfregão de aço nem produtos de limpeza abrasivos.

O exterior

Limpe o exterior da Wok com uma esponja ou um pano de nylon.

Poderá utilizar um produto de limpeza não abrasivo, mas nunca esfregões de aço ou pós de limpeza.

Enxaguamento

Depois de ter limpo a Wok, enxague cuidadosamente com água limpa retirando todos os vestígios de detergente.

Lavagem na máquina

Após retirar o cabo de alimentação e a unidade de controlo da temperatura, a Wok e a tampa podem ser lavadas na máquina da loiça.

Porém, a face inferior da tampa perderá a cor. A Wok e a cobertura deverão ser colocadas dentro da máquina de tal forma que não fiquem em contacto uma com a outra.

Antes de voltar a utilizar e depois de retirar da máquina de lavar, unte a superfície com óleo de cozinha.

Retirar manchas

Com o tempo, poderá formar-se uma película branca na superfície de cozedura da Wok. Trata-se duma mancha provocada pelo calcário. Essa película poderá ser removida esfregando-se a zona afectada com um pano embebido em sumo de limão ou vinagre. Limpe cuidadosamente, enxague e volte a untar com óleo de cozinha.

O revestimento anti-aderente poderá ficar manchado se a Wok for sobreaquecida ou limpa inadequadamente.

Limpe com um produto próprio, lave em água quente com detergente, enxague bem.

Em seguida, unte a superfície com óleo de cozinha.

Importante: Evite molhar o encaixe do controlador da temperatura.

Receitas

Estas receitas básicas foram preparadas como uma introdução à cozinha com a Wok. Com elas ficará familiarizada com a Wok e com alguns ingredientes e propostas que poderão ser novas para si.

A Wok é uma cozinheira incrivelmente versátil. Com ela poderá confeccionar refeições deliciosas e nutritivas em apenas alguns minutos, poupando tempo e economizando energia!

No método Chinês tradicional da cozinha a vapor, quando um alimento está cozinhado, coloca-se dos lados da Wok, numa zona mais fria, enquanto se cozinha o alimento seguinte.

A preparação é muito importante. Todos os ingredientes deverão estar prontos antes de começar a cozinhar. Prepare os ingredientes (aos cubos, em fatias ou em tiras) ou misture-os com antecedência e corte em pedaços uniformes por forma a cozinha-rem por igual e fiquem com um aspecto mais bonito.

O ÓLEO DE COZINHA utilizado deverá ser leve e límpido. O melhor é o óleo de amendoim.

A RAÍZ DE GENGIBRE é uma raiz castanha que se vende fresca em muitos supermercados. Pode ser conservada (embrulhada em papel de cozinha) no frigorífico durante várias semanas.

O TOFU é um bolo branco e macio feito com semente de soja. Existe à venda em supermercados e mercearias orientais e pode ser conservado no frigorífico durante vários dias, dentro de água. A água deverá ser mudada todos os dias.

O MOLHO DE SOJA está muito divulgado e pode ser claro ou escuro. Conserva-se indefinidamente.

MIRIN é um vinho de arroz.

O MOLHO HOISIN é um molho doce, castanho, à venda nas mercearias orientais. Conserva-se durante meses, no frigorífico, num recipiente fechado.

■■■■ ARROZ BÁSICO

O acompanhamento clássico de muitos dos alimentos preparados na Wok.

1 chávena de arroz agulha branco
1 chávena e 3/4 de água fria

- Coloque o arroz num tacho. Mexa e limpe muito bem, várias vezes.
- Escoe o arroz, adicione a água e ferva rapidamente em lume forte. Cozinhe até começar a sair vapor à superfície do arroz (2 ou 3 minutos).

- Cubra bem o recipiente e continue a cozedura, em fogo muito brando, durante 15 minutos.
- Mexa o arroz com um garfo antes de servir.

■■■■ ARROZ FRITO

4 chávenas de arroz cozido
4 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de sal, uma pitada de pimenta
1 chávena de carne de porco cozida ou de presunto magro, cortado em pedaços
2 cebolas pequenas, cortadas em cubos
2 ovos, batidos, 2 colheres de sopa de molho de soja

- Aqueça o óleo na Wok, junte o arroz e cozinhe mexendo sempre até ficar ligeiramente tostado.
- Junte a carne, o sal, a pimenta e as cebolas e deixe fritar, mexendo, durante um minuto.
- Faça uma cova no meio da mistura de arroz e deite-lhe os ovos.
- Deixe cozer os ovos, corte-os em pequenos pedaços e misture-os cuidadosamente no arroz.
- Junte o molho de soja e sirva. Dá para 4 doses.

■■■■ SOPA DE OVOS

3 chávenas de caldo de galinha
1 colher de chá de sal
1/8 de colher de chá de pimenta
1 colher de sopa de farinha Maizena
2 colheres de sopa de água fria
1 ovo, ligeiramente batido
1 cebola pequena, picada

- Coloque o caldo de galinha na Wok. Adicione o sal e a pimenta e deixe ferver em temperatura alta.
- Dissolva a farinha na água e deite-a na Wok. Mexa até o caldo de galinha engrossar e clarificar.
- Deite o ovo cuidadosamente e mexa rapidamente.
- Salpique com a cebola e sirva. Dá para 4 pratos.

■■■ BRÓCULOS WOKKILY

1 molho de bróculos, cortados em pequenos pedaços
2 vieiras, picadas
3 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de conhaque (opcional)
1 colher de chá de açúcar
1/4 de chávena de água a ferver

- Aqueça o óleo na Wok. Salteie os bróculos e as vieiras, mexendo, à temperatura 3, durante cerca de 4 minutos.
- Junte os restantes ingredientes e tape a Wok.
- Cozinhe a temperatura baixa durante 5 minutos. 4 doses.

■■■ OVOS FOO YUNG

6 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de alho picado
2 colheres de sopa de gengibre picado
1/2 chávena de frango (ou camarão, vaca ou porco) em pedaços
1/4 chávena de cogumelos fatiados
1 chávena de feijão
1/4 chávena de cebolas pequenas cortadas em cubos
4 ovos batidos
Sal e pimenta a gosto
1/2 chávena de caldo de galinha
1 clara de ovo batida
1 colher de chá de farinha Maizena

- Aqueça 2 colheres de sopa de óleo na Wok. Junte o alho e o gengibre.
- Junte o frango, os cogumelos, o feijão e 3/4 da cebola. Cozinhe, mexendo, até os vegetais estarem parcialmente cozinhados. Retire da Wok.
- Numa tigela, misture os vegetais com os ovos, o sal e a pimenta. Mexa bem.
- Deite as restantes 4 colheres de sopa de óleo na Wok e deixe aquecer. Junte metade da mistura de ovos "foo yung" ao óleo quente. Cozinhe como se fosse uma omeleta, virando de um lado e doutro. Dobre a omeleta ao meio, faça-a deslizar para um dos lados da Wok retirando-lhe todo o óleo em excesso e algum líquido e retire-a. Cozinhe a segunda dose da mesma forma. Se necessário, acrescente mais óleo.
- Deite o caldo de galinha na Wok e deixe ferver.
- Junte-lhe a farinha e a clara de ovo. Mexa bem.
- Decore os ovos "foo yung" com a restante cebola e regue com o molho. Sirva acompanhado com arroz. Dá para 4 doses.

■■■ SOPA DE CARNE DE PORCO COM VEGETAIS

200 gr de carne de porco magra cortada em tiras finas
1 colher de chá de sherry
1/4 a 1/2 raiz de gengibre, pelada e picada
1 colher de chá de óleo
1/4 chávena de rebentos de bambu, cortados em tiras
1/4 chávena de aipo, cortado em tiras
4 castanhas demolhadas, cortadas em fatias
1 cenoura, cortada em juliana
4 chávenas de caldo de galinha (ou de água)
1/2 chávena de ervilhas
Sal e pimenta a gosto
1 ovo batido

- Misture bem a carne de porco com o sherry e o gengibre. Aqueça o óleo na Wok e aloure a carne.
- Junte os vegetais (à excepção das ervilhas) ao caldo, deixe ferver e reduza o calor.
- Deixe cozer em fogo brando durante 15 minutos.
- Adicione as ervilhas, o sal e a pimenta.
- Cozinhe mais 15 minutos. Misture o ovo até ligar.

■■■ FRANGO COM ANANÁS

2 peitos de frango, desossados e cortados em cubos
2 colheres de sopa de farinha
1 colher de chá de sal
1/4 colher de chá de pimenta
3 colheres de sopa de óleo
1 chávena de pedaços de ananás (Guarde 1/2 chávena de sumo)
1 colher de chá de vinagre
2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de farinha Maizena

- Passe o frango por farinha, sal e pimenta.
- Aqueça o óleo na Wok e aloure a carne durante 5 minutos.
- Junte o ananás e cozinhe em lume brando cerca de 4 ou 5 minutos.
- Adicione o sumo do ananás, o molho de soja, o vinagre e a farinha, aloure na Wok e deixe cozinhar até engrossar. Para 4 pessoas.

FRANGO CONDIMENTADO COM LARANJA

500 g de frango desossado, cortado em pedaços pequenos

1/2 raiz de gengibre, pelada e cortada

1 cebola média, cortada

1 colher de chá de sal

3 colheres de sopa de sherry ou de vinho de arroz

1/2 colher de chá de piri-piri

casca de 1 laranja grande, cortada em pedaços pequenos

3 colheres de sopa de molho de soja

2 colheres de chá de vinagre

2 colheres de chá de açúcar

Pimenta preta

4 colheres de sopa de óleo

- Misture o gengibre, a cebola, o sal, 1 colher de molho de soja e 1 colher de sherry ou de vinho de arroz.
- Deixe marinar o frango nesta mistura durante meia hora, mexendo de vez em quando. Retire o gengibre e a cebola.
- Enquanto o frango estiver a marinar, junte o piri-piri à casca de laranja.
- Num recipiente separado, misture o restante vinho e molho de soja com o vinagre, o açúcar e a pimenta preta.
- Coloque o óleo na Wok e aqueça na posição 4.
- Aloire o frango até cozinhar e retire da Wok.
- Passe o piri-piri e a casca de laranja pelo óleo durante 15 segundos. Volte a colocar o frango na Wok e mexa.
- Junte a mistura de vinho, soja, açúcar, vinagre e pimenta. Deixe aloar 1/2 minuto.
- Sirva.
4 porções.

GALINHA HOISIN

2 peitos de galinha inteiros, desossados e cortados em pedaços

1 colher de sopa de farinha Maizena

1 colher de sopa de sherry ou vinho de arroz

1 colher de sopa de molho de soja

4 colheres de sopa de óleo

1 pimento verde cortado em pedaços

8 castanhas demolhadas, cortadas

200 gr de cogumelos cortados em tiras

1/2 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de cajus torrados em molho

Hoisin

- Numa tigela grande, passe os pedaços de galinha pela farinha, junte o vinho e o molho de soja.
- Coloque 1 colher de sopa de óleo na Wok e aqueça até estar quase a fumegar. Junte o

pimento, as castanhas, os cogumelos e o sal e aloire durante 2 minutos e meio.

- Retire os vegetais e coloque de parte.
- Deite o restante óleo na Wok, aqueça, junte a galinha marinada e aloire até cozinhar.
- Junte o molho Hoisin e mexa bem.
- Adicione os vegetais e cozinhe durante 1 minuto.
- Junte o caju e aqueça tudo.
4 pessoas.

CHOP SUEY DE GALINHA

1 colher de sopa de gengibre picado

1 colher de sopa de alho picado

2 colheres de sopa de óleo

1 1/2 chávena de galinha crua, cortada em tiras finas

1 chávena de aipo finamente cortado

4 cebolas novas cortadas em cubos

1/2 chávena de ervilhas

1/2 chávena de rebentos de bambu, cortados

6 castanhas demolhadas, cortadas em fatias

1 chávena de água

1 colher de sopa de molho de soja

Sal e pimenta a gosto

1/2 chávena de amêndoas torradas

- Aqueça o óleo na Wok, junte o gengibre, o alho e a galinha.
- Aloire durante um minuto.
- Junte o aipo, as cebolas, as ervilhas, os rebentos e as castanhas. Misture bem e junte a água.
- Ponha a tampa na Wok e deixe cozinhar 4 minutos.
- Junte o molho de soja, o sal e a pimenta.
- Junte as amêndoas, misture e deixe aquecer bem.
4 porções.

ERVILHAS TORTAS ESPECIAIS

200 gr de ervilhas tortas, sem fio

3 colheres de sopa de óleo

8 castanhas demolhadas, cortadas

Sal e pimenta a gosto

Cajus ou amêndoas

- Coloque as ervilhas em água fria no frigorífico durante 1/2 hora ou utilize ervilhas parcialmente congeladas.
- Aqueça o óleo na Wok e junte as ervilhas, deixe aloar até ficarem verdes (cerca de 2 minutos).
- Retire as ervilhas para os lados da Wok, mantendo-as quentes. Aloire as castanhas durante 2 minutos.
- Misture as ervilhas com as castanhas. Tempere de sal e pimenta a gosto. Junte as nozes e aqueça tudo.

■■■■ VACA FATIADA PICANTE

500 gr de carne de vaca cortada em tiras muito finas

1/4 chávena de molho de soja
2 colheres de sopa de sherry
1/2 chávena de óleo
1 piri-piri picado
1 aipo cortado em tiras
1 cenoura cortada em juliana

- Deixe a carne a marinar em molho de soja e sherry durante uma hora e meia.
- Aqueça o óleo na Wok e aloire a carne. Junte o picante.
- Continue a cozedura em lume brando até a carne começar a secar. Em seguida, afaste-a para os lados da Wok.
- Junte os vegetais e aloire durante um minuto. Misture a carne com os vegetais e aqueça tudo.
- Sirva quente.

■■■■ BIFE COM TOMATE

2 colheres de sopa de molho de soja
2 colheres de sopa de farinha Maizena
500 g de bife do lombo, cortado
5 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de açúcar
3 tomates, cortados em rodelas finas
1/2 colher de chá de sal
2 cebolas novas, cortadas em cubos

- Numa tigela, junte o molho de soja, a farinha e 1 colher de sopa de óleo. Adicione a carne cortada e mexa para envolver os ingredientes.
- Coloque a temperatura da Wok na posição 4, aqueça uma colher de sopa de óleo, junte o sal e o açúcar e aloire o tomate durante cerca de 1 minuto.
- Retire o tomate da Wok.
- Aqueça as restantes 3 colheres de óleo, junte a carne e deixe cozinhar 3 ou 4 minutos.
- Volte a juntar o tomate e as cebolas com a carne.
- Mexa suavemente até o tomate aquecer e estar tudo bem misturado.

■■■■ BIFE COM ERVILHAS TORTAS

500 g de lombo de vaca em tiras finas
2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de vinho de arroz ou de sherry
2 colheres de chá de farinha Maizena
1/2 colher de chá de açúcar
3 colheres de sopa de óleo
1/4 de chávena de ervilhas tortas frescas (podem estar meio congeladas)
6 castanhas demolhadas, picadas
1/4 de colher de chá de sal

3 colheres de sopa de água
1/4 de chávena de rebentos de bambu
1/2 raiz de gengibre pelada e picada

- Junte a carne com o molho de soja, o vinho, a farinha e o açúcar. Misture bem, envolvendo a carne.
- Desfie as ervilhas e coloque-as em água fria para enrijarem durante 1/2 hora (se forem congeladas, deixe descongelar um pouco).
- Aqueça 1 colher de sopa de óleo na Wok, junte as ervilhas e as castanhas e aloire tudo durante 2 minutos. Tempere com o sal e salpique com as 2 colheres de sopa de água.
- Junte os rebentos de bambu e aloire durante 1 minuto. Salpique com 1 colher de sopa de água.
- Retire os vegetais e o líquido da Wok.
- Coloque 2 colheres de sopa de óleo na Wok e aloire o gengibre até ganhar cor.
- Junte a carne do lombo e deixe cozinhar (cerca de 4 minutos).
- Volte a colocar os vegetais e o líquido, misture e volte a aquecer tudo. Dá para 4 ou 5 pessoas.

■■■■ CARNEIRO CHINÊS

1 kg de carneiro sem gorduras e cortado em cubos
1 chávena e meia de rebentos de bambu
2 colheres de sopa de farinha de Maizena
1/2 chávena de óleo
6 dentes de alho
2 colheres de sopa de molho de ostras
1 colher de sopa de molho de soja
1/2 colher de chá de açúcar
3/4 de colher de chá de sal
3/4 de chávena de cogumelos pequenos

- Envolve bem a carne na farinha.
- Deixe aloirar a carne na Wok com o óleo. (Reserve 1 colher de sopa de óleo).
- Retire o óleo e a carne da Wok e ponha a carne a escorrer.
- Deite o óleo que reservou na Wok e aqueça-o.
- Aloire os alhos, junte todos os restantes ingredientes, à excepção dos cogumelos, e volte a colocar a carne na Wok.
- Junte água suficiente para cobrir a carne.
- Tape a Wok.
- Deixe cozinhar durante 1 hora e um quarto a hora e meia.
- Junte os cogumelos e deixe-os aquecer.
- Sirva.

■■■■ PORCO FRITO

500 g de lombo de porco sem osso, cortado em tiras finas
4 colheres de sopa de óleo
1 colher de sopa de molho de soja leve
1/4 colher de chá de açúcar
2 colheres de sopa de farinha Maizena
1/2 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de água
2 pimentos verdes cortados em tiras finas
1 dente de alho picado

- Envolve a carne com o molho de soja, o açúcar e a farinha.
- Deite 2 colheres de sopa de óleo na Wok e frite os pimentos, temperados com o sal e a água, durante 2 minutos.
- Retire os pimentos e o líquido da Wok. (Guarde o líquido).
- Aqueça 2 colheres de sopa de óleo na Wok e aloire o alho.
- Junte a carne e aloire até cozinhar.
- Volte a colocar os pimentos e o líquido na Wok.
- Mexa bem e deixe aquecer.
- Sirva.

■■■■ CAMARÃO MARFIM

500 g de camarão cru (descascado e sem tripa)
2 colheres de sopa de sherry ou vinho de arroz
4 colheres de sopa de óleo
1 chávena de rebentos de bambu cortados e escorridos
1 colher de sopa de molho de soja
Uma pitada de açúcar
Sal e pimenta a gosto
4 chalotas cortadas longitudinalmente

- Deixe o camarão a marinar no sherry ou no vinho durante 5 minutos.
- Aqueça o óleo na Wok na temperatura 4. Aloire o camarão durante 2 minutos. Puxe o camarão para os lados da Wok, junte os rebentos de bambu e cozinhe durante 3 minutos.
- Reduza o calor para a posição 2 e junte o molho de soja, o açúcar, o sal e a pimenta.
- Misture todos os ingredientes e aqueça tudo.
- Disponha no prato de servir. Decore com as chalotas. 4 doses.

■■■■ PEIXE AO VAPOR

1 peixe inteiro, limpo e escamado (perca ou truta)
1 colher de chá de sal
2 cebolas novas picadas
1/2 raiz de gengibre, pelada e picada
2 dentes de alho, picados
2 colheres de sopa de molho de soja leve
3 colheres de sopa de óleo
Precisa de ter uma rede de vapor.

- Esfregue o peixe com o sal.
- Disponha metade dos pedaços de cebola num prato de servir e coloque o peixe por cima.
- Deite água na Wok, coloque a rede de vapor acima do nível da água. Cubra a Wok e deixe a água ferver.
- Coloque o prato com o peixe dentro da rede de vapor e tape a Wok.
- Deixe cozinhar no vapor durante 15 a 20 minutos (ou até o peixe ficar brando).
- Na frigideira, aqueça 3 colheres de sopa de óleo e aloire o alho e o gengibre.
- Retire o prato de servir com o peixe cozido da Wok. Retire todos os sucos.
- Cubra o peixe com o alho e o gengibre, o molho de soja e a cebola e sirva.

■■■■ VEGETAIS TOFU SALTEADOS

1 chávena de cogumelos frescos, cortados finamente
1/2 chávena de aipo, cortado em pedaços no sentido do comprimento
1/4 de chávena de rebentos de bambu, cortados finamente
4 bolos tofu, limpos, escorridos e cortados em cubos
1 colher de sopa de molho de soja
1 1/2 colher de chá de molho de ostra
1 1/2 colher de chá de farinha Maizena dissolvida em 2 colheres de sopa de água
1/2 colher de chá de açúcar
3 colheres de sopa de óleo

- Coloque a temperatura da Wok em 3.
- Aqueça 1 colher de sopa de óleo e aloire os cogumelos, o aipo e os rebentos.
- Retire os vegetais da Wok.
- Junte 2 colheres de sopa de óleo, aqueça e adicione o tofu.
- Mexa cuidadosamente para não partir o tofu e salpique com o molho de soja.
- Junte o molho de ostra e o açúcar.
- Junte a farinha e a água e deixe cozinhar até engrossar ligeiramente.
- Volte a colocar os vegetais na Wok, aqueça tudo e sirva. Dá para 4 porções.

■■■■ SUPER WOK DA SORTE

Uma maneira excelente de utilizar uma macedónia de legumes - uma receita em que é possível misturar quase tudo!

3 colheres de sopa de óleo

1 dente de alho, picado

1/2 raiz de gengibre, pelada e cortada

1 chávena de frango, ou camarão, ou vaca, ou porco, o que tiver disponível

- ou qualquer combinação

1 chávena de bróculos, ou aipo, ou pimento verde, ou uma mistura de vegetais verdes

1 chávena de cogumelos frescos, cortados em fatias

2 cebolas, cortadas em rodelas

1/2 chávena de rebentos de bambu, cortados

1/4 de chávena de castanhas demolhadas, cortadas

1/2 chávena de cenouras, cortadas finamente

1/2 chávena de vinho de arroz

1/3 de chávena de molho de soja

1/3 de chávena de água

- Aqueça o óleo, junte o alho e o gengibre e aloire durante 15 segundos.
- Junte o frango (ou o camarão, ou a carne de vaca ou de porco); deixe alourar durante 2 minutos.
- Junte os vegetais, o vinho, o molho de soja e a água. Misture bem.
- Cubra e deixe cozinhar durante 3 minutos.
- Sirva com arroz. 4 doses.

Para mais ideias, visite as lojas de artigos orientais e os livros de receitas da cozinha chinesa.

Seja criativa
e adapte as
suas receitas diárias
ao prazer de cozinhar
numa Wok.

Vigtigt.

- Læs brugsanvisningen og studér illustrationerne.
- Rør aldrig ved Wok-grydens varme dele. Benyt håndtagene.
- Lad ikke termostatenhed og ledning komme i kontakt med vand.
- Hold altid børn væk fra Wok-gryden når den er varm.
- Tag stikket ud af stikkontakten efter brug og før rengøring af apparatet. Lad altid apparatet køle af inden det rengøres.
- Må ikke anvendes udendørs, i nærheden af gasblus eller el-varmeplader eller i en opvarmet ovn.
- Lad ikke ledningen komme i berøring med varme flader og lad den aldrig hænge ud over kanten på køkkenbordspladen eller bordet.
- Sæt termostatenheden i Wok-gryden inden stikket sættes i stikkontakten. Når De er færdig med at bruge apparatet, drejes temperaturknappen til stilling O ("slukket"), og stikket tages ud af stikkontakten.
- Gem brugsanvisningen til senere brug.

Generel beskrivelse.

- A Termostatenhed med knap for temperaturindstilling.
- B Kontrollampe.
- C Indvendig side af Wok-gryden med "slip-let" belægning.
- D Håndtag.
- E Rist.

Før apparatet tages i brug første gang:

- Vask Wok-gryden og låget i varmt sæbevand med en svamp eller klud, før apparatet tages i brug første gang. Skyl godt efter med rent vand og tør delene grundigt af.

Pas på: Tag altid termostatenheden ud, før Wok-gryden kommes i vand.

Selve Wok-gryden kan godt tåle at komme i vand, men stikket til termostatenheden skal tørres meget grundigt bagefter.

- Hver gang Wok-gryden skal anvendes, smøres den først med en spiseskefuld madolie på den indvendige "slip-let" belægning.

Brug af Wok-gryden

Tilberedningstiden i en Wok er meget kort, så derfor bør man altid have klargjort ingredienserne og have alle redskaber parat, inden Wok-gryden tændes.

Apparatet anbringes på en tør, jævn overflade. Den varmeisolerede fod betyder, at Wok-gryden kan placeres direkte på køkkenbordspladen eller et bord.

Tør hænderne før Wok-gryden skal bruges. Termostatenheden stilles på O ("slukket") og sættes i apparatet.

Sæt netstikket i en stikkontakt, som tændes. Hvis der skal bruges en forlængerledning, skal den kunne tåle Wok-grydens effektforbrug eller mere.

Temperaturknappen indstilles som anført i opskriften, der anvendes.

Er der brug for forvarmning, slukker kontrollampen på termostatenheden, når den rette temperatur er nået.

Varmen kan reguleres efter ønske under madlavningen.

Når maden er færdig, sættes temperaturknappen på simrevarme indtil servering eller på O ("OFF"), hvis man er færdig med at bruge Wok-gryden. Når man er færdig, tages stikket ud af stikkontakten.

Wok-gryden skal have tid til at køle af, før termostatenheden tages ud.

Metalføleren på enheden bliver meget varm, så undlad at røre den, og lad den ikke komme i kontakt med genstande eller overflader, der ikke tåler varme.

Redskaber.

Brug redskaber af varmebestandigt plastic eller træ.

Langskaftede træskeer eller spisepinde er ideelle til omrøring.

Undlad at bruge metalredskaber med skarpe kanter, som kan ødelægge "slip-let" belægningen. (Mindre ridser påvirker ikke "slip-let" egenskaberne og skader ikke fødevarerne, der tilberedes i Wok-gryden).

Rengøring.

Lad den elektriske Wok-gryde afkøle af sig selv.

Forsøg ikke at fremskynde afkølingen ved at hælde koldt vand i Wok-gryden.

Tag termostatenheden ud.

Når apparatet er kølet af, og strømmen er afbrudt, tages termostatenheden ud.

Hverken ledning eller termostatenhed må nedsænkes i vand.

Rengøring efter hver gang, den har været i brug:

For at den elektriske Wok-gryde kan bevare det pæne udseende og fungere optimalt, skal den rengøres hver gang, den har været brugt. Gryden kan vaskes i hånden eller i opvaskemaskine.

"Slip-let" belægningen.

Brug en nylonsvamp til rengøring af Wok-grydens inderside og sørg for, at alle madrester er fjernet fra "slip-let" belægningen. Får de får lov at blive siddende, brænder de fast og laver pletter, næste gang Wok-gryden bruges, hvilket ødelægger "slip-let" belægningen.

Der må aldrig anvendes metalsvamp eller skure/slibemidler.

Udvendigt.

Wok-gryden tørres ren udvendigt med en almindelig svamp eller en nylonsvamp.

Man kan bruge et ikke-slibende rengøringsmiddel, men aldrig en metalsvamp eller skure/slibemidler.

Skylning.

Efter rengøring af Wok-gryden skylles den grundigt i vand fra vandhanen for at undgå, at der sidder rester af rengøringsmidler i gryden næste gang, den skal bruges.

Vask i opvaskemaskine.

Når ledningen med termostatenheden er taget ud, kan Wok-gryden og låget vaskes i opvaskemaskine.

Undersiden af låget vil dog blive misfarvet. Wok-gryde og låg skal anbringes således i opvaskemaskinen, at de ikke kommer i berøring med hinanden.

Efter vask i opvaskemaskine smøres indersiden igen med madolie, før apparatet bruges igen.

Fjernelse af pletter.

I tidens løb kan der dannes en hvidlig film indvendig i Wok-gryden. Dette skyldes kalkdannelser.

Filmen kan fjernes ved at gnide med en klud dyppet i citronsaft eller eddike.

Skyl grundigt efter, og smør med madolie igen før brug.

"Slip-let" belægningen bliver plettet, hvis Wok-gryden overophedes, eller hvis rengøringen er mangelfuld.

Brug et rengøringsmiddel og vask i varmt sæbevand. Skyl grundigt efter.

Efter denne behandling smøres indersiden med madolie.

Vigtigt! Undgå at termostatenheden bliver våd.

Opskrifter.

Disse enkle opskrifter er udformet som introduktion til Wok-madlavning. Ved at følge opskrifterne bliver De fortrolig med selve Wok-gryden og med nogle ingredienser og madlavningsmetoder, som måske er nye for Dem.

Wok-gryden er et utroligt alsidigt køkkenredskab. Man kan tilberede lækre, nærende måltider på få minutter, hvorved der spares både tid og elektricitet.

Når Wok-gryden bruges på traditionel kinesisk manér, tilbereder man én fødevarer ad gangen, hvorefter den skubbes op ad Wok-grydens side til en køligere placering, hvor den får lov at blive, medens den næste fødevarer tilberedes. Forberedelserne er af væsentlig betydning. Alle ingredienser skal være klar, inden man påbegynder madlavningen. Man skærer ingredienserne i terninger, skiver eller strimler og blander tingene på forhånd. Udskæring foretages i ensartede stykker for at gøre tilberedningen jævn og få et appetitvækkende slutresultat.

MADOLIEN, der bruges, skal være let og klar. Jordnøddolie er ideelt til formålet.

INGEFÆR er en brun rod, som fås frisk i mange supermarkeder. Den kan holde sig (rullet ind i en papirserviet) i køleskabet i adskillige uger. TOFU er en blød, hvid kage, bagt af sojabønner. Den fås i supermarkeder og orientalske krydderiforretninger og kan holde sig i flere dage i køleskabet, når den opbevares i vand. Vandet skal dog skiftes dagligt.

SOYA SAUCE fås mange steder, både i lys og mørk udgave. Den har næsten ubegrænset holdbarhed.

MIRIN er risvin.

HOISIN SAUCE er en sød, brun sauce, som fås i orientalske krydderiforretninger. Den kan holde sig månedsvis i en lukket beholder i køleskabet.

■■■■ LØSE GRUNDRIS.

Det klassiske tilbehør til mange af de retter, der tilberedes i en Wok.

1 kop lange, hvide ris

1 3/4 kop koldt vand

- Kom risene i en kasserolle. Rør og skyl grundigt adskillige gange.
- Hæld skyllevandet fra, kom kogevandet i og bring det hurtigt i kog ved stærk varme. Risen koges, indtil der fremkommer dampbobler på risens overflade (2-3 minutter).
- Læg et tætsluttende låg på kasserollen og fortsæt kogningen ved svag varme i 15 minutter.
- Rør risene løse med en gaffel før servering.

■■■■ STEGTE RIS.

4 kopper kogte ris

4 spsk. madolie

1 tsk. salt

1 knivspids peber

1 kop kogt svinekød eller mager skinke skåret i småstykker

2 forårsløg skåret i skiver

2 sammenpiskede æg

2 spsk. soya sauce

- Olien opvarmes i Wok-gryden, risen tilsættes og varmes under jævnlig omrøring, indtil den er let brunet.
- Kød, salt, peber og løg tilsættes og varmes under omrøring i et minut.
- Der laves et hul midt i risblandingen, hvori æggene hældes.
- Æggene skal have tid til at koge, hvorefter de skæres i småstykker, som røres grundigt ud i risblandingen.
- Der tilsættes soya sauce og røres rundt, hvorefter retten er klar til servering. Cirka 4 portioner.

■■■■ BOUILLON MED ÆG.

3 kopper hønsebouillon

1 tsk. salt

1 knivspids peber

1 spsk. majsmelet

2 spsk. koldt vand

1 let sammenpisket æg

1 hakket forårsløg

- Hønsebouillon hældes i Wok-gryden. Der tilsættes salt og peber, og indholdet bringes i kog ved stærk varme.
 - Majsmelet røres ud i vandet, som derefter hældes i Wok-gryden. Der omrøres, indtil hønsebouillonens jævnes og bliver klar.
 - Ægget hældes forsigtigt i, og der røres rundt en enkelt gang.
 - Løget drysses over, hvorefter retten er klar til servering.
- 4 portioner.

■■■ BROCCOLI på WOK-MANER.

1 bundt broccoli, som er brækket i stykker og skåret i småbidder
2 hakkede kammuslinger
3 spsk. madolie
2 spsk. soya sauce
1 spsk. cognac (kan udelades)
1 tsk. sukker
1/4 kop kogende vand

- Olien opvarmes i Wok-gryden. Broccolien og muslingerne ristes under omrøring på varmestilling 3 i ca. 4 minutter.
 - De øvrige ingredienser tilsættes, og gryden dækkes til.
 - Der koges ved svag varme i 5 minutter.
- 4 portioner.

■■■ ÆG `A LA FOO YUNG.

6 spsk. madolie
1 tsk. hakket hvidløg
2 spsk. hakket ingefær
1/2 kop kylling (rejer, okse- eller svinekød) i små stykker
1/4 kop champignon skåret i skiver
1 kop bønnespirer
1/4 kop hakket forårsløg
4 sammenpiskede æg
Salt og peber efter behag
1/2 kop hønsebouillon
1 pisket æggehvite
1 tsk. majsme
- To spiseskefulde madolie opvarmes i Wok-gryden. Hvidløg og ingefær tilsættes.
- Hønsekød, champignon, bønnespirer og 3/4 af løgene tilsættes.
Opvarmes under omrøring indtil grønsagerne er delvist kogt, hvorefter indholdet hældes ud af Wok-gryden.
- Grønsagerne blandes godt i en skål med æg, salt og peber.
- De resterende 4 spsk. madolie hældes i Wok-gryden og opvarmes. Halvdelen af æggeretten à la Foo Yung hældes i den varme olie.
Tilberedes som en omelet ved at vende den, så den bliver stegt på begge sider. Omeletten foldes én gang sammen og skubes op på siden af gryden, hvorefter olien og grønsagssafterne presses ud. Derefter tages omeletten op af Wok-gryden. Den næste portion tilberedes på samme måde, idet man om nødvendigt tilsætter mere madolie.
- Hønsebouillon hældes i Wok-gryden og bringes i kog.
- Der tilsættes jævning og æggehvite og omrøres grundigt.

- Æggeretten à la Foo Yung garneres med de resterende løg, og saucen hældes over.
Serveres med ris.
4 portioner.

■■■ SUPPE PÅ SVINEKØD OG GRØNSAGER.

1/4 kilo magert svinekød skåret i fine strimler
1 tsk. sherry
1/2 - 1 cm ingefærrod, skrællet og hakket
1 tsk. madolie
1 kop skivede bambusskud
1/4 kop skivet selleri
4 vandkastanjer skåret i skiver
1 gulerod i skiver
4 kopper hønsebouillon (eller vand)
1/2 kop ærter
Salt og peber efter behag
1 sammenpisket æg

- Svinekødet blandes godt med sherry og ingefær.
Madolien opvarmes i Wok-gryden, og svinekødet brunes.
- Grønsagerne (bortset fra ærterne) og bouillon tilsættes. Ingredienserne bringes i kog, hvorefter varmen mindskes.
- Ingredienserne koges ved svag varme i 15 minutter.
- Ærter, salt og peber tilsættes.
- Koges i yderligere 15 minutter. Ægget blandes i, indtil det stivner.

■■■ ANANAS-KYLLING.

2 stk. kyllingebryst, som er udbenet og skåret i småbidder
2 spsk. mel
1 tsk. salt
1/4 tsk. peber
3 spsk. madolie
1 kop ananasstykker (gem 1/2 kopfuld saft)
1 tsk. eddike
2 spsk. soya sauce
1 spsk. majsme

- Kyllingestykkerne vendes i mel, salt og peber.
 - Olien opvarmes i Wok-gryden, og kyllingestykkerne steges under omrøring i 5 minutter.
 - Ananasstykkerne tilsættes, og der steges ved svag varme i 4-5 minutter.
 - Ananassaft, soya sauce, eddike og majsme blandes sammen og tilsættes. Retten koges i Wok-gryden, indtil saucen har en jævn konsistens.
- 4 portioner.

■■■■ KRYDRET STEGT ORANGEKYLLING.

1/2 kilo udbenet kylling, der er skåret i bittesmå stykker

Ca. 1 cm ingefærrod, skrællet og skivet

1 mellemstort løg skåret i skiver

1 tsk. salt

3 spsk. madsherry eller risvin (mirin)

1/2 tsk. chilipeber

Skrællen af en stor appelsin skåret i småstykker

3 spsk. soya sauce

2 tsk. eddike

2 tsk. sukker

En knivspids sort peber

4 spsk. madolie

- Ingefær, løg, salt, 1 spsk. soya sauce og 1 spsk. sherry (eller risvin) blandes.
- Kyllingen marineres i blandingen i 1/2 time, hvor den vendes fra tid til anden.
- Ingefær og løg fjernes.
- Medens kyllingen marineres, blandes chilipeberet og appelsinskrællen.
- I en separat skål blandes den resterende sherry (eller risvin) og soya sauce med eddike, sukker og sort peber.
- Olien hældes i Wok-gryden, og varmen stilles på 4. Kyllingen steges under omrøring, indtil den er mør, hvorefter den tages op af Wok-gryden.
- Chilipeberet og appelsinskrællen ristes under omrøring i 15 sekunder, hvorefter kyllingen lægges tilbage i Wok-gryden. Der omrøres for at dække kyllingen.
- Blandingen af sherry (risvin), soya sauce, sukker, eddike og peber tilsættes. Der steges under omrøring i 1/2 minut.
- Retten er klar til servering. 4 portioner.

■■■■ KYLLING `A LA HOISIN.

2 stk. hele kyllingebryst som er udbenet og skåret i bittesmå stykker

1 spsk. majsmel

1 spsk. madsherry eller risvin (mirin)

1 spsk. soya sauce

4 spsk. madolie

1 grøn peber skåret i småstykker

8 skivede vandkastanjer

250 g champignon i skiver

1/2 tsk. salt

2 spsk. cashew-nød (anakardienød), ristet i hoisin sauce

- Kyllingestykkerne vendes i en blanding af majsmel, sherry/risvin og soya sauce i en stor skål.
- 1 spsk. olie hældes i Wok-gryden og opvarmes, til den næsten ryger. Der tilsættes

grøn peber, vandkastanjer, champignon og salt og ristes under omrøring i 2 1/2 minut.

- Grønsagerne fjernes og stilles til side.
- Den resterende madolie hældes i Wok-gryden og varmes godt. De marinerede kyllingestykker hældes i og steges under omrøring, indtil de er møde.
- Hoisin sauceen tilsættes, og der omrøres grundigt.
- Grønsagerne tilsættes igen, og retten steges i 1 minut.
- Cashew-nødderne tilsættes, og retten gennemvarmes. 4 portioner.

■■■■ KYLLING CHOP SUEY.

1 spsk. hakket ingefær

1 spsk. hakket hvidløg

2 spsk. madolie

1 1/2 kop rått kyllingekød skåret i små strimler

1 kop selleri skåret i tynde skiver

4 groftskårne forårsløg

1/2 kop ærter

1/2 kop bambusskud skåret i skiver

6 skivede vandkastanjer

1 kop vand

1 spsk. lys soya sauce

Salt og peber efter behag

1/2 kop ristede mandler

- Olien opvarmes i Wok-gryden. Tilsæt derefter ingefær, løg og kyllingestykker. Steges under omrøring i ca. 1 minut.
- Tilsæt selleri, løg, ærter, bambusskud og vandkastanjer. Blandes hurtigt, hvorefter der tilsættes vand.
- Sæt låg på Wok-gryden og steg i 4 minutter.
- Tilsæt soya sauce, salt og peber.
- Tilsæt mandlerne og varm det hele godt igennem under konstant omrøring. 4 portioner.

■■■ SNEÆRTER.

1/4 kilo fine ærter
3 spsk. madolie
8 vandkastanjer skåret i skiver og tilsat salt og peber efter behag
Cashew-nødder eller mandler

- Ærterne lægges i koldt vand og sættes i køleskab i 1/2 time, eller man kan anvende delvist optøede, frosne ærter.
- Olien opvarmes i Wok-gryden, og ærterne hældes i. Der steges under omrøring, indtil ærterne har fået en lysegrøn farve (ca. 2 minutter).
- Ærterne skubbes op ad grydens side for at holde dem varme.
Vandkastanjerne steges under omrøring i 2 minutter.
- Ærterne og vandkastanjerne blandes, og der tilsættes salt og peber efter behag. Nødderne (eller mandlerne) tilsættes, og retten varmes igennem.

■■■ KRYDREDE BØFSTRIMLER.

1/2 kilo bøfkød skåret i fine strimler
1/4 kop soya sauce
2 spsk. sherry
1/2 kop madolie
1 stærk, hakket chili
1 revet selleristilk
1 revet gulrod

- Bøfkødet marineres i soya sauce og sherry i 1 1/2 time.
- Olien opvarmes i Wok-gryden, og kødet steges under omrøring.
Tilsæt chilien.
- Fortsæt stegningen under omrøring ved svag varme, indtil væden er kogt ind. Derefter skubbes kødet op ad grydens side.
- Grønsagerne tilsættes, og der steges under omrøring i 1 minut.
- Kød og grønsager blandes og gennemvarmes. Serveres varmt.

■■■ BØF I TOMAT, STEGT UNDER OMRØRING.

2 spsk. soya sauce
2 spsk. majsmelet
1/2 kilo oksekød skåret i tynde, fine skiver
5 spsk. madolie
2 tsk. sukker
3 tomater skåret i tynde både
1/2 tsk. salt
2 skivede forårsløg.

- Bøfkødet vendes i soya sauce, majsmelet og 1 spsk. madolie i en skål.
- Wokgrydens varmekontrol stilles på 4.
1 spsk. madolie opvarmes, der tilsættes salt og sukker, og tomatstykkerne steges under forsigtig omrøring i ca. 1 minut.
- Tomaterne tages op af Wok-gryden.
- De resterende 3 spsk. madolie opvarmes, hvorefter kødet tilsættes og steges i 3-4 minutter.
- Tomaterne hældes igen i gryden, og der tilsættes forårsløg.
- Der omrøres forsigtigt, indtil tomaterne er varme, og retten er godt blandet.

■■■ BØF MED FINE ÆRTER.

1/2 kilo oksemørbrad i tynde skiver
2 spsk. soyasauce
1 spsk. risvin eller sherry
2 tsk. majsmelet
1/2 tsk. sukker
3 spsk. madolie
1/4 kop friske søde ærter (evt. halvt optøede frosne ærter)
6 skivede vandkastanjer
1/4 tsk. salt
3 spsk. vand
1/4 kop bambusskud
1 cm ingefærrod, skrællet og skåret i skiver

- Bøfkødet vendes i en blanding af soya sauce, risvin eller sherry, majsmelet og sukker.
- Ærterne bælges og anbringes i koldt vand i 1/2 time for at blive sprøde (dybfrosne ærter optøes delvist).
- 1 spsk. madolie opvarmes i Wok-gryden. Derefter tilsættes ærter og vandkastanjer, som steges under omrøring i 2 minutter. Der drysses salt på og hældes 2 spsk. vand over.
- Bambusskudene tilsættes, og der steges under omrøring i 1 minut.
1 spsk. vand hældes over.
- Grønsagerne og væsken hældes ud af Wok-gryden.
- 2 spsk. madolie hældes i gryden. Ingefæren opvarmes under omrøring, indtil den er let brunlig.
- Bøfkødet tilsættes og steges under omrøring, til det er mørkt (ca. 4 minutter).
- Grønsagerne og væsken hældes op i gryden igen.
Retten blandes og opvarmes igen.
4-5 portioner.

■■■ KINESISK LAM.

1 kilo lammekød uden fedt, skåret i små terninger
1 1/2 kop bambusskud
2 spsk. majsmeal
1/2 kop madolie
6 fed hvidløg
2 spsk. østerssauce
1 spsk. soya sauce
1/2 tsk. sukker
3/4 tsk. salt
3/4 kop små champignon

- Lammekødet vendes grundigt i majsmelet.
- Lammekødet brunes i Wok-gryden med madolien (gem 1 spsk.).
- Madolien og lammekødet tages op af gryden og stilles til side, så olien kan løbe af kødet.
- Den resterende madolie hældes i Wok-gryden og varmes op.
- Hvidløget steges under omrøring, hvorefter alle resterende ingredienser undtagen champignon'erne tilsættes, og lammekødet hældes tilbage i Wok-gryden.
- Der tilsættes så meget vand, at kødet lige akkurat dækkes.
- Sæt låget på Wok-gryden.
- Retten skal simre i 1 1/4 - 1 1/2 time.
- Svampene tilsættes, og retten gennemvarmes.
- Retten er klar til servering.

■■■ SVINEKØD STEGT UNDER OMRØRING.

1/2 kilo svinekam uden ben, skåret i fine strimler
4 spsk. madolie
1 spsk. lys soya sauce
1/4 tsk. sukker
2 spsk. majsmeal
1/2 tsk. salt
2 spsk. vand
2 grønne peberfrugter skåret i fine strimler
1 fed hakket hvidløg

- Svinekødet vendes i soya sauce, sukker og majsmeal.
- 2 spsk. madolie hældes i Wok-gryden sammen med salt og vand. Peberfrugterne tilsættes og steges under omrøring i 2 minutter.
- Peber og væske hældes fra (væsken gemmes).
- 2 spsk. madolie opvarmes i Wok-gryden. Hvidløget ristes under omrøring.
- Svinekødet tilsættes og steges under omrøring, til kødet er mørt.
- Peber og væske hældes tilbage i gryden.
- Der omrøres grundigt, og retten varmes op igen.
- Retten er klar til servering.

■■■ STEGTE REJER.

1/2 kilo friske rejer (pillede og rensede)
2 spsk. sherry eller risvin (mirin)
4 spsk. madolie
1 kop snittede, afdryppede bambusskud
1 spsk. soya sauce
En knivspids sukker
Salt og peber efter behag
4 porrer, snittet på langs

- Rejerne marineres i sherry eller risvin i 5 minutter.
- Madolien opvarmes i Wok-gryden på varmestilling 4. Rejerne steges under omrøring i 2 minutter. Rejerne skubbes op på siden af gryden. Bambusskudene hældes i Wok-gryden og steges i 3 minutter.
- Varmen stilles på 2, og der tilsættes soya sauce, sukker, salt og peber.
- Alle ingredienserne blandes grundigt og gennemvarmes.
- Anrettes på fad med porrerne som garnering. 4 portioner.

■■■ DAMPKOGT HEL FISK.

1 hel rensede fisk hvor skællene er fjernet (saltvands- eller ferskvandsaborre, ørred)
1 tsk. salt
2 hakkede forårsløg
Ca. 1 cm ingefærrod, skrællet og hakket
2 fed hakkede hvidløg
2 spsk. lys soya sauce
3 spsk. madolie
Desuden skal der bruges en kogerist af bambus

- Fisken gnides ind i salt.
- Halvdelen af løgene anbringes på et serveringsfad, og fisken lægges ovenpå.
- Hæld vand i Wok-gryden. Kogeristen anbringes over vandets overflade. Læg låg på Wok-gryden og bring vandet i kog.
- Serveringsfadet med fisken sættes på kogeristen, og der lægges låg på Wok-gryden.
- Fisken dampkoges i 15-20 minutter (til den er mør).
- 3 spsk. madolie varmes på en stegepande, og hvidløgene og ingefæren ristes under omrøring.
- Serveringsfadet med den dampkogte fisk tages op af Wok-gryden. Væsken hældes fra.
- Fisken drysses over med hvidløgs- og ingefærolie, soya sauce og løg, hvorefter den er klar til servering.

■■■ TOFU - GRØNSAGER, STEGT UNDER OMRØRING.

1 kop friske champignon skåret i tynde skiver
1/2 kop selleri udskåret diagonalt i skiver á ca. 1 cm
1/4 kop bambusskud skåret i tynde skiver
4 tofu-kager som er rensede, tørrede og skåret i terninger på ca. 1 cm
1 spsk. lys soya sauce
1 1/2 tsk. østerssauce
1 1/2 tsk. majs mel udrørt i 2 spiseskefulde koldt vand
1/2 tsk. sukker
3 spsk. madolie

- Wok-grydens varmeindstilling sættes på 3.
- 1 spsk. madolie opvarmes. Champignon, selleri og bambusskud ristes under omrøring.
- Grønsagerne tages op af Wok-gryden.
- Der tilsættes 2 spsk. madolie, der opvarmes. Derefter tilsættes tofuen.
- Der røres forsigtigt, så tofuen ikke går i stykker. Der stænkes soya sauce over.
- Tilsæt østerssauce og sukker.
- Tilsæt derefter majs mel og vand. Retten koges, til den har en jævn konsistens.
- Grønsagerne hældes igen i gryden, og retten opvarmes grundigt, hvorefter den er klar til servering.
4 personer.

■■■ 'WOK LUCK MIDDAGSRET'.

Dette er en glimrende anvendelse af de grønsager, man har ved hånden, da næsten alle grønsager kan bruges.

3 spsk. madolie
1 fed hakket hvidløg
1 cm ingefærrod som er skrællet og skivet
1 kop kylling, rejer, oksekød eller svinekød - hvad man har til rådighed - kombinationer kan også anvendes
1 kop broccoli, selleri eller grøn peber, eller en kombination af grønsager
1 kop friske champignon skåret i skiver
2 grønne løg skåret i skiver
1/2 kop bambusskud i skiver
1/4 kop skivede vandkastanjer
1/2 kop gulerødder i tynde skiver
1/2 kop risvin (mirin)
1/3 kop soya sauce
1/3 kop vand

- Madolien opvarmes. Derefter tilsættes hvidløg og ingefærrod.
Ingredienserne ristes under omrøring i 15 sekunder.
- Tilsæt kylling, rejer, okse- eller svinekød som steges under omrøring i 2 minutter.
- Grønsager, risvin, soya sauce og vand tilsættes.
Der omrøres grundigt.
- Sæt låget på Wok-gryden og lad retten stege i 3 minutter.
- Serveres med ris.
4 portioner.

I orientalske købmandsforretninger og kinesiske kagebøger er der masser af ideer at hente.

Brug fantasien og tilpas Deres opskrifter på hverdagsretter til den charmerende form for madlavning, som Wok-gryden giver mulighed for.

Σημαντικόν

- Διαβάστε τις οδηγίες αυτές βλέποντας συγχρόνως και τις αντίστοιχες εικόνες.
- Μην αγγίζετε τις ζεστές επιφάνειες. Χρησιμοποιείστε τις χειρολαβές.
- Ο ρυθμιστής θερμοκρασίας και το καλώδιο ρεύματος δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το νερό.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να αγγίζουν τη συσκευή όταν είναι ζεστή.
- Μην την χρησιμοποιείτε έξω από το σπίτι και μη την τοποθετείτε κοντά σε ζεστούς καυστήρες αερίου ή ηλεκτρικούς ή μέσα σε θερμαινόμενους φούρνους.
- Το καλώδιο τάσεως δεν πρέπει να αγγίζει τις ζεστές επιφάνειες ή να κρέμεται από την άκρη του πάγκου ή τραπέζιου που χρησιμοποιείτε τη συσκευή.
- Συνδέστε τον ρυθμιστή θερμοκρασίας στο «Γουόκ» πριν βάλετε το φινις του καλωδίου τάσεως στη πρίζα του τοίχου. Όταν τελειώσετε την χρήση της ηλεκτρικής σας συσκευής γυρίστε τον ρυθμιστή θερμοκρασίας στη θέση Ο (OFF) και βγάλτε το φινις από τη πρίζα.
- Φυλάξτε τις οδηγίες αυτές και για μελλοντική χρήση.

Γενική περιγραφή

- A** Κουμπί για την ρύθμιση της θερμοκρασίας.
- B** Ενδεικτικό φωτάκι.
- C** Εσωτερική πλευρά της συσκευής με αντικολητική επίστρωση.
- D** Χειρολαβές.
- E** Σχάρα.

Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά:

- Πλύνετε το «Γουόκ» και το κάλυμμα με ζεστό νερό και σαπούνι καθαρίστε τα με ένα σφουγγάρι πιάτων, ξεπλύνετε τα με καθαρό νερό και σκουπίστε τα καλά.

Προσοχή: Αποσυνδέστε πάντοτε την μονάδα με τον ρυθμιστή θερμοκρασίας πριν βάλετε το «Γουόκ» μέσα σε νερό.

Το «Γουόκ» επιτρέπεται να μπει ολόκληρο μέσα σε νερό, αλλά πρέπει να στεγνώσετε καλά την υποδοχή του ρυθμιστή και τις περόνες επαφής στο «Γουόκ» πριν την χρήση.

- Αλειψτε το εσωτερικό του «Γουόκ» με μια κουταλιά μαγειρικό λάδι πριν από κάθε χρήση και αφήστε το λάδι να παραμείνει στην αντικολητική επίστρωση.

Χρήση

Ο χρόνος μαγειρέματος στο «Γουόκ» είναι πολύ μικρός, γι' αυτό ετοιμάστε πρώτα όλα τα υλικά και εργαλεία που θα χρησιμοποιήσετε πριν θέσετε τη συσκευή σε λειτουργία.

Τοποθετείστε το «Γουόκ» σε στεγνή επίπεδη επιφάνεια. Η βάση είναι αντιθερμαντική και έτσι μπορεί να τοποθετηθεί με ασφάλεια σε πάγκο ή τραπέζι.

Στεγνώστε τα χέρια σας πριν χρησιμοποιήσετε το «Γουόκ».

Βάλτε το κουμπί θερμοκρασίας (A) στο OFF και κάνετε την σύνδεση με το «Γουόκ». Συνδέστε το φινις σε πρίζα τοίχου 220V.

Αν το καλώδιο είναι μικρό και πρέπει να χρησιμοποιήσετε επιπρόσθετο καλώδιο βεβαιωθείτε ότι αντέχει στη τάση λειτουργίας του «Γουόκ» ή και σε μεγαλύτερη ακόμη.

Ρυθμίστε την θερμοκρασία σύμφωνα με την συνταγή παρασκευής τροφής που επιλέγετε.

Αν χρειάζεται προθέρμανση, το ενδεικτικό φωτάκι στον ρυθμιστή θερμοκρασίας θα σβήσει όταν η συσκευή φθάσει στην θερμοκρασία μαγειρέματος. Μπορείτε να ρυθμίσετε την επιθυμητή θερμοκρασία κατά το μαγείρεμα.

Μετά το μαγείρεμα, βάλτε τον ρυθμιστή θερμοκρασίας στην θερμοκρασία «μαγείρεμα αργά-αργά» για να σερβίρετε ή στο OFF αν έχετε τελειώσει το μαγείρεμα.

Αν έχετε τελειώσει βγάλτε το φινις από τη πρίζα του τοίχου.

Περιμένετε να κρυώσει το «Γουόκ» πριν βγάλετε τον ρυθμιστή θερμοκρασίας.

Το μεταλλικό μέρος του ρυθμιστή ζεσταίνεται πάρα πολύ. Γι αυτό δεν πρέπει να το αγγίζετε ή να έρχεστε σε επαφή με αντικείμενα ή επιφάνειες που δεν αντέχουν στην θερμότητα.

Εργαλεία μαγειρέματος

Χρησιμοποιείτε πλαστικά ή ξύλινα εργαλεία μαγειρέματος που αντέχουν στην θερμότητα. Ξύλινα πηρούνια με μακριά λαβή ή «ξυλαράκια» είναι ιδανικά για το ανακάτεμα της τροφής κατά το μαγείρεμα. Μη χρησιμοποιείτε αιχμηρά μεταλλικά εργαλεία για να μη γρατζουνίζεται η αντικολλητική επιφάνεια της συσκευής (μικρογρατζουνίσματα δεν επηρεάζουν τις αντικολλητικές ιδιότητες της συσκευής ούτε κάνουν κακό στη τροφή κατά το μαγείρεμα).

Καθαρισμός

Αφήστε πρώτα τη συσκευή να κρυώσει μόνη της πριν τον καθαρισμό. Μη προσπαθήσετε να την κρυώσετε γρήγορα ρίχνοντας επάνω κρύο νερό.

Αποσύνδεση της μονάδας με τον ρυθμιστή θερμοκρασίας

Όταν το «Γουόκ» έχει κρυώσει και έχετε βγάλει το φιν από τη πρίζα του τοίχου αποσυνδέστε την μονάδα με τον ρυθμιστή θερμοκρασίας. Δεν πρέπει να βάλετε το καλώδιο ή την μονάδα με τον ρυθμιστή θερμοκρασίας μέσα σε νερό.

Καθαρισμός μετά από κάθε χρήση

Για να φαίνεται και να μαγειρεύει το «Γουόκ» όσο το δυνατό καλύτερα πρέπει να το καθαρίζετε μετά από κάθε χρήση στο νεροχύτη ή σε πλυντήριο πιάτων.

Αντικολλητική εσωτερική επιφάνεια του “Γουόκ”

Καθαρίστε την εσωτερική επιφάνεια του «Γουόκ» με ένα κομμάτι συνθετικό ύφασμα καθαρισμού πιάτων και βγάλτε τυχόν σωματίδια τροφής γιατί αν τα αφήσετε θα καούν και θα προκαλέσουν κηλίδες στην εσωτερική επιφάνεια με αποτέλεσμα να ελαττώνεται η αντικολλητική της προστασία. Μη χρησιμοποιείτε μεταλλικά υλικά καθαρισμού ή αποξεστικά (σκόνες).

Εξωτερική επιφάνεια του Γουόκ

Καθαρίστε την εξωτερική επιφάνεια του «Γουόκ» με ένα σφουγγάρι ή κομμάτι συνθετικού υφάσματος που χρησιμοποιείτε για τον καθαρισμό πιάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε μη αποξεστικά υλικά καθαρισμού. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ υλικά καθαρισμού που ξύνουν τις επιφάνειες.

Ξέπλυμα

Αφού καθαρίσετε καλά το «Γουόκ» μέσα-έξω ξεπλύνετε το καλά με καθαρό νερό.

Καθαρισμός σε πλυντήριο πιάτων

Αφού βγάλετε πρώτα το καλώδιο ρεύματος και την μονάδα με τον ρυθμιστή θερμοκρασίας, μπορείτε να ξεπλύνετε το «Γουόκ» και το καπάκι του σε πλυντήριο πιάτων, όμως η κάτω πλευρά του καπακιού αποχρωματίζεται. Το «Γουόκ» και το καπάκι του πρέπει να τοποθετούνται στο πλυντήριο κατά τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να μη αγγίζει το ένα το άλλο. Μετά το πλύσιμο αλείψτε την εσωτερική επιφάνεια με μαγειρικό λάδι πριν το χρησιμοποιήσετε πάλι.

Αφαίρεση κηλίδων

Με τον καιρό, μπορεί να σχηματιστεί σε διάφορα μέρη ένα άσπρο στρώμα στην εσωτερική επιφάνεια της συσκευής από σχηματισμό αλάτων. Για να το βγάλετε τρίψτε το με ένα κομμάτι πανί βουτηγμένο σε λεμόνι ή ξύδι. Μετά ξεπλύνετε την επιφάνεια καλά και αλείψτε την με μαγειρικό λάδι. Μπορεί να σχηματιστούν κηλίδες στην αντικολλητική επιφάνεια του «Γουόκ» αν υπερθερμανθεί ή δεν την καθαρίσετε και ξεπλύνετε καλά. Μετά τον καθαρισμό, αλείψτε την με μαγειρικό λάδι.

Σημαντικόν: Η υποδοχή τροφοδοσίας του «Γουόκ» με τάση δεν πρέπει να βρέχεται.

■■■ ΧΟΙΡΙΝΟ - ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

225 γραμμάρια άπαχο χοιρινό, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
1 κουταλάκι τσέρρυ
1/2 ως 1,5 εκατοστό πιπερόριζας, αποφλοιωμένη και ψιλοκομμένη
1 κουταλάκι μαγειρικό λάδι
1/4 φλυτζανιού άνηθ μαμπού, λεπτοκομμένα
1/4 φλυτζανιού σέλινο, λεπτοκομμένο
4 βραστά κάστανα, λεπτοκομμένα
1 καρότο, λεπτοκομμένο
4 φλυτζάνια ζωμό από κοτόπουλο (ή νερό)
1/2 φλυτζάνι αρακά
Αλάτι και πιπέρι ανάλογα με την γεύση που θέλετε
1 αυγό χτυπημένο

- Ανακατέψτε καλά το χοιρινό με το τσέρρυ και την πιπερόριζα. Ζεστάνετε το λάδι μέσα στο γουόκ και ροδίστε το χοιρινό.
- Προσθέστε τα λαχανικά (εκτός από τον αρακά) και αφήστε να βράσει. Μόλις αρχίσει να βράζει χαμηλώστε την ένταση.
- Μαγειρέψτε το σε χαμηλή ένταση για 15 λεπτά.
- Προσθέστε τον αρακά, αλάτι και πιπέρι.
- Μαγειρέψτε για 15 ακόμη λεπτά.
Ανακατέψτε το αυγό μέχρι να δέσει.

■■■ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ

2 κομμάτια στήθος κοτόπουλο, ξεκοκαλισμένα και κομμένα σε μπουκιές.
2 κουτάλια σούπας αλεύρι
1 κουταλάκι αλάτι
1/4 κουταλάκι πιπέρι
3 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
1 φλυτζάνι κομμάτια ανανά (κρατήστε 1/2 φλυτζάνι χυμό)
1 κουτάλι σούπας ξύδι
2 κουτάλια σούπας σάλτσας σόγιας
1 κουτάλι σούπας αλεύρι καλαμποκιού

- Καλύψτε το κοτόπουλο με το αλεύρι, αλατίστε και βάλτε και πιπέρι.
- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ και τηγανίστε ανακατεύοντας το κοτόπουλο για 5 λεπτά.
- Προσθέστε τον ανανά και μαγειρέψτε το σε σε χαμηλή ένταση για 4 ως 5 λεπτά.
- Ανακατέψτε τον χυμό του ανανά, την σάλτσα σόγιας το ξύδι και το καλαμποκάλευρο, ανακατέψτε στο γουόκ και μαγειρέψτε τα μέχρι να αραιώσουν.
Σερβίρετε 4 άτομα.

■■■ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

450 γραμ. ξεκοκαλισμένο κοτόπουλο, κομμένο σε μπουκιές
1/2 πιπερόριζα, αποφλοιωμένη και ψιλοκομμένη
1 μεσαίου μεγέθους κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
1 κουτάλι σούπας αλάτι
3 κουτάλια σούπας τσέρρυ μαγειρικής ή κρασί από ρύζι
1/2 κουτάλι σούπας κόκκινο πιπέρι
φλούδα από ένα μεγάλο πορτοκάλι, κομμένη σε μικρά κομμάτια
3 κουτάλια σούπας, σάλτσας σόγιας
2 κουταλάκια ξύδι
2 κουταλάκια ζάχαρη
Μαύρο πιπέρι (τριμμένο)
4 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι

- Ανακατέψτε την πιπερόριζα με το κρεμμύδι, το αλάτι, 1 κουτάλι σούπας σάλτσα σόγιας κι'ένα κουτάλι σούπας τσέρρυ ή κρασί από ρύζι.
- Μαρινάρετε το κοτόπουλο στο μίγμα για περίπου 1/2 ώρα, γυρίζοντάς το κατά χρονικά διαστήματα. Αφαιρέστε την πιπερόριζα και το κρεμμύδι.
- Ενώ το κοτόπουλο μαρινάρεται, ανακατέψτε το μαύρο πιπέρι και την φλούδα του πορτοκαλιού.
- Σ'ένα ξεχωριστό δοχείο ανακατέψτε το υπόλοιπο του κρασιού και της σάλτσας της σόγιας με το ξύδι, την ζάχαρη και το μαύρο πιπέρι.
- Ρίξτε το λάδι στο γουόκ και ζεστάνετε στην θέση 4.
- Τσιγαρίστε το κοτόπουλο μέχρι να μαγειρευτεί και βγάλτε το από το γουόκ.
- Τσιγαρίστε το μαύρο πιπέρι με την φλούδα για 15 λεπτά και ξαναβάλτε το κοτόπουλο στο γουόκ, ανακατέψτε για να καλύψετε το κοτόπουλο.
- Προσθέστε το κρασί, την σάλτσα σόγιας, την ζάχαρη, το ξύδι και το μίγμα του πιπεριού. Τσιγαρίστε για 1/2 λεπτό.
- Σερβίρετε.
- Μπορείτε να σερβίρετε 4 άτομα.

■■■■ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ HOISIN

2 κομμάτια στήθους κοτόπουλο,
ξεκοκαλισμένα και κομμένα σε μπουκιές.
1 κουτάλι σούπας αλεύρι από καλαμπόκι
1 κουτάλι σούπας τσέρρυ μαγειρικής ή κρασί
από ρύζι
1 κουτάλι σούπας σάλτσας σόγιας
4 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε μικρά
κομματάκια
8 βραστά κάστανα, κομμένα σε φέτες
100 γραμ.μανιτάρια, κομμένα σε λεπτές
φέτες
1/2 κουταλάκι αλάτι
2 κουτάλια σούπας κάσιους ψημένα σε
σάλτσα, Hoisin.

- Σ' ένα μεγάλο μπώλ, καλύψτε τα κομμάτια του κοτόπουλου με αλεύρι από καλαμπόκι, προσθέστε κρασί και σάλτσα σόγιας.
- Βάλτε 1 κουτάλι σούπας λάδι στο γουόκ και ζεστάνετε μέχρι ν' αρχίσει ν' αχνίζει. Προσθέστε πράσινο πιπέρι, τα βραστά κάστανα, τα μανιτάρια και αλάτι και τσιγαρίστε για 2,5 λεπτά.
- Αφαιρέστε τα λαχανικά και αφήστε τα στην άκρη.
- Προσθέστε το λάδι, που απομένει, στο γουόκ, ζεστάνετε, προσθέστε το μαρινάτο κοτόπουλο, τσιγαρίστε το κοτόπουλο μέχρι να μαγειρευθεί.
- Προσθέστε την σάλτσα Hoisin και ανακατέψτε καλά.
- Βάλτε πάλι τα λαχανικά και μαγειρέψτε το για 1 λεπτό.
- Προσθέστε το ψημμένο κάρρου και ζεστάνετε.
- Σερβίρετε 4 άτομα.

■■■■ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ CHOP SUEY

1 κουτάλι σούπας πιπερόριζας,
λεπτοκομμένη
1 κουτάλι σούπας σκόρδο, λεπτοκομμένο
2 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
1,5 φλυτζάνι ωμό κοτόπουλο κομμένο σε
μικρές λωρίδες
1 φλυτζάνι σέλινο, πολύ ψιλοκομμένο
4 κρεμμύδια, κομμένα σε ροδέλες
1/2 φλυτζάνι πράσινο αρακά
1/2 φλυτζάνι άνθη μπαμπού, λεπτοκομμένα
6 βραστά κάστανα, ψιλοκομμένα
1 φλυτζάνι νερό
1 κουτάλι σούπας αραιωμένης σάλτσας
σόγιας
Αλάτι και πιπέρι ανάλογα με την γεύση σας
1/2 φλυτζάνι ξεροψημένα αμύγδαλα

- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ, προσθέστε

την πιπερόριζα, το σκόρδο και το κοτόπουλο. Τσιγαρίστε για περίπου 1 λεπτό.

- Προσθέστε το σέλινο, τα κρεμμύδια, τον αρακά, τ' άνθη μπαμπού και τα βραστά κάστανα. Ανακατέψτε γρήγορα και προσθέστε το νερό.
- Βάλτε το σκέπασμα στο γουόκ και μαγειρέψτε για 4 λεπτά.
- Προσθέστε την σάλτσα σόγιας, αλάτι και πιπέρι
- Προσθέστε τα αμύγδαλα, ανακατέψτε και αφήστε τα να ζεσταθούν καλά.
- Μπορείτε να σερβίρετε σε 4 άτομα.

■■■■ ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟΣ ΑΡΑΚΑΣ

225 γραμ. κατεψυγμένος αρακάς
3 κουτάλια σούπας μαγειρικού λαδιού
8 βραστά κάστανα, λεπτοκομμένα
Αλάτι και πιπέρι ανάλογα με την γεύση σας
Κάρρου ή αμύγδαλα

- Τοποθετήστε τον κατεψυγμένο αρακά σε κρύο νερό, στο ψυγείο, για 1/2 ώρα ή μερικά κατεψυγμένο αρακά.
- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ και προσθέστε τον αρακά, τσιγαρίστε μέχρι να πάρουν ένα ανοικτό πράσινο χρώμα (περίπου 2 λεπτά).
- Τραβήξτε τον αρακά στην άκρη του γουόκ για να κρατηθεί ζεστός. Τσιγαρίστε τα βραστά κάστανα για 2 λεπτά.
- Ανακατέψτε τον αρακά με τα κάστανα, και προσθέστε αλάτι και πιπέρι όπως επιθυμείτε. Προσθέστε τα αμύγδαλα και αφείστε να ζεσταθούν καλά.

■■■■ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΒΟΔΙΝΟΥ

450 γραμ. βοδινό κομμένο σε λεπτές φέτες
1/4 φλυτζάνι σάλτσας σόγιας
2 κουτάλια σούπας τσέρρυ
1/2 φλυτζάνι μαγειρικό λάδι
1 καυτό τσίλι, αραιωμένο
1 κομμάτι σέλινο, κομμένο σε κομματάκια
1 καρότο, κομμένο σε κομματάκια

- Μαρινάρετε το βοδινό στην σάλτσα σόγιας και το τσέρρυ για 1,5 ώρα.
- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ και τσιγαρίστε το βοδινό, προσθέστε τσίλι.
- Συνεχίστε να τσιγαρίζετε σε σιγανή φωτιά μέχρι ν' αρχίσει το βοδινό να στεγνώνει, στην συνέχεια βάλτε το στην άκρη του γουόκ.
- Προσθέστε τα λαχανικά και τσιγαρίστε για 1 λεπτό. Ανακατέψτε το βοδινό και τα λαχανικά και αφήστε τα να ψηθούν.
- Σερβίρετε ζεστά.

■■■■ ΒΟΔΙΝΟ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ

2 κουτάλια σούπας σάλτσας σόγιας.
2 κουτάλια σούπας αλεύρι καλαμποκιού
450 γραμ. σπάλας, τεμαχισμένο
5 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
2 κουταλάκια ζάχαρη
3 ντομάτες κομμένες σε λεπτές φέτες
1/2 κουταλάκι αλάτι
2 τρυφερά κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες

- Σ'ένα μπώλ, ανακατέψτε την σάλτσα σόγιας, το αλεύρι καλαμποκιού κι'ένα κουτάλι σούπας λάδι
- Προσθέστε το τεμαχισμένο βοδινό και ανακατέψτε το μέχρι να καλυφθεί.
- Ρυθμίστε την ένταση του γουόκ στο 4, ζεστάνετε 1 κουταλιά σούπας λάδι, προσθέστε το αλάτι και τη ζάχαρη και τσιγαρίστε τις ντομάτες αργά για περίπου 1 λεπτό.
- Βγάλτε τις ντομάτες από το γουόκ.
- Ζεστάνετε τις υπόλοιπες τρεις κουταλιές του λαδιού, στη συνέχεια προσθέστε το βοδινό, μαγειρέψτε για 3 ως 4 λεπτά.
- Βάλτε ξανά τις ντομάτες και προσθέστε τα τρυφερά κρεμμύδια στο βοδινό.
- Ανακατέψτε ελαφρά μέχρι να ζεσταθούν οι ντομάτες και ανακατευτεί καλά το περιεχόμενο.

■■■■ ΒΟΔΙΝΟ ΜΕ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΑΡΑΚΑ

450 γραμ. κόντρα φιλέτο, κομμένο σε φέτες.
2 κουτάλια σούπας σάλτσα σόγιας.
1 κουτάλι σούπας κρασί από ρύζι ή τσέρρου
2 κουταλάκια αλεύρι καλαμποκιού
1/2 κουταλάκι ζάχαρη
3 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
1/4 φλυτζάνι φρέσκο αρακά (ή κατεψυγμένος)
6 βραστά κάστανα, ψιλοκομμένα.
1/4 κουταλάκι αλάτι
3 κουτάλια σούπας νερό
1/4 φλυτζάνι άνθη μπαμπού
1.5 εκατοστά πιπερόριζα, αποφλοιωμένη και κομμένη σε κομμάτια.

- Ανακατέψτε το βοδινό με την σάλτσα σόγιας, το κρασί, τ'άνθη καλαμποκιού και τη ζάχαρη. Ανακατέψτε καλά ώστε να σκεπάσετε το βοδινό.
- Αποψύξτε τον αρακά και αφήστε τον σε κρύο νερό για 1/2 ώρα (αφήστε τον παγωμένο αρακά να ξεπαγώσει).
- Ζεστάνετε 1 κουτάλι σούπας λάδι στο γουόκ, προσθέστε τον αρακά και τα βραστά κάστανα και τσιγαρίστε τα για περίπου 2 λεπτά, αλατίστε τα και προσθέστε 2 κουταλιές νερό.

- Προσθέστε τ'άνθη μπαμπού και τσιγαρίστε για 1 λεπτό. Πασπαλίστε μ'ένα κουτάλι νερό.
- Αφαιρέστε τα λαχανικά και τα υγρά από το γουόκ.
- Προσθέστε 2 κουτάλια σούπας λάδι στο γουόκ και τσιγαρίστε την πιπερόριζα μέχρι να σκουρήνει ελαφρά.
- Προσθέστε το βοδινό και τσιγαρίστε μέχρι να μαγειρευθεί (περίπου 4 λεπτά).
- Προσθέστε ξανά τα λαχανικά και τα υγρά, ανακατάψτε και αφήστε να ζεσταθεί ξανά. Σερβίρετε 4 ως 5 άτομα.

■■■■ ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΑΡΝΑΚΙ

900 γραμ. αρνάκι, άπαχο ή με λίπος, κομμένο σε κύβους.
1,5 φλυτζάνια άνθη μπαμπού
2 κουτάλια σούπας αλεύρι καλαμποκιού
1/2 κουταλάκι μαγειρικό λάδι
6 σκελίδες σκόρδο
2 κουτάλια σούπας σάλτσα στρεϊδιών
1 κουτάλι σούπας σάλτσα σόγιας
1/2 κουταλάκι ζάχαρη
3/4 του κουταλιού αλάτι
3/4 του φλυτζανιού μικρά μανιτάρια

- Καλύψτε το αρνάκι με το αλεύρι από καλαμπόκι.
- Ροδίστε το αρνάκι στο γουόκ με το λάδι (κρατήστε 1 κουτάλι σούπας λάδι).
- Αδειάστε το γουόκ από το αρνάκι και το λάδι, αφήστε το κρέας να στραγγίξει.
- Βάλτε το λάδι που κρατήσατε στο γουόκ και ζεστάνετε.
- Τσιγαρίστε το σκόρδο, στη συνέχεια προσθέστε και τα υπόλοιπα λαχανικά, εκτός από τα μανιτάρια και βάλτε ξανά το αρνάκι στο γουόκ.
- Προσθέστε αρκετό νερό ώστε να σκεπάσετε το κρέας.
- Σκεπάστε το γουόκ.
- Σιγοβράστε για 1-1/4 ως 1-1/2 ώρες.
- Προσθέστε τα μανιτάρια και αφήστε τα να ζεσταθούν καλά.
- Σερβίρετε.

■ ■ ■ ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

450 γραμ. χοιρινό φιλέτο χωρίς κόκκαλα, κομμένο σε λωρίδες

4 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι

1 κουτάλι σούπας αραιή σάλτσα σόγιας

1/4 του κουταλιού ζάχαρη

2 κουτάλια σούπας αλεύρι καλαμποκιού.

1/2 κουταλάκι αλάτι

2 κουτάλια σούπας νερό

2 πράσινες πιπεριές, κομμένες σε λεπτές φέτες.

1 σκελιδα σκόρδο, λεπτοκομμένο.

- Σκεπάστε το χοιρινό με τη σάλτσα σόγιας, τη ζάχαρη και το αλεύρι καλαμποκιού.
- Τοποθετήστε 2 κουταλιές σούπας λάδι στο γουόκ και τσιγαρίστε τις πιπεριές με το αλάτι και το νερό για 2 λεπτά.
- Αφαιρέστε τις πιπεριές και τα υγρά από το γουόκ. (κρατήστε τα υγρά).
- Ζεστάνετε 2 κουταλιές σούπας λάδι στο γουόκ και τσιγαρίστε το σκόρδο.
- Προσθέστε το χοιρινό και ανακατάψτε μέχρι να μαγειρευθεί.
- Βάλτε ξανά το πιπέρι και τα υγρά στο γουόκ.
- Ανακατέψτε καλά και αφήστε να ζεσταθεί πάλι.
- Σερβίρετε.

■ ■ ■ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ

450 γραμ. ωμές γαρίδες (με το τσόφλι και στεγνές)

2 κουταλιές σούπας τσέρρυ ή κρασί από ρύζι.

4 κουταλιές σούπας μαγειρικό λάδι.

1 φλυτζάνι ψιλοκομμένα ξερά άνηθ μπαμπού

1 κουτάλι σούπας σάλτσα σόγιας

Λίγη ζάχαρη

Αλάτι και πιπέρι σύμφωνα με τη γεύση σας

4 πράσινα κρεμμύδια, κομμένα κατά μήκος

- Μαρινάρετε τις γαρίδες στο τσέρρυ ή το κρασί από ρύζι για 5 λεπτά.
- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ στη θέση 4. Τσιγαρίστε τις γαρίδες για 2 λεπτά. Βάλτε στην άκρη του γουόκ τις γαρίδες, βάλτε μέσα στο γουόκ τα άνηθ μπαμπού και μαγειρέψτε τα για 3 λεπτά.
- Μειώστε την φωτιά στη θέση 2και προσθέστε την σάλτσα σόγιας, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατέψτε όλα τα συστατικά και τηγανίστε καλά.
- Τοποθετήστε στο πιάτο χρησιμοποιώντας για γαρνίρισμα τα πράσινα κρεμμύδια. Σερβίρετε 4 άτομα.

■ ■ ■ ΨΑΡΙ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

1 ολόκληρο ψάρι, καθαρισμένο και ξεφλουδισμένο (πέστροφα ή πέστροφα).

1 κουταλάκι αλάτι

2 φρέσκα κρεμμύδια, κομμένα

1,5 εκατοστό πιπερόριζας, αποφλοιωμένη και ψιλοκομμένη.

2 σκελιδες σκόρδου, λεπτοκομμένο

2 κουταλιές σούπας αραιωμένης σάλτσας σόγιας

3 κουταλιές σούπας μαγειρικό λάδι

Απαιτείται η χρήση βάσης μπαμπού για τον αχνό

- Αλείψτε το ψάρι με αλάτι.
- Τοποθετήστε κομμάτια από 1/2 κρεμμύδι στο πιάτο και τοποθετήστε το ψάρι από πάνω.
- Βράστε το νερό στο γουόκ, τοποθετήστε τη βάση ατμού πάνω από το νερό. Σκεπάστε το γουόκ και αφήστε το νερό να βράσει.
- Τοποθετήστε το πιάτο που τοποθετήσατε το ψάρι στη βάση του ατμού και σκεπάστε το γουόκ.
- Βράστε στον ατμό για 15 ως 20 λεπτά (ή μέχρι το ψάρι να γίνει τρυφερό).
- Σ' ένα τηγάνι, ζεστάνετε 3 κουταλιές σούπας λάδι και τσιγαρίστε το σκόρδο και την πιπερόριζα.
- Αφαιρέστε το πιάτο με το αχνιστό ψάρι από το γουόκ. Στραγγίστε το από τα υγρά.
- Καλύψτε το ψάρι με το σκόρδο και το λάδι πιπερόριζας, την σάλτσα σόγιας και το κρεμμύδι και σερβίρετε.

■ ■ ■ ΤΣΙΓΑΡΙΣΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΟΓΙΑ

1 φλυτζάνι φρέσκα μανιτάρια, λεπτοκομμένα.

1/2 φλυτζάνι σέλινο, κομμένο διαγωνίως σε κομμάτια του 1 εκατοστού.

1/4 φλυτζάνι άνηθ μπαμπού, λεπτοκομμένα

4 κέικ με σόγια, πλυμένα, στεγνά και κομμένα σε κύβους των 2 εκατοστών.

1 κουταλιά σούπας αραιωμένη σάλτσα σόγιας.

1,5 κουταλάκια σάλτσας στρεϊδίων.

1,5 κουταλάκια αλεύρι καλαμποκιού

διαλυμένο σε 2 κουτάλια σούπας κρύο νερό.

1/2 κουταλάκι ζάχαρη

3 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι.

- Ρυθμίστε το γουόκ στη θέση 3.
- Ζεστάνετε 1 κουτάλι της σούπας λάδι και τσιγαρίστε τα μανιτάρια, το σέλινο και τ' άνηθ του μπαμπού.
- Βγάλετε τα λαχανικά από το γουόκ.
- Προσθέστε 2 κουταλιές σούπας λάδι,

ζεστάνετε και προσθέστε τα κέικ με σόγια.

- Ανακατέψτε με προσοχή να μην διαλύσετε τα κέικ σόγιας, προσθέστε την σάλτσα σόγιας.
- Προσθέστε την σάλτσα στρειδιών και την ζάχαρη.
- Προσθέστε το αλεύρι καλαμποκιού και το νερό και μαγειρέψτε μέχρι ν'αραιώσει ελαφρά.
- Βάλτε πάλι τα λαχανικά στο γουόκ, μαγειρέψτε το και σερβίρετε.
- Σερβίρετε 4 άτομα.

■■■■ ΣΟΥΠΑ ΓΟΥΟΚ

Ενας εξαιρετικός τρόπος να χρησιμοποιήσετε τα λαχανικά. Μια συνταγή που ταιριάζει σχεδόν με όλα.

3 κουταλιές σούπας μαγειρικό λάδι.

1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο

1,5 εκατοστά πιπερόριζα, αποφλοιωμένη και λεπτοκομμένη

1 φλυτζάνι κοτόπουλο, γαρίδα, βοδινό ή χοιρινό ανάλογα με το τι είναι διαθέσιμο, ή συνδυασμός τους.

1 φλυτζάνι μπρόκολο, ή σέλινο ή πράσινη πιπεριά ή συνδυασμός πράσινων λαχανικών

1 φλυτζάνι φρέσκα μανιτάρια, ψιλοκομμένα

2 φρέσκα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1/2 φλυτζάνι άνθη μπαμπού, ψιλοκομμένα

1/4 φλυτζάνι βραστά κάστανα, ψιλοκομμένα

1/2 φλυτζάνι καρότα κομμένα σε λεπτές φέτες

1/2 φλυτζάνι κρασί από ρύζι

1/3 φλυτζάνι σάλτσας σόγιας

1/3 φλυτζάνι νερό

- Ζεστάνετε το λάδι, προσθέστε το σκόρδο και την πιπερόριζα και τσιγαρίστε για 15 δευτερόλεπτα.
- Προσθέστε το κοτόπουλο (ή τις γαρίδες, το βοδινό ή το χοιρινό). Τσιγαρίστε για 2 λεπτά.
- Προσθέστε τα λαχανικά, το κρασί, την σάλτσα σόγιας και το νερό. Ανακατέψτε καλά.
- Σκεπάστε και μαγειρέψτε το για 3 λεπτά.
- Σερβίρετε με ρύζι.
- Σερβίρετε 4 άτομα.

Ψάξτε τα καταστήματα πώλησης Ανατολίτικων συστατικών και τις Κινέζικες συνταγές για περισσότερες ιδέες.

Να είστε εφευρετικοί και να προσαρμόζετε τις καθημερινές σας συνταγές στην ευχαρίστηση του μαγειρέματος με το γουόκ.

■■■■ ΡΥΖΙ

Το κλασικό συνοδευτικό για αρκετά φαγητά που ετοιμάζονται με το γουόκ.

1 φλυτζάνι σπυρωτό λευκό ρύζι.

1-3/4 φλυτζάνια κρύο νερό

- Τοποθετήστε το ρύζι σ'ένα μπόλ.
- Ανακατέψτε και πλύνετε μερικές φορές.
- Στραγγίστε το ρύζι, προσθέστε το νερό και βράστε το σε δυνατή φωτιά. Μαγειρέψτε μέχρι να δείτε να βραίνουν ατμοί από την επιφάνεια του ρυζιού (2 ως 3 λεπτά).
- Σκεπάστε καλά το μπόλ και συνεχίστε το μαγείρεμα με χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά.
- Φουσκώστε το ρύζι μ'ένα πιρούνι πριν το σερβίρετε.

■■■■ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΡΥΖΙ

4 φλυτζάνια μαγειρεμένο ρύζι.

4 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι

1 κουταλάκι αλάτι, λίγο πιπέρι.

1 φλυτζάνι μαγειρεμένο χοιρινό ή χοιρινό μπουτί, κομμένο σε μικρά κομμάτια.

2 φρέσκα κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους.

2 αυγά, κτυπητά

2 κουταλάκια σάλτσας σόγιας.

- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ, προσθέστε το ρύζι και μαγειρέψτε ανακατεύοντας συχνά μέχρι να ροδίσει ελαφρά.
- Προσθέστε το κρέας, το αλάτι και το πιπέρι και τα κρεμμύδια και τσιγαρίστε για 1 λεπτό.
- Κάνετε μια τρύπα στη μέση του ρυζιού και ρίξτε τ'αυγά μέσα.
- Αφήστε τα αυγά να μαγειρευτούν, στη συνέχεια κόψτε τα σε μικρά κομμάτια και ανακατέψτε καλά με το μίγμα του ρυζιού.
- Προσθέστε την σάλτσα σόγιας, ανακατέψτε και σερβίρετε.
- Σερβίρετε περίπου 4 άτομα.

■■■ ΑΥΓΟΚΟΜΜΕΝΗ ΣΟΥΠΑ

3 φλυτζάνια ζωμό από κοτόπουλο
1 κουταλάκι αλάτι
1/8 κουταλάκι πιπέρι
1 κουτάλι σούπας αλεύρι καλαμποκιού
2 κουτάλια σούπας κρύο νερό
1 ελαφρά κτυπημένο αυγό
1 πράσινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

- Τοποθετήστε την κοτόσουπα στο γουόκ. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και βράστε σε μεγάλη ένταση.
- Διαλύστε το αλεύρι καλαμποκιού στο νερό και αδειάστε το στο γουόκ. Ανακατέψτε μέχρι ο ζωμός ν'αραιώσει και να καθαρίσει.
- Αδειάστε αργά το αυγό και ανακατέψτε μια φορά.
- Γαρνίρετε με το κρεμμύδι και σερβίρετε. Μπορείτε να σερβίρετε 4 άτομα.

■■■ ΜΠΡΟΚΟΛΑ ΑΛΑ ΓΟΥΟΚ

1 τούφα μπρόκολο, κομμένο σε μπουκιές.
2 χτένια ψιλοκομμένα.
3 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
2 κουτάλια σούπας σάλτσα σόγιας
1 κουτάλι σούπας κονιάκ (προαιρετικά)
1 κουταλάκι ζάχαρη
1/4 φλυτζάνι βραστό νερό

- Ζεστάνετε το λάδι στο γουόκ. Τσιγαρίστε τα μπρόκολα και τα χτένια στην θέση 3 για 4 περίπου λεπτά.
- Προσθέστε τα υπόλοιπα συστατικά και σκεπάστε το γουόκ.
- Μαγειρέψτε σε χαμηλή ένταση για 5 λεπτά.
- Σερβίρετε 4 άτομα.

■■■ ΑΥΓΑ FOO YUNG

6 κουτάλια σούπας μαγειρικό λάδι
1 κουταλάκι σκόρδο λεπτοκομμένο
2 κουτάλια σούπας πιπερόριζα, λεπτοκομμένη
1/2 φλυτζάνι κοτόπουλο (ή γαρίδες, βοδινό ή χοιρινό) σε μικρά κομμάτια
1/4 φλυτζάνι κομμένων μανιταριών
1 φλυτζάνι άνθη αρακά.
1/4 φλυτζάνι πράσινο κρεμμύδι, κομμένα
4 αυγά, κτυπητά
Αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τη γεύση σας
1/2 φλυτζάνι σούπας από κοτόπουλο
1 ασπράδι αυγού κτυπημένο
1 κουταλάκι αλεύρι καλαμποκιού

- Ζεστάνετε 2 κουτάλια σούπας λάδι στο γουόκ, προσθέστε το σκόρδο και την πιπερόριζα
- Προσθέστε το κοτόπουλο, τα μανιτάρια, τ'άνθη αρακά και τα 3/4 των κρεμμυδιών. Τσιγαρίστε μέχρι τα λαχανικά να έχουν μερικώς μαγειρευτεί, στη συνέχεια βγάλτε τα από το γουόκ.
- Σ'ένα μπώλ, ανακατέψτε καλά τα λαχανικά με τ'αυγά, το αλάτι και το πιπέρι.
- Τοποθετήστε τα 4 κουτάλια σούπας λαδιού που απομένουν στο γουόκ και ζεστάνετε. Προσθέστε μισό από το μίγμα αυγού Foo Yung στο καυτό λάδι. Τηγανίστε το όπως θα κάνετε και μια ομελέτα, γυρίζοντάς το έτσι ώστε να τηγανισθούν και οι δυο πλευρές. Διπλώστε την ομελέτα στα δυο, γλυστρίστε τη προς την πάνω μεριά του γουόκ, στραγγίζοντας το λάδι και τα υγρά. Στη συνέχεια βγάλτε την. Μαγειρέψτε το δεύτερο μέρος με τον ίδιο τρόπο, προσθέτωντας περισσότερο λάδι αν χρειάζεται, στη συνέχεια βγάλτε την.
- Αδειάστε το ζωμό από το κοτόπουλο στο γουόκ και βράστε τον.
- Αραιώστε τον ζωμό και προσθέστε το ασπράδι του αυγού ανακατεύοντας καλά.
- Γαρνίρετε τα αυγά Foo Yung με το κρεμμύδι που απομένει και ρίξτε την σάλτσα από πάνω. Σερβίρετε με ρύζι.
- Σερβίρετε 4 άτομα.

