

Garantieabschnitt - Guarantee Voucher - Bon de garantie  
Cupón de Garantía - Tagliando di garanzia - Garantiebewijs

**Der Käufer/The purchaser**

Name

Straße/Street

PLZ/Postal Code

Ort/Town

**WMF Fachgeschäft/WMF retailer**

Verkaufsdatum/Date of sale

Stempel des WMF Fachgeschäfts/WMF retailer's stamp



# Wok



Bedienungs- und Pflegehinweise  
mit Rezepten

Instructions for use and care,  
with recipes

Conseils d'utilisation et d'entretien,  
avec recettes

Indicaciones de manejo y cuidado,  
con recetas

Istruzioni per la manutenzione e la cura,  
con ricette

Gebruiks- en onderhoudsaanwijzingen,  
met recepten

## Der Wok - für köstliches Fernöstliches

Der Wok, das traditionelle Kochgeschirr der Asiaten, setzt sich auch in der europäischen Küche mehr und mehr durch. Seine Vielseitigkeit macht ihn so beliebt. Sie können im Wok kochen, braten, schmoren, frittieren und mit Einsatz (nicht für alle Modelle erhältlich) sogar dämpfen.

Durch seine ausladende runde Form wird die Hitze im Wok gleichmäßig verteilt. Die Zutaten werden schnell gar, Vitamine und Nährstoffe bleiben so besser erhalten.

### Garen im Wok

Grundsätzlich gilt, weil die Zubereitung im Wok recht schnell geht, müssen vorher alle Zutaten bereitstehen: Gemüse gewaschen, geputzt und klein geschnitten, Fleisch mundgerecht zerteilt, Gewürze griffbereit.

Beim Braten werden verschiedene Gemüsesorten und Fleisch in wenig Fett gegart und dabei ununterbrochen gerührt. Achten Sie darauf, dass Sie mit den Zutaten beginnen, die längere Garzeiten brauchen.

Fertig gegarte Speisen können Sie auf dem Ablagegitter zwischenlagern.

Beim Frittieren werden die Zutaten im Fett ausgebacken. Die asiatische Küche unterscheidet zwei Methoden:

Beim „wen you“ werden die Speisen im warmen Öl frittiert und bleiben hell – beim „re you“ werden sie heiß ausgebacken und werden knusprig.

### Hinweise zur Pflege

Erwärmen Sie den Wok vor dem ersten Gebrauch auf der Herdplatte. Geben Sie einige Tropfen Öl hinein und verteilen Sie diese gleichmäßig mit Küchenpapier. Reinigen Sie Ihren Wok nach dem Gebrauch mit heißem Wasser und Schwamm oder Bürste. Verwenden Sie möglichst kein Spülmittel.

Nach dem Abtrocknen erneut einige Tropfen Öl mit Küchenpapier gleichmäßig verteilen.

## Haftungsausschluss

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir keine Haftung für Schäden übernehmen, die auf folgende Ursachen zurückzuführen sind:

- auf nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch
- auf ungeeignete, unsachgemäße oder nachlässige Behandlung
- auf Nichtbefolgen dieser Bedienungsanleitung
- auf nicht sachgemäß durchgeführte Reparaturen
- auf den Einbau von nicht der Originalausführung entsprechenden Ersatzteilen
- Beschädigungen bei beschichteten Woks, die durch Flammen auf Gasherden hervorgerufen wurden

Entsprechendes gilt für Ergänzungsteile und Zubehör.

Soweit das Gesetz nicht zwingend etwas anderes vorschreibt, haften wir im übrigen nur für die Schäden, die auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Handeln der gesetzlichen Vertreter unserer Gesellschaft oder deren Erfüllungshelfern beruhen.

## Garantieabschnitt

Für dieses Kochgeschirr verwenden wir nur einwandfreies Material und verarbeiten es nach modernsten Verfahren. Deshalb übernehmen wir die volle Garantie für Material, Verarbeitung und Funktion.

**Bei Beanstandungen bitte Garantieabschnitt (siehe Rückseite) zusammen mit der Ware Ihrem Fachgeschäft übergeben.**

## Kleine Warenkunde

Die asiatische Küche bietet eine reiche Auswahl an Fetten und köstlichen Ölen für die Zubereitung im Wok.

Kokosfett:	neutral im Geschmack, gute Eigenschaft beim Erhitzen
Erdnussöl:	neutral, ideal zum Frittieren

Sesamöl:	klar, von geschälten Samen; von gerösteten Samen ist es goldgelb, intensiver Geschmack, sparsam dosieren. Nicht zum Frittieren geeignet.
Senföl:	von weißen oder schwarzen Samen. Je nach Herkunft mehr oder weniger scharf.
Sojaöl:	sehr gebräuchlich, milder Geschmack. Für sehr hohe Temperaturen geeignet.
Annatto Öl:	rotes Öl, das zum Färben der Lebensmittel verwendet wird. Die Farbe stammt von Gewürzen und Samen, die dem Öl beigefügt werden.
Palmöl:	aus dem Fruchtfleisch der Palmsamen, zum Braten und Frittieren geeignet.

## Rezepte

### Frühlingsrollen

Zutaten für 4 Personen:

300 g	geschälte Garnelenschwänze in Stücke geschnitten
10	Teigblätter
50 g	Glasnudeln
2 EL	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	Frühlingszwiebeln, in dünnen Scheiben
50 g	Möhren, fein gewürfelt
100 g	frische Mungobohnen
50 g	Stangensellerie, in hauchdünnen Streifen
½ TL	Salz
2 EL	Fischsauce
1 EL	Austersauce
½ TL	Chilischoten, gehackt
1 TL	Koriandergrün, gehackt
1	Eiweiß, geschlagen

Teigblätter auftauen. Glasnudeln ca. 15 min. in lauwarmem Wasser einweichen, anschließend in 5 cm lange Stücke schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Gemüse bei starker Hitze 2 bis 3 min. anbraten, dabei ständig rühren. Aus dem Wok nehmen und warm halten.

Restliches Öl erhitzen und Garnelenschwänze ca. 1 min. braten. Gemüse und Glasnudeln untermengen, Salz, Saucen und Gewürze zufügen.

Teigblätter auslegen. Von der Füllung je 2 Esslöffel in die Mitte setzen.

Ränder einschlagen und aufrollen. An den Enden mit Eiweiß bestreichen.

In heißem Öl frittieren.

### Rindfleisch mit Sesam

Zutaten für 4 Personen:

¼ Tasse	Sesamsamen
½ kg	Rindfleisch (Filet oder Steak)
⅓ Tasse	Sauce Shanghai, scharf
1 EL	Stärkemehl
2 EL	Ingwer- und Knoblauchöl
5 Tassen	Kohl, in Streifen geschnitten
3 EL	Wasser
2 TL	Sesamöl

Sesam ca. 3 min. leicht anrösten und herausnehmen (Vorsicht, brennt leicht an). Fleisch gegen die Faser in große Stücke und dann nochmals mit der Faser in feine Streifen schneiden. Stärkemehl mit etwas Wasser anrühren. Fleisch mit angerührter Stärke und Sauce Shanghai vermischen.

Öl im Wok erhitzen. Kohl und Wasser zufügen, vermischen und zugedeckt 2 min. köcheln lassen. Den gesamten Inhalt mit Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Wok mit Küchenpapier ausreiben und wieder auf den Herd stellen.

1 EL Öl erhitzen und Fleisch 2-3 min. darin anbraten. Sesamöl und die Hälfte des Sesams zufügen und verrühren.

Auf einer Platte mit dem restlichen Sesam anrichten und mit dem Kohl servieren.

### Schweinefleisch süß-sauer

Zutaten für 2 Personen

250 g	Schweinefilet
	Salz, Szetschuanpfeffer, frisch gemahlen
1	kleines Ei
1 EL	Maisstärke
2 EL	Sesamöl
1	kleine Zwiebel
½	rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten

1	Karotte, in Streifen
1/8 l	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
1-2 EL	Sojasauce
2	Scheiben Ananas aus der Dose, gewürfelt
1-2 EL	Obstessig
1/2 TL	Curry
	einige Tropfen Chiliöl
1 EL	Schnittlauchröllchen

Schweinefilet in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Salz und Szetschuanpfeffer würzen. Ei verschlagen, mit der Stärke verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Fleischscheiben verteilen, gut durcharbeiten. Fleisch im Wok unter Rühren in heißem Öl scharf anbraten und herausnehmen.

Das geschnittene Gemüse im verbliebenen Fett kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark und Sojasauce untermischen. Ananaswürfel mit Essig und Curry unter das Gemüse geben, aufkochen lassen. Abschmecken, mit Chiliöl schärfen. Fleisch noch mal kurz miterhitzen und Gericht mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

### Chop Suey

Zutaten für 2 Personen

100 g	Schweinefilet
100 g	Putenfilet
je 1-2 EL	Sherry und Sojasauce
1/2 EL	Speisestärke
	etwas Zucker
1/2	chinesischer Pilz, in lauwarmem Wasser einweichen
1/2	Stange Lauch, in schmale Ringe geschnitten
1	kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
150 g	Bambussprossen aus der Dose, in feine Streifen geschnitten
10 g	eingeweichte Glasnudeln
2 EL	Distelöl
60 g	gemischte Sprossen (z.B. Linsen-, Sojabohnen-, Erbsensprossen)

Fleisch in feine Streifen schneiden. Sherry, Sojasauce, Speisestärke und 1 Prise Zucker zu Marinade verrühren und das Fleisch darin ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Glasnudeln entsprechend der Packungsanweisung zubereiten und klein schneiden.  
Gemüse, Sprossen und Pilz portionsweise im Wok je ca. 2 min. kräftig anbraten. Das  
Fleisch abtropfen lassen, in 2 Portionen jeweils 3 min. unter Rühren braten.  
Alles gut durchmischen und nochmals kurz erhitzen. Nach Belieben abschmecken.



## The Wok - for Far Eastern Cuisine

The wok, the traditional cookware of the Far East, is catching on more and more in European cooking. Its versatility makes it so popular. In a wok you can cook, roast, stew, fry and using the insert (not available for all models) you can even steam. Its broad, round shape distributes the heat evenly. The ingredients are cooked faster and this way the vitamins and nutrients are retained better.

### Cooking in the wok

The basic principle is that all the ingredients must be ready first, as wok cooking is very fast: vegetables, washed, cleaned and chopped, meat in bite-size pieces, spices within reach.

When frying, different types of vegetables and meat are cooked in a minimum of fat and stirred continuously. Make sure that you start with the ingredients that need cooking longer.

You can place food that has already cooked on the rack.

When deep frying, the food is fried in fat. There are two different methods in Chinese cooking.

"Wen you" means the food is fried in warm oil and stays light in colour – with "re-you" they are fried very hot and are crisp.

### Instructions for care

Before first use warm up the wok on the hotplate. Add a few drops of oil and spread evenly using a paper towel.

After use clean the wok with hot water and a sponge or brush. Avoid using washing up liquid if possible.

After drying rub in a further few drops of oil evenly with a paper towel.

### **Liability Exclusion:**

We expressly point out that we are not liable under guarantee for damage resulting from the following:

- inappropriate use
- unsuitable, improper or careless use
- disregard of these instructions for use
- faulty repairs
- the use of spare parts that do not correspond to the original ones
- damage to coated woks caused by flames on gas cookers

This also applies to additional parts and accessories.

Insofar as there is no legal requirement we are further only liable for damage resulting from intentional or grossly negligent handling by legal representatives of our company or their vicarious agents.

### **Guarantee voucher**

We use only perfect material for this cookware and the most up to date production methods. For this reason we guarantee fully material, manufacture and function.

**In the case of complaint please return the product with the guarantee voucher (at the back of the leaflet) to your retailer.**

### **Some Background Information**

Far Eastern cuisine has a wide range of fats and delicious oils available for cooking in a wok.

Coconut oil:	neutral taste, heats up well
Peanut oil:	neutral, ideal for deep frying
Sesame oil:	clear, made of hulled seeds made from toasted seeds it is golden amber coloured, has an intense flavour, use sparingly. Not suitable for deep frying
Mustard oil:	made from white or black seeds. Depending on source, more or less hot

Soya oil:	very common, mild flavour. Suitable for high temperatures
Annatto oil:	red oil used to as food colouring. The colour comes from spices and seeds that is added to the oil.
Palm oil:	extracted from palm fruit pulp, suitable for frying.

## Recipes

### Spring Rolls

Serves 4

300 g	peeled prawn tails, cut into pieces
10	spring roll wrappers
50 g	glass noodles
2 dsp	peanut oil
2	cloves of garlic, finely chopped
2	spring onions, thinly sliced
50 g	carrots, finely diced
100 g	fresh Mungo beans
50 g	celery stalks, in thin slices
½ tsp	salt
2 dsp	fish sauce
1 dsp	oyster sauce
½ tsp	chillies, chopped
1 tsp	coriander leaves, chopped
1	white of egg, beaten

Thaw out the spring roll wrappers. Soak the glass noodles in lukewarm water for about 15 min and then cut into 5 cm lengths. Heat 1 dessertspoon of oil and fry the garlic, spring onions and vegetables at a high temperature for 2 to 3 min. stirring all the time. Remove from the wok and keep warm.

Heat the remaining oil and fry the prawns for about 1 min. Stir in the vegetables and glass noodles and add the salt, sauces and spices.

Lay out the spring roll wrappers. Place 2 dessertspoons of the filling in the centre. Fold over the edges and roll up. Brush the ends with egg white.

Deep fry in hot oil.

## Beef with Sesame Seeds

Serves 4

¼ cup	of sesame seeds
½ kg	beef (fillet or steak)
⅓ cup	Shanghai Sauce, hot
1 dsp	cornflour
2 dsp	ginger and garlic oil
5 cups	cabbage, cut into strips
3 dsp	water
2 tsp	sesame oil

Roast the sesame seeds lightly for about 3 min. and remove (Caution: they burn easily). Cut the meat into large pieces against the fibre and then again into thin strips with the fibre. Mix the cornflour with a little water. Coat the meat with the cornflour and Shanghai Sauce.

Heat up the oil in the wok. Add the cabbage and water, mix well, cover and cook gently for 2 min. Put the whole contents into a bowl with the liquid. Wipe the wok with a paper towel and return to the hob.

Heat up 1 dessertspoon of oil and fry the meat for 2-3 min. Add the sesame oil and half of the sesame seeds and stir.

Place on a platter, garnish with the remaining sesame seeds and serve with the cabbage.

## Sweet and Sour Pork

Serves 2

250 g	fillet of pork
	salt, Szechwan pepper, freshly ground
1	small egg
1 dsp	cornflour
2 dsp	sesame oil
1	small onion
½	red pepper, cut into strips
1	carrot, in julienne strips
⅛ l	vegetable stock
1 dsp	concentrated tomato
1-2 dsp	Soya sauce
2	slices of tinned pineapple, diced

1-2 dsp	fruit vinegar
½ tsp	curry
	some drops of chilli oil
1 dsp	snipped chives

Cut the pork into fine slices and season with salt and Szechwan pepper. Beat the egg, stir in the cornflour and spread evenly over the pork and coat thoroughly. Fry the meat quickly in hot oil in the wok while stirring and remove. Fry the chopped vegetables briefly in the remaining oil. Pour in the vegetable stock and add the concentrated tomato paste and Soya sauce. Add the diced pineapple with the vinegar and curry to the vegetables and bring to the boil. Check the seasoning and add a touch of spiciness with the chilli oil. Briefly heat up the meat in the mixture and garnish the dish with the snipped chives.

## Chop Suey

Serves 2

100 g	fillet of pork
100 g	fillet of turkey
1-2 dsp	sherry and Soya sauce each
½ dsp	cornflour
	a little sugar
½	Chinese mushrooms, soaked in lukewarm water
½	leek, cut into thin rings
1	small carrot, cut into Julienne strips
150 g	tinned bamboo shoots, cut into Julienne strips
10 g	soaked glass noodles
2 dsp	safflower oil
60 g	mixed sprouts (e.g. lentil, Soya bean and pea sprouts)

Cut the meat into thin strips. Make a marinade with the sherry, Soya sauce, cornflour and a pinch of sugar and marinate for about 1 hour.

Prepare the glass noodles as instructed on the packet and cut into short lengths. Sauté the vegetables, bean sprouts and mushrooms thoroughly in portions in the wok for about 2 min. each. Allow the meat to drain and stir fry in 2 portions for 3 min. each.

Mix all the ingredients well together and heat up briefly again. Season to taste.



## Le wok – pour la délicieuse cuisine asiatique

Le wok, l'ustensile de cuisson traditionnel des Asiatiques, s'impose de plus en plus dans la cuisine européenne. Il est très apprécié, car polyvalent. Dans le wok, on peut faire bouillir, rôtir, mijoter, frire et avec le panier (pas disponible pour tous les modèles) on peut même cuire à la vapeur.

Sa forme ronde très évasée permet de répartir la chaleur uniformément. Les ingrédients cuisent rapidement. Les vitamines et les éléments nutritifs sont largement préservés.

### Cuire dans le wok

Règle générale: étant donné que la cuisson dans le wok est très rapide, il faut que tous les ingrédients soient prêts, à savoir, les légumes lavés, pelés et coupés en petits morceaux, la viande coupée également en morceaux de la taille d'une bouchée, les épices à portée de main.

Pour rissoler, mettre les différents légumes et la viande dans peu de matière grasse et remuer constamment. Veiller à commencer par les ingrédients plus longs à cuire. Une fois cuits, les aliments peuvent rester en attente sur la grille.

Pour frire, immerger les ingrédients dans de la matière grasse. La cuisine asiatique distingue deux méthodes :

« wen you » : les mets sont frits dans de l'huile chaude et juste blondis.

« re you » : les mets sont frits dans de l'huile très chaude et deviennent croustillants.

### Conseils d'entretien

Avant la première utilisation, chauffer le wok sur le feu. L'enduire de quelques gouttes d'huile réparties de façon uniforme avec du papier absorbant. Après usage, nettoyer le wok à l'eau chaude à l'aide d'une brosse ou une éponge. Éviter d'utiliser du produit vaisselle.

Lorsque le wok est sec, l'enduire légèrement d'huile.

## Exclusion de la garantie

Nous attirons l'attention sur le fait que nous ne sommes pas tenus de répondre des dommages causés :

- par une utilisation inappropriée
- par une manipulation inadéquate, incorrecte ou peu soignée
- par le non respect du mode d'emploi
- par des réparations effectuées de manière incompétente
- par l'utilisation de pièces de rechange non d'origine
- détérioration du revêtement des woks antiadhésifs causée par la flamme du fourneau à gaz.

La même clause vaut également pour les ustensiles complémentaires et les accessoires.

Sauf dans les cas prévus explicitement par la loi, nous ne répondons que des dommages causés délibérément ou par imprudence par le représentant légal de notre société ou de ses agents d'exécution.

## Bon de garantie

Ces ustensiles de cuisson sont fabriqués avec des matériaux de premier choix et selon les procédés les plus modernes. Les vices de matériaux, de fabrication et de fonction sont donc entièrement couverts par notre garantie.

**En cas de réclamation, remettez la marchandise accompagnée du bon de garantie (en dernière page) à votre revendeur.**

## Petit glossaire

La cuisine asiatique offre un grand choix de matières grasses et d'huiles délicieuses pour la cuisson dans le wok.

Huile de coco:	goût neutre, supporte bien les hautes températures
Huile d'arachides:	neutre, idéale pour les fritures



Huile de sésame:	claire, préparée à partir de graines de sésame sans peau et jaune or, lorsqu'elle est préparée à partir de graines de sésame grillées. Elle a un goût plus intensif, à doser avec modération. Ne convient pas aux fritures.
Huile de moutarde:	faite à partir de graines blanches ou noires. Suivant l'origine, plus ou moins forte.
Huile de soja :	très usitée, douce au goût. Convient aux hautes températures
Huile de rocou :	huile de couleur rouge, couleur provenant des graines, utilisée pour colorer les mets.
L'huile de palme :	faite à partir de la pulpe des fruits du palmier à huile, convient pour tous les usages.

## Recettes

### Rouleaux de printemps

Ingrédients pour 4 personnes

300 g	de queues de crevettes décortiquées coupées en morceaux
10	feuilles de pâte
50 g	de vermicelles chinois
2 cuillerées à soupe	d'huile d'arachide
2	gousses d'ail, finement hachées
2	oignons frais, en fines rondelles
50 g	de carottes, en dés
100 g	de haricots mungo frais
50 g	de côtes de céleri, en julienne
½ de cuillerée à café	de sel
2 cuillerées à soupe	de sauce au poisson
1 cuillerée à soupe	de sauce aux huîtres
½ cuillerée à café	de piments rouges hachés
1 cuillerée à café	de coriandre verte hachée
1	blanc d'œuf battu

Décongeler les feuilles de pâte. Mettre les vermicelles à tremper pendant env. ¼ d'heure dans de l'eau tiède et les couper ensuite en morceaux de 5 cm de long. Chauffer une cuillerée à soupe d'huile, y faire rissoler à feu très vif pendant 2 à 3 minutes l'ail, les oignons et les légumes en remuant sans arrêt. Retirer le tout du

wok et maintenir au chaud.

Chauffer le reste d'huile et y mettre les queues de crevettes pendant 1 minute env.

Ajouter les légumes et les vermicelles, le sel, les sauces et les aromates.

Étaler les feuilles de pâte. Dans le milieu, mettre 2 cuillerées à soupe de la préparation. Replier les bords et rouler. Badigeonner de blanc d'œuf battu.

Faire frire dans de l'huile bien chaude.

### **Bœuf au sésame**

Ingrédients pour 4 personnes

¼ de tasse	de graines de sésame
500 g	de bœuf (filet ou steak)
⅓ de tasse	de sauce Shanghai, piquante
1 cuillerée à soupe	de féculé
1 cuillerée à soupe	d'huile au gingembre et à l'ail
5 tasses	de chou, coupé en julienne
3 cuillerées à soupe	d'eau
2 cuillerées à café	d'huile de sésame

Faire griller pendant env. 3 minutes les graines de sésame (attention, elles brûlent facilement) et les retirer.

Couper la viande en gros morceaux dans le sens contraire des fibres, puis couper à leur tour ces morceaux en fines lanières, cette fois dans le sens des fibres. Délayer la féculé dans un peu d'eau. Tremper les lanières de viande dans la féculé et la sauce Shanghai.

Chauffer l'huile dans le wok. Ajouter le chou et l'eau, mélanger, couvrir et laisser cuire 2 minutes à petit feu. Verser ensuite le tout dans un plat. Essuyer le wok avec du papier absorbant et remettre sur le feu.

Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile parfumée à l'ail et au gingembre et mettre la viande à rissoler 2-3 minutes.

Ajouter l'huile de sésame et la moitié des graines de sésame et remuer.

Dresser sur un plat avec les graines de sésame restantes et servir avec le chou.

### **Porc à l'aigre-douce**

Ingrédients pour 2 personnes

250 g	de filet de porc sel, poivre de Szechuan fraîchement moulu
1	petit œuf
1 cuillerée à soupe	de féculé

2 cuillerées à soupe	d'huile de sésame
1	petit oignon
½	poivron rouge coupé en julienne
1	carotte, coupée en julienne
⅛ de l	de bouillon
1 cuillerée à soupe	de concentré de tomate
1-2 cuillerées à soupe	de sauce soja
2	tranches d'ananas en boîte, coupées en dés
1-2 cuillerées à soupe	de vinaigre de fruits
½ cuillerée à café	de curry
	quelques gouttes d'huile aux piments rouges
1 cuillerée à soupe	de ciboulette ciselée

Couper la viande en tranches très fines, saler, poivrer. Battre l'oeuf et le mélanger à la féculé. Répartir le mélange sur les tranches de viande, faire rissoler celles-ci à l'huile chaude à feu très vif et laisser en attente. Faire revenir les légumes coupés en morceaux dans l'huile restante, mouiller avec le bouillon de légumes en y mêlant le concentré de tomate et la sauce soja. Ajouter les dés d'ananas, le vinaigre et le curry aux légumes, porter à ébullition. Assaisonner et corser le tout avec de l'huile aux piments rouges. Remettre la viande pour la réchauffer brièvement. Parsemer le tout de ciboulette ciselée.

## Chop Suey

Ingrédients pour 2 personnes

100 g	de filet de porc
100 g	de filet de dinde
1 cuillerée à soupe	de sherry et 1 de sauce soja
½ cuillerée à soupe	de féculé
une pincée	de sucre
½	champignon chinois, mis à tremper dans de l'eau tiède
½	poireau coupé en rondelles
1	petite carotte, coupée en julienne
150 g	de pousses de bambou en boîte, coupées en julienne
10 g	de vermicelles chinois mis à tremper
2 cuillerées à soupe	d'huile de chardon marie
60 g	de pousses (par ex. : pousses de lentilles, de soja ou de petits pois)

Couper la viande en fines lanières. La faire mariner pendant 1 h environ dans un mélange de sherry, sauce soja, fécule et une pincée de sucre. Préparer les vermicelles chinois suivant le mode d'emploi du paquet et les couper en petits morceaux. Faire revenir à feu vif pendant env. 2 minutes les légumes, les pousses et le champignon en petites portions. Egoutter la viande, la faire revenir en deux fois env. 3 minutes, en remuant constamment. Mélanger tous les ingrédients et réchauffer le tout brièvement. Assaisonner.

## El wok, para un delicioso lejano Oriente

El wok, un utensilio de cocina de los asiáticos, triunfa cada vez más en la cocina europea. Su versatilidad lo hace tan apreciado. En el wok puede cocer, asar, estofar, freír y con interior (no disponible en todos los modelos) incluso cocinar al vapor. Gracias a su amplitud y su forma redonda el calor se reparte uniformemente en el wok. Los ingredientes se hacen rápidamente y así las vitaminas y los nutrientes se mantienen mejor.

### Cocinar en el wok

Como la preparación en el wok es muy rápida, todos los ingredientes tienen que estar antes preparados: la verdura lavada, limpia y cortada en trocitos, la carne cortada al gusto, las especias al alcance.

Para asar las diferentes verduras y la carne se pone poco aceite y se da vueltas. Tenga en cuenta que tiene que empezar con los ingredientes que más tiempo necesitan para hacerse.

Los alimentos ya preparados pueden ponerse en la rejilla.

Para freír se necesita aceite. La cocina asiática distingue entre dos métodos: En el "wen you" los platos se fríen con aceite a una temperatura no muy alta y se quedan de un color claro. Para el "re you" necesitan temperaturas muy altas y se quedan bien fritos.

### Consejos para su cuidado

Caliente el wok en el fuego antes de usarlo por primera vez. Póngale unas gotas de aceite y extiéndalas uniformemente con un papel de cocina.

Limpie el wok después de usarlo con agua caliente y una esponja o cepillo. Evite en lo posible usar jabón.

Una vez seco póngale de nuevo unas gotas de aceite y extiéndalas uniformemente con un papel de cocina.

## **Exclusión de responsabilidad**

Queremos señalar que estamos exentos de responsabilidades en daños producidos por las siguientes causas:

- un uso no conforme a lo señalado.
- un trato inadecuado, indebido o negligente.
- no seguir las indicaciones de uso.
- reparaciones realizadas por personal no cualificado.
- instalación de accesorios no originales.
- daños en recubrimientos antiadherentes en Woks, producidos por las llamas de gas

Lo mismo es válido para accesorios y complementos.

En caso de que la ley no dictamine lo contrario, nos responsabilizaremos sólo de los daños causados por negligencia o imprudencia del representante legal de nuestra compañía.

## **Certificado de garantía**

Para esta batería de cocina usamos sólo un material excelente y un proceso de elaboración moderno. Por eso asumimos la garantía completa para el material, el proceso y la función.

**Para reclamaciones enviar el certificado de garantía (al dorso) junto con el artículo a su tienda especializada.**

## **Breve explicación para el cliente**

La cocina asiática ofrece una gran variedad de deliciosos aceites para la preparación en el wok.

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Aceite de coco:      | sabor neutro, buenas propiedades para calentar   |
| Aceite de cacahuete: | neutro, ideal para freír.  |
| Aceite de sésamo:    | de color claro si es de semillas peladas. Si es de semillas tostadas es dorado, de sabor intenso. No echar demasiado. No apropiado para freír. |

Aceite de mostaza:	de semillas blancas o negras. Dependiendo de su procedencia es más o menos agrio.
Aceite de soja:	muy usado, sabor suave. Apropiado para temperaturas muy altas.
Aceite de anatto:	aceite rojo que se utiliza para dar color a los alimentos. El color proviene de las especias y las semillas que se añaden al aceite.
Aceite de palma:	de los frutos de la palma, apropiado para freír.

## Recetas

### Rollitos de primavera

Ingredientes para 4 personas:

300 g	de colas de gambas peladas y cortadas en trocitos
10	láminas de pasta
50 g	de fideos chinos
2 cucharadas	de aceite de cacahuete
2	dientes de ajo picados
2	cebollitas en rodajas finas.
50 g	de zanahorias en trocitos pequeños
100 g	de judías mungo
50 g	de apio, en tiras muy finas
½ cucharadita	de sal
2 cucharadas	de caldo de pescado
1 cucharada	de caldo de ostras
½ cucharadita	de chili picado
1 cucharadita	de cilantro picado
1	clara de huevo batida

Descongelar las láminas de pasta, poner en remojo los fideos chinos durante unos 15 minutos en agua templada y cortar después en trozos de unos 5 cm. Calentar una cucharada de aceite, y freír a fuego alto el ajo, las cebollitas y las verduras durante unos 2 ó 3 minutos, mientras se remueve. Sacar del wok y mantener caliente. Calentar el aceite restante y freír las colas de gambas durante 1 minuto. Mezclar la verdura y los fideos chinos, añadir la sal, los caldos y las especias. Extender las láminas. Poner 2 cucharadas del relleno en cada una. Apretar los bordes de las láminas y enrollar. Al final untar con la clara de huevo. Freír en aceite caliente.

## Ternera con sésamo

Ingredientes para 4 personas:

¼ taza	de semillas de sésamo
½ kilo	de ternera (bistec o filetes)
⅓ de taza	de salsa Shangai picante
1 cucharada	de fécula
2 cucharadas	de aceite de jengibre y de ajo
5 tazas	de col, cortada en tiras
3 cucharadas	de agua
2 cucharaditas	de aceite de sésamo

Tostar el sésamo ligeramente durante unos 3 minutos y sacar (cuidado, se quema fácilmente).

Cortar la carne en trozos grandes y luego en tiras finas. Mezclar la fécula con un poco de agua. Mezclar la carne con la fécula y la salsa Shangai.

Calentar el aceite en el wok. Añadir la col y el agua, mezclar y dejar cocer durante 2 minutos con la tapa. Sacar todo, poner en un cuenco. Frotar el wok con papel de cocina y volver a poner en el fuego. Calentar una cucharada de aceite y freír la carne durante unos 2 ó 3 minutos.

Añadir el aceite de sésamo y la mitad de las semillas de sésamo y dar vueltas. Poner en un plato con el resto del sésamo y servir con la col.

## Cerdo agridulce

Ingredientes para 2 personas:

250 g	de filetes de cerdo Sal, pimienta de Szechuan recién molida
	1 huevo pequeño
1 cucharada	de fécula de maíz
2 cucharadas	de aceite de sésamo
1	cebolla pequeña
½	pimiento rojo cortado en tiras
1	zanahoria en tiras
⅛ l	de caldo de verduras
1 cucharada	de tomate frito
1-2 cucharadas	de salsa de soja
2	rodajas de piña de lata cortada en dados
1-2 cucharadas	de vinagre de frutas.



½ cucharadita	de curry
	unas gotas de aceite de chili
1 cucharada	de cebollino.

Cortar la carne en lonchas muy finas, sazonar con la sal y la pimienta de Szechuan. Batir el huevo, mezclar con la fécula y extender la mezcla uniformemente sobre las lonchas de carne. Freír bien la carne en aceite muy caliente mientras se le da vueltas y sacar. Freír un poco la verdura cortada en el aceite que queda, echar el caldo de verduras y mezclar el tomate frito y la salsa de soja. Añadir los trocitos de piña junto con el vinagre y el curry y dejar cocer. Probar y condimentar con el aceite de chili al gusto. Calentar un poco la carne y adornar el plato con el cebollino.

### Chop Suey

Ingredientes para 2 personas:

100 g	de filetes de cerdo
100 g	de filetes de pavo
1-2 cucharadas	de jerez y de salsa de soja
½ cucharada	de fécula
	un poco de azúcar
½	seta china, en remojo en agua templada
½	puerros cortados en aros finos
150 g	bambú de lata, cortado en lonchas finas
10 g	de fideos chinos en remojo
2 cucharadas	de aceite de cardo
60 g	germinados variados (por ejemplo lentejas, soja, guisantes)

Cortar la carne en lonchas finas. Mezclar el jerez, la salsa de soja, la fécula y una pizca de azúcar y dejar la carne alrededor de una hora marinándose con esta mezcla.

Preparar los fideos chinos según las indicaciones del paquete y cortar en trozos pequeños.

Freír a fuego alto las verduras, los germinados y la seta por partes en el wok unos 2 minutos cada parte. Escurrir la carne y freír en dos trozos unos 3 minutos cada uno. Mezclar todo bien y calentarlo de nuevo. Probar y condimentar a su gusto.



# Wok - per le prelibatezze estremo-orientali

Il Wok, la pentola tradizionale degli asiatici, sta prendendo sempre più piede anche nella cucina europea. La sua versatilità la rende allettante. Con il Wok potete cuocere, arrostitire, stufare, friggere e con l'inserito (non disponibile per tutti i modelli), perfino cuocere a vapore.

Grazie alla sua ampia forma rotonda il calore nel Wok viene trasmesso uniformemente.

Gli ingredienti cuociono velocemente così, vitamine e sostanze nutritive mantengono inalterate le loro proprietà.

## Cuocere con il Wok

Vale il principio che per far sì che la preparazione nel Wok proceda velocemente, tutti gli ingredienti devono essere pronti prima: le verdure lavate, pulite e tagliate finemente, la carne tagliata a bocconcini, i condimenti a portata di mano.

Per arrostitire mescolate ininterrottamente i diversi tipi di verdura e carne in poco condimento. Fate attenzione ad iniziare a cuocere prima gli ingredienti che richiedono tempi di cottura più lunghi.

I cibi già cucinati possono essere posati sull'apposita griglia.

Per la frittura gli ingredienti vengono cucinati nel condimento. La cucina asiatica suggerisce due metodi:

Con il metodo "wen you" i cibi vengono fritti in olio caldo e rimangono morbidi - con il "re you" vengono fritti in olio bollente e diventano croccanti.

## Consigli per la manutenzione

Prima di utilizzarlo riscaldate il Wok sulla fonte di calore. Ungete l'interno con alcune gocce d'olio distribuendole uniformemente con la carta per alimenti.

Dopo l'uso lavate il Vostro Wok con acqua calda e una spugnetta o spazzola. Non adoperate detersivi.

Dopo averlo asciugato distribuite nuovamente all'interno alcune gocce d'olio in maniera uniforme.

## **Esclusione di garanzia**

Vi informiamo che non concediamo alcuna garanzia per danni cagionati da:

- utilizzo non conforme
- trattamento inadeguato, non idoneo o negligente
- inosservanza di queste istruzioni per l'uso
- riparazioni effettuate in modo inadeguato
- sostituzione di parti con ricambi non originali
- danneggiamenti nei WOK con rivestimento antiaderente, causati dalla fiamma della cucina a gas

Lo stesso vale per i pezzi di completamento ed accessori.

Per quanto non diversamente ed obbligatoriamente prescritto dalla legge, noi ci assumiamo la responsabilità soltanto per i danni provocati da un'azione intenzionale o da grave negligenza dei responsabili della nostra Società o dei loro esecutori.

## **Tagliando di garanzia**

Per queste stoviglie utilizziamo esclusivamente materiali ineccepibili che vengono lavorati con i metodi più moderni. Per questo motivo concediamo la piena garanzia su materiale, lavorazione e funzione.

**In caso di reclamo, si prega di consegnare il tagliando di garanzia (vedi retro) unitamente all'articolo contestato, al Vostro rivenditore.**

## **Piccola merceologia**

La cucina asiatica offre un vasto assortimento di intingoli ed oli deliziosi per cucinare con il Wok.

Condimento a

base di cocco:

sapore neutro, buon rendimento nella cottura

Olio di arachide:

neutro, ideale per frittura

Olio di sesamo:	impido, da semi sbucciati da semi tostati è di color giallo oro, dal sapore intenso, da dosare con parsimonia. Non adatto per friggere.
Olio di senape:	da semi bianchi o neri. A seconda dell'origine più o meno piccante.
Olio di soia:	molto utilizzato, sapore delicato. Adatto alle alte temperature.
Olio di Anatto:	olio rosso che viene utilizzato per la colorazione degli alimenti. Il colore deriva da spezie e semi che vengono aggiunti all'olio.
Olio di Palma:	dalla polpa del frutto delle palme, adatto per friggere.

## Ricette

### Involtini primavera

Ingredienti per 4 persone:

300 gr.	di code di gambero sgusciate e tagliate a tocchetti
10	crêpes
50 gr.	di spaghetti di riso
2 cucchiaini	di olio di arachide
2	spicchi d'aglio tritati finemente
2	scalogni affettati sottilmente
50 gr.	carote a dadini
100 gr.	di fagioli Mungo freschi
50 gr.	di gambo di sedano a striscioline
½ cucchiaino	di sale
2 cucchiaini	di brodetto di pesce
1 cucchiaio	di brodetto di ostriche
½ cucchiaino	di chili tritato
1 cucchiaino	di coriandolo verde tritato
1	albume montato a neve

Scongelate le crêpes. Ammorbidite gli spaghetti in acqua tiepida per 15 minuti, successivamente tagliateli in pezzi lunghi 5 cm.

Scaldate 1 cucchiaio d'olio, 1 spicchio d'aglio, lo scalogno e le verdure e friggete a fuoco vivace per 2 – 3 minuti mescolando delicatamente. Togliete il composto dal Wok e tenetelo caldo.

Scaldate l'olio rimanente e soffriggetevi le code di gambero per circa 1 minuto. Unite quindi le verdure e gli spaghetti ed il composto di sale, salse e spezie. Disponete le crêpes. Mettetevi al centro 2 cucchiaini di impasto, ripiegate i bordi laterali delle crêpes verso l'interno ed arrotolate con cura. Infine pennellate con l'albume e friggete in olio bollente.

### Carne di manzo al sesamo

Ingredienti per 4 persone:

¼ di tazza	di semi di sesamo
½ kg	di manzo (Filetto o bistecca)
⅓ di tazza	di salsa Shanghai, piccante
1 cucchiaio	di fecola
2 cucchiaini	di olio all'aglio e zenzero
5 tazze	di cavolo tagliato a striscioline
3 cucchiaini	d'acqua
2 cucchiaini	di olio di sesamo

Imbiondite il sesamo per circa 3 minuti e toglietelo (attenzione, si brucia facilmente). Tagliate la carne in grossi pezzi nel senso contrario della fibra e successivamente a striscioline nel senso della fibra.

Fate un impasto con la fecola e un po' d'acqua. Mescolate energicamente la carne con la salsa Shanghai.

Scaldate l'olio nel Wok, aggiungete l'acqua e il cavolo, mescolate e coprite e lasciate cuocere per 2 minuti.

Ponete il composto in una ciotola con il liquido. Strofinare il Wok con carta da cucina e rimettete sul fuoco. Scaldate un cucchiaio d'olio e arrostite la carne per 2-3 minuti.

Aggiungete l'olio di sesamo e la metà dei semi di sesamo e mescolate il tutto. Servite su un piatto da portata e guarnite con i semi rimanenti e il cavolo.

### Maiale in salsa agrodolce

Ingredienti per 2 persone:

250 gr.	di filetto di maiale
	Sale, pepe macinato fresco
1	uovo
1 cucchiaio	di fecola di mais

2 cucchiaini	di olio di sesamo
1	cipolla piccola
½	peperone rosso tagliato a striscioline
1	carota a fettine
⅛ l.	di brodo vegetale
1 cucchiaio	di concentrato di pomodoro
1-2 cucchiaini	di salsa di soia
2	fette di ananas a dadini
1-2 cucchiaini	di aceto di mele
½ cucchiaino	di curry
	alcune gocce di olio piccante
1 cucchiaio	di erba cipollina a rondelle

Tagliate il filetto di maiale a fette sottilissime e cospargetelo con sale e pepe. Mescolate l'uovo sbattuto con la fecola e ripartitelo uniformemente sulle fettine di maiale.

Ponete la carne nell'Wok, cuocetela bene nell'olio e poi toglietela. Cuocete velocemente anche le verdure nell'olio rimasto mescolandole con il brodo vegetale, il concentrato di pomodoro e la salsa di soia.

Mettete i cubetti di ananas con curry e aceto sotto le verdure e fate cuocere. Condite con l'olio piccante al chili. Riscaldare velocemente la carne e guarnite la pietanza con piccole rondelle di erba cipollina.

## Chop Suey

Ingredienti per 2 persone:

100 gr.	di filetto di maiale
100 gr.	di filetto di tacchino
1-2 cucchiaini	di sherry e salsa di soia
½ cucchiaino	di maizena un po' di zucchero
½	fungo cinese ammorbidente in acqua tiepida
½	gambo di erba cipollina tagliato a rondelle
1	carota piccola tagliata a striscioline
150 gr.	di germogli di bambù in scatola, tagliati a striscioline
10 gr.	spaghetti di riso ammorbidenti
2 cucchiaini	di olio di cardo
60 gr.	di germogli vari (p. es.: lenticchie, soia, piselli)

Tagliate la carne a strisce sottili. Amalgamate lo sherry, la salsa di soia, la maizena ed una presa di zucchero, adagiatevi la carne e lasciate quindi riposare per circa 1 ora. Cucinate gli spaghetti di riso come indicato sulla confezione e tagliateli a pezzetti.

Rosolate nel Wok a fuoco vivace la porzione per una persona di verdure, germogli e fungo per circa 2 minuti . Lasciate sgocciolare la carne, e cuocete una porzione alla volta per circa 3 minuti, mescolando.

Rimescolate bene il tutto e riscaldate ancora brevemente. Condite a piacere.



## De Wok – voor al het heerlijk uit het Verre Oosten

De wok, het traditionele kookgerei van de Aziaten, krijgt ook een steeds prominere plaats in de Europese keuken. Zijn veelzijdigheid maakt hem zo geliefd. U kunt met de wok koken, braden, smoren, frituren en met inzet (niet voor alle modellen verkrijgbaar) zelfs stomen.

Door zijn uitstekende ronde vorm wordt de hitte in de wok gelijkmatig verdeeld. De ingrediënten worden snel gaar en vitamines en voedingsstoffen blijven daardoor beter behouden.

### Roerbakken in de Wok

Hoofdzakelijk is van belang, omdat de bereiding in de wok betamelijk snel is, dat alle ingrediënten van tevoren klaar staan: groente gewassen, schoon gemaakt en fijn gesneden, vlees hapklaar verdeeld, kruiden voor het pakken.

Bij het braden worden verschillende groentesoorten en vlees in een klein beetje vet gegaard en daarbij ononderbroken bewogen. Let u erop, dat u met de ingrediënten begint, die de langste bereidings tijd nodig hebben.

Spijzen die al gereed zijn, kunt u op tijdelijk op het rooster neerleggen.

Bij het frituren worden de ingrediënten in vet gebakken. De Aziatische keuken kent twee methoden:

Bij „wen you“ worden de spijzen in warme olie gefrituurd en blijven licht – bij „re you“ worden ze heet gebakken en worden ze knapperig.

### Gebruiksaanwijzing

Verwarmt u de wok voor het eerste gebruik op de warmtebron. Doe een paar druppels olie in de wok en verdeel deze gelijkmatig met keukenpapier.

Reinigt u uw wok na het gebruik met heet water en spons of borstel. Gebruik bij voorkeur geen afwasmiddel.

Na het afdrogen nogmaals enige druppels olie met keukenpapier gelijkmatig verdelen.

## Aansprakelijkheidsclausule

Wij maken u er nadrukkelijk op attent dat wij niet aansprakelijk zijn voor schade als gevolg van een van de volgende oorzaken:

- Onzorgvuldig en/of onjuist gebruik
- Verkeerd, onjuist of nalatig onderhoud
- Het niet volgen van de gebruiksaanwijzing
- Uitgevoerde reparaties door derden
- Het gebruik van niet originele/erkende WMF onderdelen
- Beschadigingen aan de aangebrachte laag bij de wok, die door vlammen van gasfornuizen veroorzaakt worden.

Deze punten gelden voor zowel de basisartikelen als de bijbehorende onderdelen/accessoires.

**Voorzover de wet niet anders voorschrijft, is WMF alleen aansprakelijk voor schade die voorkomt uit handelingen door de officiële vertegenwoordigers van de firma.**

## Garantiebewijs

Voor dit kookgerei gebruikt onze fabriek uitsluitend eerste klas kwaliteitsmaterialen die op een zo zorgvuldig mogelijke wijze worden verwerkt. Mocht er toch een mankement ontstaan aan het product dat terug te voeren is op het materiaal of de productie dan valt dit onder garantie.

Mocht er schade aan dit artikel ontstaan en u aanspraak wilt maken op de garantie, dan verzoeken wij u het artikel samen met het volledig ingevulde garantiebewijs (z.o.z.) bij uw WMF vakhandelaar in te leveren.

Beknpte warenkennis De Aziatische keuken biedt een rijke keuze aan vetten en heerlijke olies voor de bereiding in de wok.

Kokosvet:	neutraal van smaak, goede eigenschap bij verhitten
Notenolie:	neutraal, ideaal voor frituren
Sesamolie:	helder, van gesorteerde zaden, van geroosterde zaden is het goudgeel, intensiever van smaak, weinig van gebruiken. Niet geschikt om te frituren

Mosterdolie:	van witte of zwarte zaden. Naar gelang herkomst scherper van smaak.
Sojaolie:	zeer veel gebruikt, mild van smaak. Voor zeer hoge temperaturen geschikt.
Anatto olie:	rode olie, dat gebruikt wordt levensmiddelen te kleuren. De kleur komt van de kruiden en zaden, die aan de olie toegevoegd zijn.
Palmolie:	uit de vruchten van de palm, geschikt om in te frituren.

## Recepten

### Voorjaarswraps

Ingrediënten voor 4 personen:

300 g	in stukjes gesneden geschilde garnalenstaartjes
10	stuks bladerdeeg
50 g	mihoen
2 eetlepels	notenolie
2	teentjes knoflook, fijn gehakt
2	lente-uitjes, in dunne schijven
50 g	wortels, in blokjes gesneden
100 g	verse mungobonen
50 g	selderijstangen, in dunnen stroken
½ theelepel	zout
2 eetlepels	vissaus
1 eetlepel	oestersaus
½ theelepel	chilischillen, gehakt
1 theelepel	koriander, gehakt
1	eiwit, geklopt

Bladerdeeg openvouwen. Mihoen ca. 15 min. in lauwwarm water laten weken, vervolgens in 5 cm lange stukken snijden. Een eetlepel olie verhitten, knoflook, lente-uitjes en groente op hoog vuur 2 tot 3 min. aanbraden, daarbij constant roeren. Alles uit de wok halen en warm houden.

De overige olie verhitten en garnalenstaartjes ca. 1 min. braden. Groente en mihoen er doormengen, zout, sauzen en kruiden toevoegen.

Bladerdeeg open leggen. Van de vulling ongeveer twee eetlepels in het midden plaatsen. Randen omslaan en opvouwen. Aan het eind met eiwit bestrijken. In hete olie frituren.

## Rundvlees met sesam

Ingrediënten voor 4 personen:

1/4 kopje	sesamzaad
1/2 kg	rundvlees (filet of steak)
1/3 kopje	Shanghai saus, scherp
1 eetlepel	zetmeel/allesbinder
2 eetlepels	gember- en knoflookolie
5 kopjes	kool, in stroken gesneden
3 eetlepels	water
2 theelepels	sesamolie

Sesamzaad ca. 3 min. licht roosteren en apart leggen (pas op dat het niet aanbrand).

Vlees tegendraads in grote stukken snijden en dan nogmaals met de draad mee in fijne reepjes snijden. Zetmeel met wat water vermengen.

Vlees met mengsel van zetmeel en Shanghai saus insmeren.

Olie in de wok verhitten. Kool en water toevoegen, alles doorroeren en afgedekt 2 min. laten koken. De inhoud compleet met vocht in een schaal gieten.

Wok met keukenpapier schoonwrijven en weer op het vuur zetten. Een eetlepel olie verhitten en vlees 2-3 min. daarin braden. Sesamolie en de helft van het sesamzaad toevoegen en door elkaar roeren.

Op een bord serveren met de rest van het sesamzaad en de kool.

## Varkensvlees zoet-zuur

Ingrediënten voor 2 personen:

250 g	varkensfilet	Zout, zwarte peper, vers gemalen
1	klein ei	
1 eetlepel	maïsmee	
2 eetlepel	sesamolie	
1	kleine ui	
1/2	rode paprika, in reepjes gesnitten	
1	wortel, in reepjes	
1/8 l	groentebouillon	
1 eetlepel	tomatenpuree	
1-2 eetlepel	sojasaus	
2	shijven ananas uit blik, in blokjes gesneden	
1-2 eetlepel	vruchtenazijn	

½ theelepel	curry
	enkele druppels chiliolie
1 eetlepel	met stukjes bieslook

Varkensfilet in mooi dunne parten snijden, met zout en zwarte peper kruiden. Ei kloppen, met het meel doorroeren en het mengsel gelijkmatig over het vlees verdeelen, goed inwrijven.

Vlees in de wok plaatsen en in hete olie kort aanbraden en er weer uithalen.

De gesneden groente in de overgebleven olie kort aanbraden, met groentebouillon aflussen, tomatenpuree en sojasaus door elkaar roeren. Ananasblokjes met azijn en curry door de groente mengen en laten koken. Op smaak brengen met chiliolie.

Vlees nog een keer kort verhitten en het gerecht met stukjes bieslook bestrooien.

### Chop Suey

Ingrediënten voor 2 personen:

100 g	varkensfilet
100 g	haan- of kipfilet
ca 1-2 eetlepels	sherry en sojasaus
½	eetlepel maïzena een beetje suiker
½	chinese paddenstoel, in lauwwarm water laten weken
½	prei, in fijne ringen gesneden
1	kleine wortel, in fijne reepjes gesneden
150 g	bamboescheuten uit blik, in fijne reepjes gesneden
10 g	los geweekte mihoen
2 eetlepel	distelolie
60 g	gemengde zaden (bijv. Linsen-, sojabonen-, erwten)

Vlees in reepjes snijden. Sherry, sojasaus, maïzena en een beetje suiker tot marinade vermengen en het vlees daarin ca. 1 uur laten trekken.

Mihoen bereiden zoals op de verpakking staat vermeld en fijn snijden.

Groente, zaden en paddenstoel beetje bij beetje in de wok ca. 2 min. op hoog vuur roerbakken. Het vlees laten afdruipe, in 2 porties telkens 3 min. wokken.

Alles gut door elkaar mengen en nogmaals kort verhitten. Naar eigen wens op smaak brengen.

