



WOK

Wok er en matlagingsteknikk som benyttes i østen. En wok er laget av svært tynt metall, og med sin buede fasong går tilberedningen raskere. En bruker også mindre olje enn ved steking i gryter og panner. Mørt kjøtt fra storfe, svin eller lam er fint å bruke i wok.

SLIK WOKKER DU

Det er viktig å bruke varm wok og varm olje når du skal steke maten.

1. Varm opp woken og tilsett deretter oljen. Oljen vil da spre seg lettere og ingrediensene vil ikke klistre seg til gryten.
2. Fres kjøttet raskt i woken til det er pent gyllent. Hvis det er mye kjøtt bør det stekes i flere omganger. Ta kjøttet ut av pannen.
3. Tilsett grønnsakene i naturlig rekkefølge, de som trenger lengst tid først. La ikke grønnsakene være for lenge i woken, da mister de sin sprøhet.
4. Det er viktig å røre hele tiden underveis! (Derav begrepet "stir-fry" = røresteke)
5. Ha kjøttet tilbake i woken og tilsett saus.