

Zet de wok op hoog vuur.
Zorg dat de wok heel heet is en heet blijft, want dat voorkomt aanbakken.
Doe een scheutje wokolie in de pan.
Wokken gebeurt bij hoge temperatuur (ca. 220 °C).
Boter verbrandt bij deze temperatuur, idealer is arachideolie.

De olie is in een paar seconden al gloeiend heet.

Roer de gerechten tijdens het bakken voortdurend om.

Dit kan met een grote houten lepel of een kunststof spatel.

Serveer bij deze gerechten de rijst, kriel aardappelen, Japanse mie en de tagliatelli afzonderlijk.

Fijne rundsfilet met sojascheutjes en champignons:

Kruid de rundsreepjes naar eigen smaak, verhit ondertussen de wok, doe de olie erin en wok het rundvlees.

Voeg na een 2-tal min de champignons toe en laat verder stoven, roer geregeld in de wok. Daarna voegt u de sojascheutjes toe en blijft dit nog wat roerbakken.

Voeg vervolgens de saus toe. Verlaag het vuur en laat alles nog enkele ogenblikken sudderen. Serveer onmiddellijk.



Scampi's, mangetout en kerstomaatjes:

Verhit de wok met de arachideolie, wok de scampi's.

Voeg vervolgens 1 teentje knoflook (uitgeperst) toe. Meng na een 2-tal min de mangetout en de kerstomaatjes. Voeg vervolgens de saus toe en verlaag het vuur.

Laat nog even verder sudderen. Serveer onmiddellijk.

Kippenreepjes, broccoli en wortel:

Kruid de kippenreepjes naar eigen smaak, verhit de wok met de olie en wok vervolgens de kippenreepjes.

Roerbak na enkele minuten de broccoliroosjes en worteltjes erbij. Vervolgens de saus eronder mengen. Laat nog even sudderen. Serveer onmiddellijk

Kalfssteak met aubergines en boontjes

Kruid de kalfssteak naar eigen smaak, verhit de wok met de olie en wok vervolgens de kalfssteak in de hete wokpan.

Voeg na enkele minuten de boontjes en de aubergines bij de kalfssteak.

Roerbak nog enkele minuten en voeg er de saus bij.

Laat nog even sudderen en serveer onmiddellijk.

Tussen de verschillende gerechtjes reinigt u de wokpan met een keukenrol doekje en zo kan u aan het volgende gerechtje beginnen.

