

## **II WOK**

### **Cos'è**

Il wok non serve solo a friggere come erroneamente si crede, ma è uno strumento polivalente per cucinare in modo sano, saporito e rapido

L'utilizzo del wok richiede grande organizzazione perché la cottura è molto rapida. E' importante quindi avere vicino tutti gli ingredienti pronti e tagliati per la cottura.

Il wok tradizionale cinese è una pentola bombata in ferro con il fondo rotondo ed i bordi alti.

Ha un diametro di 35/40 centimetri e due manici di metallo.

In commercio si trovano dei wok di varie misure anche con coperchio e accessori.



### **Preparazione e manutenzione del wok**

Per usare il wok la prima volta si deve rimuovere la pellicola antiruggine.

Per fare questo si fa bollire nel wok acqua sale per qualche minuto.

Quindi va svuotato e la pellicola va rimossa asciugandolo e passando subito uno straccio umido di olio oliva, quindi della carta assorbente da cucina finchè questa non rimarrà pulita.

Ora il wok deve essere di nuovo messo sul fuoco qualche minuto solo finchè l'olio non si asciugherà.

Ogni volta prima di utilizzarlo si deve ripete la seconda operazione, ungerlo con poco olio scaldarlo e pulirlo con carta assorbente.

In breve il wok diventa antiaderente.

A fine cottura deve essere solo pulito ancora caldo con carta assorbente.

L'interno del wok non va mai pulito con detersivi e pagliette, perché si rovinerebbe e guasterebbe il sapore del cibo.

Può sembrare strano ma in oriente si fa così da 3000 anni e nessuno muore per questo.

Non usate i moderni wok antiaderenti, sono pericolosi per la salute, il rivestimento in teflon non resiste bene alle alte temperature, al massimo usate quelli in acciaio e alluminio.

### **Regole per la cottura**

1. Preparate tutti gli ingredienti prima
2. Mescolate spesso gli ingredienti e fateli cuocere velocemente. Il wok è fatto per questo la sua forma consente di concentrare il calore e di raggiungere temperature elevate in poco tempo
3. Il coperchio serve solo nel caso per cuocere a vapore con un apposita griglia

Con il wok si cucina ogni cosa dalla pasta alla carne, al pesce alle verdure, tolta la pasta il resto a volte richiede un'apposita preparazione, e comunque di essere tagliato in piccoli pezzi.

Lo vedremo di volta in volta.

I cibi cotti nel wok hanno un gusto molto particolare ed inconfondibile.

Per me questa è la pentola principe della mia cucina.