

WEST BEND®

HOUSEWARES

Electric Wok

Instruction Manual



Register this and other West Bend® Housewares products through our website:
www.westbend.com

Important Safeguards.....	2
Heat Precautions.....	2
Electricity Precautions.....	3
Precautions For Use Around Children.....	3
Using Your Electric Wok.....	4
Cleaning Your Electric Wok.....	5
Cooking Tips	6
Recipes	6-15
Warranty.....	16

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE REFERENCE

IMPORTANT SAFEGUARDS



CAUTION

To prevent personal injury or property damage, read and follow all instructions and warnings.

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

- Read all instructions, including these important safeguards and the care and use instructions in this manual.
- Do not use appliance for other than intended use.
- Do not leave wok plugged in when it is not being used or during cleaning.
- The use of accessory attachments not recommended by West Bend® Housewares may cause injuries.
- If the wok features unassembled knob or handle/legs, be sure they are assembled and fastened properly.
- Do not operate if the wok is not working properly or if it has been damaged in any manner. For service information see warranty page.
- Do not attempt to repair this appliance yourself.
- **For household use only.**



CAUTION

To prevent personal injuries, read and follow all instructions and warnings.



HEAT PRECAUTIONS

- Always attach heat control to wok first, then plug cord into electrical outlet. After cooking and serving, turn heat control to "off" and unplug from electrical outlet. Let wok cool before removing heat control.
- Do not touch hot surfaces. Use handles and hot pads or oven mitts if you lift or carry the wok when it is hot.
- Do not move an appliance containing hot foods or hot liquids. Extreme caution must be used when moving your wok containing oil.
- Be extremely cautious of steam when removing cover. Lift cover slowly directing steam away from you.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
- Allow wok to cool completely after use and before cleaning or storing. Allow to cool before putting on or taking off parts.



CAUTION

To prevent electrical shock, personal injury or property damage, read and follow all instructions and warnings.



ELECTRICITY PRECAUTIONS

- To protect against electric shock, do not immerse cord, plugs, or other electric parts in water or other liquids.
- Do not operate any appliance with a damaged cord or plug.
- Do not use this appliance outdoors.
- Do not plug cord into wall outlet unless heat control is in OFF position.
- Always turn heat control to OFF and unplug the appliance from outlet before cleaning.
- Your wok has a short cord as a safety precaution to avoid pulling, tripping or entanglement. Position the cord so that it does not hang over the edge of the counter, table or other area or touch hot surfaces.
- While use of an extension cord is not recommended, if you must use one, make sure the cord has the same or higher wattage as the wok (wattage is stamped on the underside of the wok plug receptacle). To avoid pulling, tripping or entanglement, position the extension cord so that it does not hang over the edge of the counter, table or other surface area.
- This appliance has a 2-wire polarized plug, (one blade of the plug is wider than the other), or a 3-wire grounded plug. To reduce the risk of electric shock, either plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If a 2-wire plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If either plug does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.
- Do not use an outlet or extension cord if the plug fits loosely or if the outlet or extension cord feels hot.
- Keep the cord away from hot parts of the appliance and hot surfaces during operation.



CAUTION

To prevent burns or other personal injuries to children, read and follow all instructions and warnings.

PRECAUTIONS FOR USE AROUND CHILDREN

- Always supervise children.
- Do not allow children to operate or be near the wok, as the outside surfaces are hot during use.
- Do not allow cord to hang over any edge where a child can reach it. Arrange cord to avoid pulling, tripping or entanglement.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

USING YOUR ELECTRIC WOK

Wash Wok, cover and rack (if included), in hot soapy water with a dishcloth or sponge to remove any manufacturing oils. Rinse thoroughly and dry.

CONDITION THE NON-STICK INTERIOR SURFACE - The non-stick surface must be conditioned to ensure stick-free cooking. Lightly wipe a teaspoon of cooking oil over the entire interior surface with a paper towel or soft cloth. Do not use shortening or butter. Let the oil remain on the surface. The Wok is now ready to use.

ASSEMBLE COVER KNOB (IF APPLICABLE)

Parts included: Cover knob, protector and screw

From underside of cover, insert the end of screw through the center hole. Place protector dome side up, on the topside of cover over screw. See diagram:



Place knob on screw: inserting end of screw into the treaded opening. Turn knob to tighten onto screw. Do not over tighten screw to prevent stripping of threads. Do not use cover without knob attached.

COOKING INSTRUCTIONS - Since Wok cooking is very rapid, all foods should be prepared (peeled, shelled, sliced, diced, cubed etc) before the heat control is turned on.

Operating the Wok

1. Always use Wok on a dry, level, heat-resistance surface away from the edge. Be sure your hands are dry.
2. Attach heat control to Wok, making sure it is set at "OFF". Plug cord into a 120 volt AC electrical outlet **ONLY**.
3. Follow recipe as directed. If recipe recommends preheating, do so with Wok uncovered, containing oil, at the recommended temperature setting. The signal light on the heat control will be on when the Wok is heating and go out when the selected temperature has been reached. Heat may be increased or decreased during the cooking period. The signal light will go on/off during cooking to indicate cooking temperature is being maintained.
4. For best results when stir-frying, add 1-2 cups of food at a time to the bottom of the Wok, stirring frequently with 2 wooden spoons until desired doneness is reached. Then push food up on the sides of the Wok. Continue this process until all the foods are cooked then combine for serving. **NOTE:** do not add larger amounts of food to the Wok at a time as this will result in loss of temperature and foods will simmer rather than sizzle.
5. At the end of cooking time, set heat control at WARM for serving or set at OFF if food will be removed immediately from the Wok. After set at OFF unplug cord from the wall outlet.

CLEANING YOUR ELECTRIC WOK

Clean after Every Use: To keep Wok looking attractive and cooking efficiently, clean it thoroughly after each use.

Let Wok Cool By Itself: After using Wok, let it cool by itself. Do not pour cold water into Wok while it is hot or immerse hot Wok into cold water to hasten cooling to prevent warping.

Remove Heat Control: After Wok has cooled, remove heat control and wipe clean with a damp cloth if necessary.

Retighten Loose Handles/Base

In-the-Sink Cleaning - Wash Wok in hot soapy water using a non-metal cleaning pad recommended for non-stick surfaces. If necessary, a non-abrasive cleanser such as Bon Ami® or Copper Glo® may be used for the outside of the Wok to remove food or oil stains. **DO NOT** use metal scouring pads or abrasive cleansers on Wok surfaces as scratching may occur. After washing, rinse and dry.

Wash the cover and rack (if included) in hot soapy water using a dishcloth or sponge. Do not use any type of scouring pad or cleanser on cover as scratching will occur. The aluminum underside of the cover may discolor after use, which is normal. After cleansing, rinse and dry.

Dishwasher Cleaning - The Wok, with heat control removed, cover and rack, may be cleaned in an automatic dishwasher. Position pieces into the dishwasher rack so they do not touch one another or other objects being cleaned. The aluminum underside of the cover may darken with continuous dishwasher cleaning, which is normal. After each time the Wok pan is cleaned in the dishwasher, the non-stick interior surface must be reconditioned with cooking oil.

Special Cleaning Instructions - A spotted white film may form on the non-stick surface. This is a buildup of minerals and not a defect in the finish. To remove, soak a soft cloth in lemon juice or vinegar and rub onto the finish. After cleansing, wash, rinse and dry. Recondition the non-stick surface with cooking oil before using.

After consistent use, the non-stick surface may discolor. Minor stains are normal and do not affect the performance of the Wok. Dark staining, however, which usually results from overheating and/or improper cleaning, may lessen the effectiveness of the non-stick property. If staining occurs, treat with a commercial cleaner for non-stick finishes such as Dip-it® coffee pot stain remover (available in most grocery stores). Follow the package directions. If staining is severe, simmer longer or repeat cleaning. (Do not use household bleach to clean the non-stick finish, as it will permanently fade it). After using commercial cleaner, wash Wok thoroughly, rinse and dry. Recondition the non-stick interior surface with a teaspoon of cooking oil before using.

COOKING TIPS

Plastic, rubber and wooden cooking tools are recommended for use on the non-stick surface. Two long-handled wooden spoons are recommended for stir-frying. Smooth-edged metal cooking tools may be used with care. Do not use sharp-edged cooking tools as they could scratch the non-stick surface. Minor scratching will affect only the appearance of the non-stick surface, it will not harm its non-stick qualities nor will it harm food cooked in the Wok.

Using Steam Rack (if included) - A steam rack may be included with your Wok. If a steam rack is not included, a 9 or 10 inch round metal wire rack can be used for steaming.

To steam foods, pour 2-3 cups of water into the Wok and place steam rack into the bottom of Wok, making sure rack is level. Cover Wok and bring water to boil at the 225-250°F/107.2-121.1°C setting for about 5 minutes. Uncover Wok, being careful of escaping steam, and place food directly onto the rack. If food is cut into small pieces, a sheet of aluminum foil or an 8 to 9 inch shallow heatproof plate or pan may be placed on the rack to prevent food from falling through the rack. Cover Wok and steam at 225-250°F/107.2-121.1°C until food is cooked to desired doneness. If food is steamed for more than 20 minutes, more water may need to be added to prevent Wok from boiling dry. After steaming, turn control to OFF and unplug cord from the electrical outlet. Uncover Wok, being careful to escaping steam and remove food. Allow Wok to cool completely before cleaning.

RECIPES

SAVORY PORK

- 3 tablespoons soy sauce
- ¼ cup flour
- ¼ cup vegetable oil
- ¾ cup cold water
- ¾ cup walnut pieces
- 1 pound pork tenderloin, cut into 1-inch cubes
- 1½ tablespoons sugar
- 1 tablespoon cornstarch

1. Combine 2 tablespoons soy sauce and pork cubes in bowl. On plate, combine sugar and flour. Roll pork cubes in flour mixture.
2. Preheat oil in Wok at 350°F/176°C. Add half of pork cubes and stir-fry 2-3 minutes or until browned. Push up sides of Wok. Stir-fry remaining pork. Cover and reduce heat to simmer, cook 10-15 minutes.
3. Push pork up side. In a small bowl, combine water, cornstarch and remaining tablespoon soy sauce. Add to Wok and stir until thickened. Add walnuts and stir to combine ingredients. Reduce heat to warm for serving. Serves 3-4.

SWEET AND SOUR PORK

- 1½ pounds boneless pork loin, cut into ½ inch cubes
- ¼ cup soy sauce
- 1 egg-slightly beaten
- ¾ cup cornstarch
- 1½ cups vegetable oil
- 1 small onion, cut into 6 wedges
- 1 small green pepper, cut into 1-inch cubes
- 1 8-oz can pineapple chunks, drained, reserve juice
- 1 large tomato, cut into 8 wedges
- ½ cup white wine vinegar
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 teaspoon freshly ground black pepper
- 2 teaspoons cornstarch dissolved in 4 teaspoons water

1. Toss pork cubes in soy sauce; roll in egg, then in cornstarch, shaking off any excess cornstarch.
2. Preheat 1½-cups oil in Wok at 375°F/190.5°C. Add pork in 4 batches, frying until golden brown. Drain on paper towels. Turn Wok off. Keep pork warm in 200°F/93.3°C oven.
3. Remove all but 1-tablespoon oil from Wok. Heat at 350°F/176°C. Add onion and stir-fry for 1 minute. Push up side. Add green pepper cubes, stir-fry for 1 minute. Push up side. Add pineapple and tomato wedges, stir-fry for 1 minute. Push up side.
4. Combine reserved pineapple juice, wine vinegar, oil, brown sugar, soy sauce and pepper. Add to Wok and bring to a boil. Add cornstarch mixture, stirring until thickened. Return pork to Wok and combine all ingredients. Serve immediately. Serves 4.

ALMOND CHICKEN

- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 whole chicken breasts, skinned, boned and thinly sliced
- 1 8-ounce can sliced water chestnuts, drained.
- ½ cup slivered almonds
- 3 tablespoons soy sauce
- 1½ cups chicken broth or bouillon
- 4 tablespoons cornstarch
- ½ cup cold water

1. Preheat oil in Wok at 375°F/190.5°C. Add chicken and stir-fry until opaque (about 5 minutes).
2. Add water chestnuts, almonds, soy sauce and chicken broth to the Wok. Stir to blend, cover and cook for 1-½ minutes.
3. Combine cornstarch and water. Add to Wok and stir until thickened. Combine all ingredients. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

PORK AND VEGETABLE STIR FRY

- 1 tablespoon cornstarch
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon sugar
- 1 pound lean pork, cut into ½ inch cubes
- 2 tablespoons dry white wine
- ⅛ teaspoon ground ginger
- 4 tablespoons vegetable oil
- 2 medium carrots, sliced thin on a diagonal
- 1 small green pepper cut in 1-inch pieces
- ½ pound fresh mushrooms, sliced
- 1 15-ounce can of baby ears of corn, drained and rinsed
- ½ cup chicken broth or bouillon

1. In bowl, combine cornstarch, sugar and salt. Add pork cubes and stir to mix. Add soy sauce, wine, and ginger to bowl; stir again to mix. Marinate 30 minutes.
2. Preheat 2 tablespoons oil in the Wok at 375°F/190.5°C. Add pork and stir-fry until no longer pink. Push up sides of Wok.
3. Add carrots and stir-fry 2-3 minutes until just tender. Push up sides. Add 1 tablespoon oil, heat briefly and add green pepper, stir-fry 1-2 minutes. Push up sides. Add mushrooms and stir-fry for 2 minutes. Push up side. Add corn and stir-fry for 2 minutes. Stir all ingredients gently to combine. Add chicken broth and stir until heated. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

CHICKEN WITH SNOW PEAS AND CASHEWS

- 2 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon dry sherry
- 2 tablespoons cornstarch
- 1 teaspoon hoisin sauce
- 1 whole chicken breast, skinned, boned and cut into 1 inch pieces
- 2 tablespoons vegetable oil
- ½ pound fresh snow peas, trimmed with strings removed
- 1 8-ounce can sliced water chestnuts, drained
- ½ cup chicken broth or bouillon
- ½ cup cashews

1. In bowl, combine garlic, soy sauce, corn starch and hoi sin sauce. Stir to blend. Add chicken and stir to coat. Marinate 15 minutes.
2. Preheat oil in Wok to 375°F/190.5°C. Add chicken mixture and stir-fry until opaque (about 5 minutes). Push up side of Wok.
3. Add snow peas and water chestnuts. Stir-fry for 2 minutes. Add broth and combine all ingredients, stirring until slightly thickened. Garnish with cashews. Reduce heat to warm for serving. Serves 3-4.

CHICKEN BROCCOLI

- 1 whole chicken breast, skinned, boned and thinly sliced
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon vegetable oil
- Dash of garlic powder
- ½ pound fresh broccoli florets, **OR** 10 ounce package frozen broccoli cuts, rinsed in hot water
- ½ cup chicken broth or bouillon
- 6-8 fresh mushrooms, sliced **OR** 4 ounce can mushroom pieces and stems, drained
- 1 6-oz can bamboo shoots, drained
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon cornstarch
- 1 tablespoon diced pimento
- 1 tablespoon sesame seed

1. In a bowl, combine sliced chicken, soy sauce, vegetable oil, and garlic powder. Stir to blend and set aside.
2. Add chicken broth and broccoli to Wok. Set temperature to 325°F/162.7°C and cook broccoli until vibrant green (about 5 minutes), stirring about every minute. Push broccoli up side of Wok or remove.
3. Increase heat to 375°F/190.5°C. Add chicken mixture and stir-fry until chicken is opaque (about 3 minutes). Push up side of the Wok. Add mushrooms and stir-fry for 1 minute, push up side. Add bamboo shoots and stir-fry for 1 minute. Return broccoli to Wok if removed and mix all ingredients, stirring well.
4. Combine lemon juice and cornstarch with 2 tablespoons water. Add to chicken mixture, stirring until thickened (about 1 minute). Garnish with pimento and sesame seeds. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

FRIED RICE WITH VEGETABLES

- 1½ cups water
- 6 or 7-ounce package fried rice mix
- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 ribs of celery, sliced on a diagonal
- 6-8 fresh mushrooms, sliced
- ¼ cup diced green pepper
- 8 ounce can sliced water chestnuts, drained

1. Bring water to boil in Wok at 250°F/121.1°C. Add rice and seasoning mix. Stir well and return to boil. Cover and reduce heat to high end of simmer range. Cook until liquid is absorbed (about 15 minutes). In the meantime, prepare the vegetables.
2. Push cooked rice up side of the Wok. Add 1-tablespoon oil and increase heat to 350°F/176.6°C. Stir-fry rice in hot oil for 1-2 minutes. Push rice back up the side.
3. Add 1-tablespoon oil to the Wok; heat briefly. Add celery and stir-fry for 2-3 minutes. Push up the sides. Add mushrooms and green pepper. Stir-fry 2 minutes. Push up side. Add water chestnuts and heat for 1 minute. Combine all ingredients until well mixed. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

TERIYAKI STEAK STRIPS

- ¼ cup soy sauce
- 1 tablespoon minced onion
- 1 clove garlic, minced
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon fresh ginger root, minced **OR** 1/8 teaspoon ground ginger
- ¼ cup dry white wine
- 1 pound round or sirloin steak, thinly sliced
- 2 tablespoons vegetable oil

1. In a medium bowl, combine soy sauce, onion, garlic, sugar, ginger and wine. Stir to blend. Add steak; stir to mix. Cover and marinate for 1 hour at room temperature or in refrigerator several hours.
2. Drain meat thoroughly. Add oil to Wok and preheat at 375°F/190.5°C. Place half of meat in Wok and stir-fry 1-½ minutes or until done. Push up side of Wok. Add remaining steak and stir-fry until done. Reduce heat to warm for serving over rice or noodles. Serves 2-3.

HINT: If you wish to add vegetables to this recipe, follow the guidelines. After meat is cooked, push up the side of the Wok. Add 1 cup each of sliced celery, and mushrooms, and ¼ cup diced green peppers to juices in Wok. Stir-fry at 375°F/190.5°C for 1½ to 2-minutes. Push up sides. Add 1 6-ounce can drained bamboo shoots. Stir to heat for about 30 seconds. Combine all ingredients. Thicken juices with ½ tablespoon of cornstarch dissolved in 1 tablespoon of water if desired. Serves 4.

ORIENTAL PEPPER STEAK

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 pound flank or round steak, thinly sliced
- 1 clove garlic, minced
- 1 thin slice fresh ginger root
- 3 tablespoons soy sauce
- 2 tablespoons water
- 1 small green pepper, cut into 1-inch cubes
- 1 small onion, sliced and separated into rings
- 2 small tomatoes cut into wedges
- 1 cup fresh bean sprouts
- 2 teaspoons cornstarch
- ¼ cup water

1. Preheat oil in Wok to 375°F/190.5°C. Add half the meat and stir-fry until done, (about 1 ½ minutes). Push up the sides of the Wok. Repeat frying remaining meat. Add garlic, ginger root, and soy sauce and 2 tablespoons water. Stir to blend. Cover and reduce heat to simmer. Cook 15-20 minutes.
2. Push meat up sides of the Wok. Decrease heat to 350°F/176°C. Add green pepper and onion, stir-fry 2-3 minutes. Push up sides. Add tomatoes and bean sprouts, stir gently, cover and steam for 1 minute.
3. Combine cornstarch with water and stir into Wok, cook until thickened. Combine all ingredients. Reduce heat to warm to serve. Serves 4.

ORIENTAL BEEF WITH PEAS

- 2 tablespoons sherry, dry white wine or beer
 - 2 tablespoons soy sauce
 - 1 tablespoon cornstarch
 - ½ teaspoon salt
 - 1 pound or sirloin steak, thinly sliced
 - 2 tablespoons vegetable oil
 - 1 thin slice fresh ginger root **OR** ½ teaspoon ground ginger
 - 1 6-ounce package frozen pea pods **OR** a 10 ounce package of frozen peas, rinsed in hot water
 - 1 8-ounce can sliced mushrooms drained
 - 1 8-ounce can sliced water chestnuts, drained
1. In bowl, combine sherry, soy sauce, cornstarch and salt. Add sliced steak and stir to coat. Cover and marinate 1 hour at room temperature or several hours in the refrigerator.
 2. Preheat oil in Wok at 375°F/190.5°C. Add fresh ginger root, cooking 10-15 seconds. Remove from Wok. If using ground ginger, sprinkle over meat mixture. Drain any marinate off meat. Add half of steak to Wok; stir-fry 1 ½ minutes or until done. Push up side of Wok. Add remaining steak and stir-fry until done. Push up sides.
 3. Add pea pods and stir-fry 2-3 minutes until completely thawed. Push up sides or remove if using peas. Add mushrooms and water chestnuts, stir-fry until heated. Combine all ingredients. Reduce heat to warm for serving. Serves 3-4.

SUKIYAKI

- 2 tablespoons vegetable oil
 - 1 pound tenderloin, sirloin, or tenderized round steak, thinly sliced
 - ½ pound fresh mushrooms, sliced
 - 1 cup sliced celery
 - 1 medium onion, thinly sliced and separated into rings
 - 1 8-ounce can sliced water chestnuts, drained
 - ½ cup chicken broth or bouillon
 - 1 green pepper, sliced into thin strips
 - 1 teaspoon brown sugar
 - ½ teaspoon salt
 - ¼ cup soy sauce
 - 2 cups raw spinach leaves, torn in large pieces
1. Preheat oil in Wok to 375°F/190.5°C. Add half the meat and stir-fry until done (about 1 ½ minutes). Push up side of Wok. Repeat frying remaining meat. Push up side.
 2. Add mushrooms and stir-fry 1 minute. Push up side. Add celery and onion, stir-fry 1-½ minutes. Push up side. Add water chestnuts and chicken broth. Stir once and cook for 1 minute. Push up side. Add green pepper, brown sugar, salt and soy sauce. Stir once and cook for 30 seconds. **DO NOT** push up side.
 3. Sprinkle spinach over top of all ingredients in Wok. Cover and simmer for 1 minute. Reduce heat to warm for serving. Gently stir ingredients together and serve over steamed rice or chow mein noodles. Serves 4.

SHRIMP AND MUSHROOMS

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 pound fresh shrimp, shelled and deveined
- 3 ribs celery, sliced on diagonal
- ½ pound fresh mushrooms, sliced **OR** an 8-ounce can sliced mushrooms, drained
- 1-2 tablespoons soy sauce
- ½ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon pepper
- 2 teaspoons cornstarch
- 2 teaspoons cold water
- ½ cup beef broth **OR** 1 beef bouillon cube dissolved in ½ cup water

1. Preheat 1-tablespoon oil in Wok at 375°F/190.5°C. Add shrimp and stir-fry 3-4 minutes or until opaque. Push up side of Wok or remove.
2. Add remaining tablespoon oil to Wok, heat briefly. Add celery and stir-fry 1 ½ to 2 minutes or until just tender. Push up side. Add mushrooms and stir-fry 2 minutes for fresh, 1 minute for canned. Add soy sauce, ginger, and pepper. Stir to mix with mushrooms, and then push mushrooms up the side.
3. Combine cornstarch with water and broth. Pour into Wok stirring until thickened. Return shrimp if removed. Stir gently to combine all ingredients. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

GARDEN STIR-FRY

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 carrot, thinly sliced on diagonal
- ½ pound fresh mushrooms, sliced
- 1 large green pepper, cut into thin strips
- 1 medium onion, sliced and separated into rings
- 2 small zucchini, thinly sliced on diagonal
- 1 medium tomato, cut into 6-8 wedges
- 2 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon dried rosemary, crumbled
- ½ teaspoon thyme
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 2 teaspoons sesame seed
- 2 tablespoons dry white wine

1. Preheat 1-tablespoon oil in Wok at 350°F/176.6°C. Add carrots, and stir-fry until just tender (about 3 minutes). Push up side of Wok. Add mushrooms and stir-fry 2 minutes. Push up sides. Add green pepper and onion; stir-fry 2-3 minutes. Push up sides.
2. Add remaining tablespoon oil to the Wok. Add zucchini and stir-fry until just tender (about 2-3 minutes). Add tomato, garlic, rosemary, thyme, salt, pepper, sesame seeds and wine. Stir gently. Combine vegetables, stirring well to blend. Reduce heat to warm for serving. Serves 4-6.

SHRIMP AND BROCCOLI STIR FRY

- 1/3 cup oyster-flavored sauce
- 3 tablespoons cornstarch
- 1 1/2 cups water
- 3 tablespoons vegetable oil, divided
- 1 pound medium sized shrimp, shelled and deveined
- 2 teaspoons minced fresh ginger root
- 1 small onion, sliced and separated into rings
- 1 pound fresh broccoli florets
- 1 8-ounce can sliced water chestnuts, drained

1. Combine oyster sauce, cornstarch and water, set aside.
2. Preheat 2 tablespoons oil in Wok at 375°F/190.5°C. Add shrimp and ginger root, stir-fry 1 to 1 1/2 minutes. Push up side.
3. Add remaining tablespoon of oil to Wok. Add onion, broccoli and water chestnuts, stir-fry 3 to 4 minutes or until vegetables are crispy tender. Push up side.
4. Add cornstarch mixture and stir until thickened. Combine all ingredients. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

CRAB STIR-FRY

- 2 tablespoons cornstarch
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 1/2 tablespoons lemon juice
- 1 10 1/2 -ounce can chicken broth or bouillon
- 3 tablespoons vegetable oil
- 1/2 pound fresh mushrooms, sliced
- 1 small red pepper, sliced into thin strips
- 1 pound imitation crabmeat, cut into 1/2 inch pieces
- 6 green onions with green tops, cut into thin slices
- 1 8-ounce can sliced water chestnuts, drained
- 1/2 teaspoon tarragon leaves
- 1/4 pound fresh snow peas, trimmed with strings removed
- 1/3 cup cashews

1. In a small bowl, combine cornstarch, soy sauce, lemon juice and bouillon. Set aside
2. Preheat 2-tablespoon oil in Wok at 375°F/190.5°C. Add mushrooms, and red pepper, stir-fry 1 1/2 to 2 minutes. Push up side of Wok. Add crabmeat, green onion, water chestnuts and tarragon. Stir-fry 2 minutes. Push up side.
3. Add remaining tablespoon oil, heat briefly. Add snow peas and stir-fry for 1 minute. Push up sides. Add cornstarch mixture, and stir until slightly thickened. Combine all ingredients, stirring gently to combine. Garnish with cashews. Reduce heat to warm for serving. Serves 4

GINGER STIR-FRIED VEGETABLES

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon minced fresh ginger root
- 1 clove garlic, minced
- ¼ pound cauliflower florets, sliced
- 1 carrot, thinly sliced on diagonal
- ⅓ cup chicken broth
- ¼ pound asparagus, cut into 1-inch pieces
- ¼ pound snow peas, trimmed with strings removed
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon sesame oil

1. Preheat Wok at 325°F/162.7°C. Add ginger root and garlic, stir-fry 20-30 seconds. Remove from Wok.
2. Add cauliflower, carrots, and chicken broth. Cover and cook 2 minutes. Add asparagus, cover and cook for 1 minute. Push vegetables up side. Add snow peas and stir-fry for 1 minute. Add salt and sesame oil, stir-fry 30 seconds, reduce heat to warm for serving. Makes 4 servings.

GREEN BEANS WITH WATER CHESTNUTS

- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 teaspoon sesame oil
- ½ pound green beans cut diagonally in 1-inch lengths
- ½ cup sliced water chestnuts
- ½ cup sliced mushrooms
- 1 clove garlic, crushed
- 2 tablespoons soy sauce
- 2 tablespoons water
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon freshly ground pepper
- 2 teaspoons sesame seed

1. Preheat both oils in Wok at 350°F/176.6°C. Add beans, water chestnuts, mushrooms, and garlic; stir-fry for 1-2 minutes. Add remaining ingredients, cover and cook until beans are tender. About 4-5 minutes. Reduce heat to warm for serving. Makes 4 servings.

BROCCOLI-CAULIFLOWER STIR-FRY

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 clove garlic, crushed
- 2 cups broccoli florets
- 2 cups cauliflower florets
- 1 cup chicken broth
- 2 teaspoons corn starch
- 2 teaspoons water

1. Preheat Wok to 350°F/176.6°C. Add garlic and stir-fry 15 to 20 seconds. Remove garlic.
2. Add broccoli and cauliflower florets, stir-fry for 2-3 minutes. Add chicken broth, cover and cook for 2 minutes or until vegetables are crispy tender.
3. Combine cornstarch with water and stir into Wok. Cook until thickened. Reduce heat to warm for serving. Serves 4.

QUICK VEGETABLE STIR-FRY

- 1 tablespoon butter or margarine
- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 medium onion, thinly sliced and separated into rings
- 1 large zucchini, thinly sliced
- 1 clove garlic, minced
- 1 12-ounce can whole kernel corn, drained
- ¼ teaspoon dill weed
- Salt and pepper to taste

1. Melt butter with oil in Wok at 325°F/162.7°C. Add onion, zucchini and garlic; stir-fry until zucchini is just tender (about 2 minutes).
2. Add corn and dill weed. Stir to combine and heat for about 1 minute. Season to taste. Garnish with chopped pimiento if desired. Reduce heat to warm for serving. Serves 4-6.

PRODUCT WARRANTY

Appliance 1 Year Limited Warranty

West Bend® Housewares, LLC warrants this appliance from failures in the material and workmanship for 1 year from the date of original purchase, provided the appliance is operated and maintained in conformity with the West Bend® Housewares, LLC Instruction Manual. Any failed part of the appliance will be repaired or replaced without charge at West Bend® Housewares, LLC discretion. This warranty applies to indoor household use only.

The West Bend® Housewares, LLC warranty does not cover any damage, including discoloration, to any non-stick surface of the appliance. The West Bend® Housewares, LLC warranty is null and void, as determined solely by West Bend® Housewares, LLC, if the appliance is damaged through accident, misuse or abuse, scratching, overheating, or if the appliance is altered in any way or if used outside of an indoor household setting.

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights, which may vary from state to state.

THIS WARRANTY IS IN LIEU OF ALL IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, PERFORMANCE, OR OTHERWISE, WHICH ARE HEREBY EXCLUDED. IN NO EVENT SHALL WEST BEND® HOUSEWARES, LLC BE LIABLE FOR ANY DAMAGES, WHETHER DIRECT, IMMEDIATE, INCIDENTAL, FORESEEABLE, CONSEQUENTIAL, OR SPECIAL, ARISING OUT OF OR IN CONNECTION WITH ITS APPLIANCE.

If you think the appliance has failed or requires service within its warranty period, return it to the original place of purchase. For further details please contact the West Bend® Housewares Customer Service Department at (262) 334-6949 or e-mail us at housewares@westbend.com. Return shipping fees are non-refundable. Hand-written receipts are not accepted. West Bend Housewares, LLC is not responsible for returns lost in transit.

Valid only in USA and Canada

REPLACEMENT PARTS

Replacement parts may be ordered direct from West Bend® Housewares, LLC by ordering online at www.westbend.com: Replacement Parts. Or you may call or e-mail the service department at the number/e-mail address listed above, or by writing to us at:

West Bend Housewares, LLC
Attn: Customer Service
P.O. Box 2780
West Bend, WI 53095

Be sure to include the catalog/model number of your appliance (located on the bottom/back of the unit) and a description and quantity of the part you wish to order. Along with this include your name, mailing address, Visa/MasterCard number, expiration date and the name as it appears on the card. Checks can be made payable to West Bend Housewares, LLC Call Customer Service to obtain purchase amount. Your state's sales tax and a shipping/processing fee will be added to your total charge. Please allow two (2) weeks for delivery.

This manual contains important and helpful information regarding the safe use and care of your new West Bend® Housewares, LLC product. For future reference, attach dated sales receipt for warranty proof of purchase and record the following information:

Date purchased or received as gift: _____

Where purchased and price, if known: _____

Item Number and Date Code (shown bottom/back of product): _____

WEST BEND®

HOUSEWARES

Wok électrique

Mode d'emploi



Enregistrez ce produit et les autres produits West Bend® Housewares sur notre site Internet :

www.westbend.com

Précautions importantes.....	2
Précautions de sécurité à haute température.....	2
Précautions de sécurité relatives à l'électricité.....	3
Précautions pour une utilisation en présence d'enfants.....	3
Utilisation de votre Wok électrique.....	4
Nettoyage de votre Wok électrique.....	5
Astuces pour la cuisson.....	6
Recettes.....	6-15
Garantie.....	16

CONSERVEZ CE MODE D'EMPLOI POUR UNE CONSULTATION ULTERIEURE

PRECAUTIONS IMPORTANTES



MISE EN GARDE

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, les précautions de sécurité élémentaires devraient toujours être respectées, notamment les précautions ci-dessous :

- Lisez toutes les instructions, notamment les présentes précautions importantes, ainsi que les consignes pour l'entretien de ce manuel.
- N'utilisez pas l'appareil pour un autre usage que celui pour lequel il a été conçu.
- Ne laissez pas la fiche du Wok branchée à la prise secteur lorsque vous n'utilisez pas l'appareil ou pendant le nettoyage.
- L'utilisation de fixations accessoires non recommandés par West Bend® Housewares risque de provoquer des blessures.
- Si le Wok comprend un bouton ou une poignée/des pieds non montés, vérifiez que ceux-ci sont correctement montés et fixés.
- N'utilisez pas le Wok s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été détérioré de quelque manière que ce soit. Pour des renseignements concernant les réparations, voir la page de garantie.
- N'essayez pas de réparer cet appareil vous-même.
- **Pour une utilisation domestique uniquement.**



MISE EN GARDE

Pour empêcher toute blessure physique ou tout dommage matériel, lisez et suivez toutes les consignes et mises en garde.



PRECAUTIONS DE SECURITE A HAUTE TEMPERATURE

- Fixez toujours le régulateur de température au Wok d'abord, puis branchez le cordon d'alimentation à la prise secteur. Après la cuisson et le service, positionnez le régulateur de température sur « off » puis débranchez l'appareil de la prise secteur. Laissez le Wok refroidir avant de retirer le régulateur de température.
- Ne touchez pas les surfaces à haute température. Utilisez les poignées ainsi que des maniques ou des gants si vous soulevez ou déplacez le Wok lorsque celui-ci est chaud.
- Ne déplacez pas un appareil contenant des aliments ou des liquides à haute température. Soyez extrêmement prudent lorsque vous déplacez votre Wok contenant de l'huile.
- Soyez extrêmement prudent avec la vapeur en retirant le couvercle. Soulevez doucement le couvercle en dirigeant la vapeur loin de vous.
- Ne le placez pas sur ou près d'un brûleur à gaz ou électrique chaud ou dans un four chauffé.
- Laissez le Wok refroidir complètement après usage avant de le ranger. Laissez l'appareil refroidir avant la mise en place ou le retrait de pièces et avant tout nettoyage.



MISE EN GARDE

Pour empêcher tout choc électrique, toute blessure physique ou tout dommage matériel, lisez et suivez toutes les consignes et mises en garde.



PRECAUTIONS DE SECURITE RELATIVES A L'ELECTRICITE

- Afin de vous protéger contre tout choc électrique, n'immergez pas le cordon, les fiches ni toute autre pièce électrique dans l'eau ni dans tout autre liquide.
- N'utilisez aucun appareil électrique dont le cordon ou la fiche est en mauvais état.
- N'utilisez pas cet appareil en extérieur.
- Ne branchez pas cet appareil à la prise secteur si le régulateur de température n'est pas positionné sur OFF.
- Positionnez toujours le régulateur de température sur OFF puis débranchez l'appareil de la prise secteur avant le nettoyage.
- Le fait que votre Wok dispose d'un cordon court constitue une précaution de sécurité visant à éviter que celui-ci soit tiré, que quelqu'un s'y prenne les pieds ou que celui-ci s'emmêle. Placez le cordon de sorte que celui-ci ne pende pas au-dessus du bord du plan de travail, de la table ou de toute autre surface ou point de contact ou de toute surface à haute température.
- Bien que l'utilisation d'un cordon de rallonge ne soit pas recommandée, si vous devez en utiliser un, veillez à ce que ce cordon supporte le même nombre de watts ou un nombre de watts plus élevé que le Wok (le nombre de watts est inscrit au-dessous de réceptacle de la fiche du Wok). Positionnez le cordon de rallonge de sorte qu'il ne pende pas au-dessus du bord du plan de travail, de la table ou de toute autre surface.
- Cet appareil est équipé d'une fiche polarisée à 2 câbles (une lame de la fiche est plus large que l'autre) ou d'une fiche de raccordement à la terre à 3 câbles. Afin de réduire tout risque de choc électrique, chaque fiche est conçue pour s'adapter à une prise secteur polarisée dans un sens uniquement. Si une fiche à 2 câbles ne s'adapte pas complètement à l'intérieur de la prise secteur, retournez-la. Si aucune fiche ne s'adapte, contactez un électricien qualifié. N'essayez pas de modifier la fiche de quelque manière que ce soit.
- N'utilisez pas une prise secteur ou un cordon de rallonge si la fiche s'y adapte avec un jeu ou si cette prise secteur ou ce cordon de rallonge vous semblent chauds.
- Maintenez le cordon à l'écart des pièces à haute température de l'appareil et de toute surface à haute température pendant l'utilisation.



MISE EN GARDE

Pour empêcher toute brûlure ou toute autre blessure physique des enfants, lisez et suivez toutes les consignes et mises en garde.

PRECAUTIONS POUR UNE UTILISATION EN PRESENCE D'ENFANTS

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance.
- Ne laissez pas des enfants utiliser le Wok ou s'en approcher car la température des surfaces extérieures est très élevée pendant l'utilisation.
- Ne laissez pas le cordon pendre au-dessus de toute extrémité où un enfant risquerait de l'atteindre. Positionnez le cordon de façon à éviter qu'il soit tiré, qu'on s'y prenne les pieds ou qu'il s'emmêle.

CONSERVEZ CES CONSIGNES

UTILISATION DE VOTRE WOK ELECTRIQUE

Lavez le Wok, le couvercle et la grille (si fournis) à l'eau chaude et savonneuse avec un torchon à vaisselle ou une éponge afin de retirer toute huile de fabrication. Rincez soigneusement puis séchez le Wok.

CONDITIONNEMENT DE LA SURFACE INTERIEURE ANTI-ADHESIVE – La surface anti-adhésive doit être traitée afin de garantir que la cuisson ne colle pas. Frottez légèrement la totalité de la surface à l'aide d'une serviette en papier ou d'un chiffon doux imbibé(e) d'une cuiller à café d'huile de cuisine. N'utilisez pas de graisse animale ni de beurre. Laissez l'huile demeurer sur la surface. Le Wok est maintenant prêt à l'emploi.

MONTAGE DE LA POIGNEE RONDE DU COUVERCLE (SI FOURNIE)

Pièces fournies : Bouton rond du couvercle, protection et vis

Depuis le dessous du couvercle, insérez l'extrémité de la vis dans le trou central. Placez la protection, dome orienté vers le haut, au-dessus du couvercle, par dessus la vis. Voir le schéma :



Placez la poignée ronde sur la vis : insertion de l'extrémité de la vis à l'intérieur de l'ouverture fileté. Faites pivoter la poignée pour la serrer sur la vis. Ne serrez pas la vis de manière excessive afin d'éviter de détériorer le filetage. N'utilisez pas le couvercle sans que la poignée ronde y ait été fixée.

INSTRUCTIONS POUR LA CUISSON – La cuisson au Wok étant très rapide, tous les aliments devraient être préparés (pelés, enlevés de leurs coquilles, tranchés, coupés en dés, en cubes, etc.) avant la mise en marche du régulateur de chaleur.

Utilisation du Wok

1. Utilisez toujours le Wok sur une surface sèche, plane et résistante à la chaleur, loin de toute extrémité bord. Vérifiez que vos mains sont sèches.
2. Fixez le régulateur de température au Wok, en vous assurant qu'il est réglé sur « OFF ». Branchez le cordon dans une prise secteur de 120 volts AC **UNIQUEMENT**.
3. Suivez les instructions de la recette. Si la recette recommande un préchauffage, faites-le sans couvrir le Wok, contenant de l'huile, au paramétrage de température recommandé. Le voyant indicateur du régulateur de température est allumé lorsque le Wok chauffe et s'éteint lorsque la température sélectionnée a été atteinte. La température peut être augmentée ou diminuée pendant la période de cuisson. Le voyant indicateur s'allume/s'éteint pendant la cuisson pour indiquer que la température de cuisson est maintenue.
4. Pour de meilleurs résultats lorsque vous fricassez des aliments, ajoutez 1-2 mesures d'aliments à la fois au fond du Wok, en mélangeant fréquemment à l'aide de deux cuillers de bois jusqu'à ce que le degré de cuisson souhaité soit atteint. Poussez ensuite les aliments vers le haut, sur les côtés du Wok. Continuez cette procédure jusqu'à ce que tous les aliments soient cuits puis mélangez-les pour le service.
REMARQUE : n'ajoutez pas de quantités plus importantes d'aliments dans le Wok à un moment où cela entraînera une diminution de la température et les aliments mijoteront alors au lieu d'être fricassés.
5. A la fin du temps de cuisson, positionnez le régulateur de température sur WARM pour le service ou réglez-le sur OFF si les aliments vont être retirés du Wok immédiatement. Après l'avoir positionné sur OFF, débranchez le cordon d'alimentation de la prise secteur.

NETTOYAGE DE VOTRE WOK ELECTRIQUE

Nettoyez après chaque utilisation : Pour maintenir l'aspect attractif et l'efficacité de la cuisson du Wok, nettoyez-le minutieusement après chaque utilisation.

Laissez le Wok refroidir seul : Après avoir utilisé le Wok, laissez-le refroidir seul. Ne versez pas d'eau froide à l'intérieur du Wok pendant que celui-ci est chaud ou ne plongez pas le Wok à haute température dans l'eau froide pour accélérer son refroidissement afin d'éviter qu'il ne se gondole.

Retirez le régulateur de température : Lorsque le Wok a refroidi, retirez le régulateur de température puis essuyez-le pour le nettoyer à l'aide d'un chiffon humide si nécessaire.

Resserrez les poignées/bases lâches

Lavage à la main dans l'évier – Lavez le Wok à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'un tampon de nettoyage non métallique recommandé pour les surfaces anti-adhésives. Si nécessaire, un nettoyant non abrasif comme Bon Ami® ou Copper Glo® peut être utilisé pour l'extérieur du Wok pour retirer les aliments ou les tâches d'huile. **NE PAS** utiliser de tampons à récurer métalliques ni de nettoyants abrasifs sur les surfaces du Wok car cela risque de le rayer. Après le lavage, rincez puis séchez l'appareil.

Lavez le couvercle et la grille (si fournie) à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'un torchon à vaisselle ou d'une éponge. N'utilisez aucun type de tampon ou de nettoyant à récurer sur le couvercle car cela risque de le rayer. Le dessous en aluminium du couvercle risque de se décolorer après l'utilisation ; c'est tout à fait normal. Après le lavage, rincez puis séchez l'appareil.

Nettoyage au lave-vaisselle - Le Wok (le régulateur de température ayant été enlevé), le couvercle et la grille peuvent être nettoyés au lave-vaisselle automatique. Placez les pièces à l'intérieur du tiroir du lave-vaisselle de sorte qu'elles ne se touchent pas et qu'elles ne soient pas en contact avec les autres objets nettoyés. Le dessous en aluminium du couvercle risque de s'assombrir en cas de nettoyage permanent au lave-vaisselle ; c'est tout à fait normal. Après chaque lavage du Wok au lave-vaisselle, la surface intérieure anti-adhésive doit être conditionnée à nouveau avec de l'huile de cuisine.

Instructions de nettoyage particulières - Il est possible qu'une pellicule blanche tachetée se forme sur la surface anti-adhésive. Il s'agit d'une accumulation de minéraux et non d'un défaut de la finition. Pour retirer cette pellicule, trempez un chiffon doux dans du jus de citron ou dans du vinaigre puis frottez-le sur les finitions. Après le nettoyage, lavez, rincez puis séchez. Reconditionnez la surface anti-adhésive avec de l'huile de cuisine avant utilisation.

Après une utilisation intensive, la surface anti-adhésive risque de se décolorer. De petites tâches sont considérées comme normales et n'ont aucune influence sur le fonctionnement du Wok. Toutefois, des tâches foncées, qui résultent souvent d'un chauffage excessif et/ou d'un mauvais nettoyage, risquent d'amoinrir l'efficacité des propriétés anti-adhésives. Si des tâches se forment, traitez-les à l'aide d'un détachant pour finitions anti-adhésives comme le détachant pour cafetière Dip-It® (disponible dans la plupart des épiceries). Suivez les instructions de l'emballage. Si la tâche est grave, faites mijoter pendant plus longtemps ou répétez le nettoyage. (N'utilisez pas d'eau de javel domestique pour nettoyer la surface anti-adhésive car cela la ternira durablement.) Après avoir utilisé un nettoyant commercial, lavez méticuleusement le Wok, rincez-le puis séchez-le. Remettez en état l'intérieur anti-adhésif à l'aide d'une cuiller à café d'huile de cuisine avant toute utilisation.

ASTUCES POUR LA CUISSON

L'utilisation d'ustensiles de cuisine en plastique, en caoutchouc et en bois est recommandée sur la surface anti-adhésive. L'utilisation de deux cuillers en bois à longs manches est recommandée pour fricasser les aliments. Les ustensiles de cuisine en métal à extrémités arrondies peuvent être utilisés avec prudence. N'utilisez pas d'ustensiles de cuisine aux extrémités coupantes car ceux-ci risquent de rayer la surface anti-adhésive. De petites rayures n'auront des conséquences que sur l'aspect de la surface anti-adhésive, elles n'auront pas d'effet sur ses qualités anti-adhésives, ni sur les aliments cuisinés dans le Wok.

Utilisation de la grille de cuisson à la vapeur (si fournie) – Une grille de cuisson à la vapeur est peut-être fournie avec votre Wok. Si aucune grille de cuisson à la vapeur n'est fournie, une grille en fer ronde de 9 ou 10 pouces (23 à 25,5 cm) peut être utilisée pour la cuisson à la vapeur.

Pour cuire des aliments à la vapeur, versez 2-3 mesures d'eau dans le Wok puis placez la grille de cuisson à la vapeur au fond du Wok, en vous assurant que la grille repose à plat. couvrez le Wok puis portez l'eau à ébullition sur un réglage de 225-250°F/107,2-121,1°C pendant environ 5 minutes. Retirez le couvercle du Wok, en étant prudent par rapport à la vapeur qui s'en échappe, puis placez directement les aliments sur la grille. si les aliments sont découpés en petits morceaux, une feuille d'aluminium ou une plaque résistante à la chaleur étroite ou un moule de 8 à 9 pouces (20 à 23 cm) peut être placé sur la grille pour empêcher les aliments de tomber à travers la grille. Couvrez le Wok puis faites cuire à la vapeur à 225-250°F/107,2-121,1°C jusqu'à ce que les aliments soient cuits à votre convenance. Si les aliments cuisent à la vapeur pendant plus de 20 minutes, il est possible que vous ayez besoin d'ajouter plus d'eau pour empêcher le Wok de cuire à sec. Après la cuisson à la vapeur, positionnez le régulateur de température sur OFF puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise secteur. Retirez le couvercle du Wok, en étant prudent par rapport à la vapeur qui s'échappe puis retirez les aliments. Laissez le Wok refroidir complètement avant de le nettoyer.

RECETTES

PORC SAVOUREUX

- 3 cuillers à soupe de sauce au soja
 - ¼ de mesure de farine
 - ¼ de mesure d'huile végétale
 - ¾ de mesure d'eau froide
 - ¾ de mesure de cerneaux de noix
 - 1 livre (450 g) de filet de porc, découpé en cubes de 1 pouce (2,5 cm).
 - 1½ cuillers à soupe de sucre
 - 1 cuiller à soupe d'amidon de maïs
1. Mélangez 2 cuillers à soupe de sauce au soja et les cubes de porc dans un saladier. Sur une assiette, mélangez le sucre et la farine. Roulez les cubes de porc dans le mélange de farine.
 2. Préchauffez l'huile dans le Wok à 350°F/176°C. Ajoutez la moitié des cubes de porc puis faites fricasser 2-3 minutes ou jusqu'à ce que les aliments soient dorés. Poussez les aliments vers le haut sur les côtés du Wok. Fricassez le reste du porc. Couvrez puis réduisez la température sur « simmer », cuisez pendant 10-15 minutes.
 3. Poussez le porc vers le haut, sur le côté. Dans un petit saladier, mélangez l'eau, l'amidon de maïs et la cuiller à soupe de soja restante. Ajoutez progressivement le mélange dans le Wok puis mélangez jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajoutez les noix puis mélangez pour combiner les ingrédients. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 3-4 personnes.

PORC A LA SAUCE AIGRE-DOUCE

1½ livres (675 g) de filet de porc, découpé en cubes de ½ pouce (1,2 cm)

¼ de mesure de sauce au soja

1 oeuf, légèrement battu

¾ de mesure d'amidon de maïs

1½ mesures d'huile végétale

1 petit oignon, découpé en 6 morceaux

1 petit poivron vert, découpé en cubes de 1 pouce (2,5 cm).

1 boîte de 8 onces (225 g) de morceaux d'ananas, conservez le jus

1 grosse tomate, découpée en 8 morceaux

½ mesure de vinaigre de vin blanc

1 cuiller à soupe d'huile végétale

1 cuiller à soupe de sucre brun

1 cuiller à soupe de sauce au soja

1 cuiller à café de poivre noir fraîchement moulu

2 cuillers à café d'amidon de maïs dissout dans 4 cuillers à café d'eau

1. Faites tomber les cubes de porc dans la sauce, roulez-les dans l'oeuf, puis dans l'amidon de maïs, en les secouant pour retirer tout excès d'amidon de maïs.
2. Préchauffez 1½-mesures d'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez le porc en 4 fois, en le faisant friccasser jusqu'à ce qu'il soit doré. Faites sécher le porc sur des serviettes en papier. Eteignez le Wok. Gardez le porc au chaud dans un four à 200°F/93,3°C.
3. Retirez tout sauf une cuiller à soupe d'huile du Wok. Faites-le chauffer à 350°F/176°C. Ajoutez l'oignon puis faites-le friccasser pendant 1 minute. Poussez-le vers le haut, sur le côté. Ajoutez les cubes de poivron vert, faites-les friccasser pendant 1 minute. Poussez les cubes de poivron vert vers le haut, sur le côté. Ajoutez l'ananas et les morceaux de tomate, faites-les friccasser pendant 1 minute. Poussez-les vers le haut, sur le côté.
4. Mélangez le jus d'ananas que vous avez conservé, le vinaigre de vin, l'huile, le sucre brun, la sauce au soja et le poivron. Ajoutez le mélange dans le Wok puis portez-le à ébullition. Ajoutez le mélange d'amidon de maïs en le remuant jusqu'à ce qu'il ait épaissi. Remettez le porc dans le Wok et mélangez tous les ingrédients. Servez immédiatement. Convient pour 4 personnes.

POULET AUX AMANDES

2 cuillers à soupe d'huile végétale

2 escalopes de poulet entières, sans peau, sans os et finement tranchées

1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées

½ mesure d'amandes argentées

3 cuillers à soupe de sauce au soja

1½ mesure de bouillon de poulet

4 cuillers à soupe d'amidon de maïs

½ mesure d'eau froide

1. Préchauffez l'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez le poulet puis faites-le friccasser jusqu'à ce qu'il soit opaque (environ 5 minutes).
2. Ajoutez les châtaignes d'eau, les amandes, la sauce au soja et le bouillon de poulet dans le Wok. Remuez pour mélanger, couvrez puis faites cuire pendant 1-½ minutes.
3. Mélangez l'amidon de maïs et l'eau. Ajoutez progressivement le mélange dans le Wok puis mélangez jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Mélangez tous les ingrédients Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

FRICASSEE DE PORC ET DE LEGUMES

- 1 cuiller à soupe d'amidon de maïs
 - ½ cuiller à café de sel
 - ½ cuiller à café de sucre
 - 1 livre (450 g) de porc maigre, découpé en cubes de ½ pouce (1,2 cm).
 - 2 cuillers à soupe de vin blanc sec.
 - ¼ de cuiller à café de gingembre moulu
 - 4 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 2 carottes de taille moyenne, tranchées finement en diagonale
 - 1 petit poivron vert, découpé en morceaux de 1 pouce (2,5 cm).
 - ½ livre (225 g) de champignons frais, en tranches
 - 1 boîte de 15 onces de petits épis de maïs, égouttés et rincés
 - ½ mesure de bouillon de poulet
1. Dans un saladier, mélangez l'amidon de maïs, le sucre et le sel. Ajoutez les cubes de porc et remuez pour mélanger. Ajoutez la sauce au soja, le vin et le gingembre dans le saladier ; remuez à nouveau pour mélanger. Faites mariner pendant 30 minutes.
 2. Préchauffez deux cuillers à soupe d'huile dans le Wok à 375°F/190.5°C. ajoutez le porc puis faites-le fricasser jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Poussez le porc vers le haut sur les côtés du Wok.
 3. Ajoutez les carottes puis faites les fricasser pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez une cuiller à soupe d'huile, chauffez brièvement puis ajoutez le poivron vert, faites-le fricasser pendant 1-2 minutes. Poussez-le vers le haut, sur le côté. Ajoutez des champignons puis fricassez-les pendant 2 minutes. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez le maïs puis fricassez-le pendant 2 minutes. Remuez doucement tous les ingrédients pour les mélanger. Ajoutez le bouillon de poulet puis mélangez jusqu'à ce qu'il soit chaud. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

POULET AUX POIS MANGE-TOUT ET AUX NOIX DE CAJOU

- 2 gousses d'ail, hachées
 - 1 cuiller à soupe de sauce au soja
 - 1 cuiller à soupe de sherry sec
 - 2 cuillers à soupe d'amidon de maïs
 - 1 cuiller à café de sauce hoi sin
 - 1 escalope de poulet entière, sans peau, sans os et découpée en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)
 - 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - ½ livre (225 g) de pois mange-tout frais, écosésés et sans fils
 - 1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées
 - ½ mesure de bouillon de poulet
 - ½ mesure de noix de cajou
1. Dans un saladier, mélangez l'ail, la sauce au soja, l'amidon de maïs et la sauce hoi sin. Remuez pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez le poulet et mélangez pour l'enrober. Faites mariner pendant 15 minutes.
 2. Préchauffez l'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez le mélange de poulet puis faites-le fricasser jusqu'à ce qu'il soit opaque (environ 5 minutes). Poussez le poulet vers le haut sur les côtés du Wok.
 3. Ajoutez les pois mange-tout et les châtaignes d'eau. Faites fricasser pendant 2 minutes. Ajoutez le bouillon et mélangez tous les ingrédients, en mélangeant jusqu'à ce qu'ils aient légèrement épaissi. Garnissez de noix de cajou. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 3-4 personnes.

POULET BROCOLI

- 1 escalope de poulet entière, sans peau, sans os et finement tranchée
- 2 cuillers à soupe de sauce au soja
- 1 cuiller à soupe d'huile végétale
- Une pincée de poudre d'ail
- ½ livre (225 g) de morceaux de brocolis frais, **OU** un paquet de 10 onces (280 g) de brocolis surgelés, rincés à l'eau chaude
- ½ mesure de bouillon de poulet
- 6-8 champignons frais, tranchés **OU** une boîte de 4 onces (112 g) de morceaux et de pieds de champignons, égouttés
- 1 boîte de 6 onces (168 gm) de pousses de bambou, égouttées
- 1 cuiller à soupe de jus de citron
- 1 cuiller à soupe d'amidon de maïs
- 1 cuiller à soupe de piment découpé en dés
- 1 cuiller à soupe de grains de sésame

1. Dans un saladier, mélangez le poulet en morceaux, la sauce au soja, l'huile végétale et la poudre d'ail. Remuez pour mélanger puis mettez de côté.
2. Ajoutez le bouillon de poulet et les brocolis au Wok. Réglez la température sur 325°F/162,7°C puis cuisinez les brocolis jusqu'à ce qu'ils soient vert vif (environ 5 minutes) en mélangeant environ toutes les minutes. Poussez les brocolis vers le haut, sur le côté du Wok, ou retirez-les.
3. Augmentez la température jusqu'à 375°F/190,5°C. Ajoutez le mélange de poulet puis faites-le fricasser jusqu'à ce qu'il soit opaque (environ 3 minutes). Poussez le poulet vers le haut sur les côtés du Wok. Ajoutez des champignons puis fricassez-les pendant 1 minute, poussez les vers le haut, sur le côté du Wok. Ajoutez les pousses de bambou puis fricassez-les pendant 1 minute. Remettez les brocolis dans le Wok si vous les aviez retirés puis mélangez tous les ingrédients en mélangeant bien.
4. Mélangez le jus de citron et l'amidon de maïs avec deux cuillers à soupe d'eau. Ajoutez au mélange de poulet en mélangeant bien jusqu'à ce que celui-ci ait épaissi (environ 1 minute). Garnissez de piment et de grains de sésame. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

RIZ FRICASSE AUX LEGUMES

- 1½ mesures d'eau
 - Paquet de 6 ou 7 onces (168 à 197 g) de mélange de riz à frire
 - 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 2 morceaux de céleri, découpés en diagonale
 - 6-8 champignons frais, tranchés
 - ¼ de mesure de poivron vert coupé en dés
 - 1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées
1. Portez l'eau à ébullition dans le Wok à 250°F/121,1°C. Ajoutez le mélange de riz et d'assaisonnement. Mélangez bien et remettez à bouillir. Couvrez le Wok puis réduisez la température à l'extrémité élevée de la gamme de cuisson mijotée. Faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé (environ 15 minutes). Pendant ce temps, préparez les légumes.
 2. Poussez le riz cuit vers le haut sur les côtés du Wok. Ajoutez une cuiller à soupe d'huile puis augmentez la température sur 350°F/176,6°C. Faites fricasser le riz dans l'huile chaude pendant 1-2 minutes. Repoussez le riz vers le côté.
 3. Ajoutez une cuiller à soupe d'huile dans le Wok, faites chauffer brièvement. Ajoutez le céleri puis fricassez-le pendant 2-3 minutes. Poussez-le vers le haut, sur le côté. Ajoutez les champignons et le poivron vert. Faites les fricasser pendant 2 minutes. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez les châtaignes d'eau puis faites chauffer pendant 1 minute. Remuez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

LAMELLES DE STEAK TERIYAKI

- ¼ de mesure de sauce au soja
- 1 cuiller à soupe d'oignon émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuiller à soupe de sucre
- 1 cuiller à café de racine de gingembre frais, hachée **OU** 1/8 cuiller à café de gingembre haché
- ¼ de mesure de vin blanc sec
- 1 livre (450 g) de bifteck de ronde ou de filet, finement tranché
- 2 cuillers à soupe d'huile végétale

1. Dans un saladier de taille moyenne, mélangez la sauce au soja, l'oignon, l'ail, le sucre, le gingembre et le vin. Remuez pour mélanger. Ajoutez le steak. Remuez pour mélanger. Couvrez puis faites mariner pendant une heure à température ambiante ou au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
2. Egouttez bien la viande. Ajoutez de l'huile dans le Wok et préchauffez à 375°F/190,5°C. Placez la moitié de la viande dans le Wok et faites fricasser pendant 1-½ minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Poussez la viande vers le haut sur les côtés du Wok. Ajoutez le reste de steak et faites-le fricasser jusqu'à ce qu'il soit cuit. Réduisez la température sur « warm » pour le service avec du riz ou des nouilles chinoises. Convient pour 2-3 personnes.

ASTUCE : Si vous souhaitez ajouter des légumes à cette recette, suivez ces conseils. Lorsque la viande est cuite, poussez-la vers le haut sur le côté du Wok. Ajoutez 1 mesure de céleri en tranche et 1 mesure de champignons, et ¼ de mesure de poivrons verts dans le jus à l'intérieur du Wok. Faites fricasser à 375°F/190,5°C pendant 1½ à 2-minutes. Poussez-le vers le haut, sur le côté. Ajoutez 1 boîte de 6 onces (168 g) de pousses de bambou, égouttées. Mélangez pour chauffer pendant environ 30 secondes. Mélangez tous les ingrédients. Faites épaissir le jus à l'aide d'½ cuiller à soupe d'amidon de maïs dissout dans 1 cuiller à soupe d'eau si vous le souhaitez. Convient pour 4 personnes.

STEAK DE POIVRON A L'ORIENTALE

- 1 cuiller à soupe d'huile végétale
- 1 livre (450 g) de bifteck de flanc ou de ronde, finement tranché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 fine tranche de racine de gingembre frais
- 3 cuillers à soupe de sauce au soja
- 2 cuillers à soupe d'eau
- 1 petit poivron vert, découpé en cubes de 1 pouce (2,5 cm).
- 1 petit oignon, tranché puis séparé en anneaux
- 2 petites tomates, découpées en morceaux
- 1 mesure de germes de haricots frais
- 2 cuillers à café d'amidon de maïs
- ¼ de mesure d'eau

1. Préchauffez l'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez la moitié de la viande puis faites-la fricasser jusqu'à ce qu'elle soit cuite (environ 1 ½ minutes). Poussez la viande vers le haut sur les côtés du Wok. Recommencez à fricasser pour cuire le reste de la viande. Ajoutez l'ail, la racine de gingembre et la sauce ainsi que 2 cuillers à soupe d'eau. Remuez pour mélanger. Couvrez puis réduisez la température sur « simmer ». Faites cuire pendant 15-20 minutes.
2. Poussez la viande vers le haut sur les côtés du Wok. Faites diminuer la température à 350°F/176°C. Ajoutez le poivron vert et l'oignon, faites fricasser pendant 2-3 minutes. Poussez-le vers le haut, sur le côté. Ajoutez des tomates et des germes de haricots, mélangez doucement, couvrez puis faites cuire à la vapeur pendant 1 minute.
3. Mélangez l'amidon de maïs et l'eau puis remuez dans le Wok, faites cuire jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Mélangez tous les ingrédients. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

BOEUF A L'ORIENTALE AVEC DES PETITS POIS

- 2 cuillers à soupe de sherry, de vin blanc sec ou de bière
 - 2 cuillers à soupe de sauce au soja
 - 1 cuiller à soupe d'amidon de maïs
 - ½ cuiller à café de sel
 - 1 livre (450 g) de bifteck de ronde ou de filet, finement tranché
 - 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 1 racine de gingembre frais, hachée **OU** ½ cuiller à café de gingembre haché
 - 1 paquet de 6 onces (168 g) de cosses de petits pois surgelés **OU** un paquet de 10 onces (280 g) de petits pois surgelés, rincés à l'eau chaude
 - 1 boîte de 8 onces (225 g) de champignons en tranches, égouttés
 - 1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées
1. Dans un saladier, mélangez le sherry, la sauce au soja et le sel. Ajoutez le steak en tranches et mélangez pour l'enrober. Couvrez puis faites mariner pendant 1 heure à température ambiante ou au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
 2. Préchauffez l'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez la racine de gingembre frais et cuisinez-la pendant 10-15 secondes. Retirez le gingembre du Wok. Si vous utilisez du gingembre haché, saupoudrez-le au-dessus du mélange de viande. Séchez toute marinade restant sur la viande. Ajoutez la moitié du steak dans le Wok ; faites fricasser pendant 1 ½ minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Poussez la viande vers le haut sur les côtés du Wok. Ajoutez le reste de steak et faites-le fricasser jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poussez-le vers le haut, sur le côté.
 3. Ajoutez les cosses de petits pois puis faites fricasser pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient complètement décongelés. Poussez-les vers le haut sur le côté ou retirez-les s'il s'agit de petits pois. Ajoutez les champignons et les châtaignes d'eau, fricassez jusqu'à ce que ce soit chaud. Mélangez tous les ingrédients. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 3-4 personnes.

SUKIYAKI

- 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 1 livre (450 g) de filet, d'escalope ou de bifteck de ronde attendri, finement tranché
 - ½ livre (225 g) de champignons frais, en tranches
 - 1 mesure de céleri émincé
 - 1 oignon de taille moyenne, finement tranché puis séparé en anneaux
 - 1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées
 - ½ mesure de bouillon de poulet
 - 1 poivron vert, tranché en fines lamelles
 - 1 cuiller à café de sucre brun
 - ½ cuiller à café de sel
 - ¼ de mesure de sauce au soja
 - 2 mesures de feuilles d'épinards crus, déchirés en gros morceaux
1. Préchauffez l'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez la moitié de la viande puis faites-la fricasser jusqu'à ce qu'elle soit cuite (environ 1 ½ minutes). Poussez la viande vers le haut sur les côtés du Wok. Recommencez à fricasser pour cuire le reste de la viande. Poussez-la vers le haut, sur le côté.
 2. Ajoutez des champignons puis fricassez-les pendant 1 minute. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez le céleri et l'oignon puis fricassez-les pendant 1-½ minutes. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez les châtaignes d'eau et le bouillon de poulet. Remuez une fois puis faites cuire pendant 1 minute. Poussez-le mélange vers le haut, sur le côté. Ajoutez le poivron vert, le sucre brun, le sel et la sauce au soja. Remuez une fois puis faites cuire pendant 30 secondes. **NE PAS** pousser vers le haut sur le côté.
 3. Saupoudrez les épinards au-dessus de tous les ingrédients à l'intérieur du Wok. Couvrez puis faites mijoter pendant 1 minute. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Mélangez doucement les ingrédients puis servez au-dessus du riz cuit à la vapeur ou des nouilles chinoises chow mein. Convient pour 4 personnes.

CREVETTES ET CHAMPIGNONS

- 2 cuillers à soupe d'huile végétale
- 1 livre de crevettes fraîches, sans carapace et déveinées
- 3 branches de céleri, tranchées en diagonale
- ½ livre (225 g) de champignons frais, tranchés **OU** une boîte de 8 onces (225 g) de champignons tranchés, égouttés
- 1 ou 2 cuillers à soupe de sauce au soja
- ½ cuiller à café de gingembre moulu
- ¼ de cuiller à café de poivre
- 2 cuillers à café d'amidon de maïs
- 2 cuillers à café d'eau froide
- ½ mesure de bouillon de boeuf **OU** 1 cube de bouillon de boeuf dissout dans ½ mesure d'eau

1. Préchauffez 1 cuiller à soupe d'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez les crevettes et faites-les fricasser pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient opaques. Poussez-les vers le haut, sur le côté du Wok, ou retirez-les.
2. Ajoutez la cuiller à soupe d'huile restante dans le Wok, faites chauffer brièvement. Ajoutez le céleri puis fricassez pendant 1 ½ à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit juste tendre. Poussez-le mélange vers le haut, sur le côté. Ajoutez les champignons puis faites-les fricasser pendant 2 minutes s'ils sont frais, 1 minutes si ce sont des champignons en boîte. Ajoutez la sauce au soja, le gingembre et le poivron. Remuez pour mélanger avec les champignons, puis poussez les champignons vers le haut, sur le côté.
3. Mélangez l'amidon de maïs avec l'eau et le bouillon. Versez dans le Wok en mélangeant jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Remettez les crevettes en place si vous les aviez retirées. Remuez doucement pour mélanger tous les ingrédients. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

FRICASSEE DU JARDIN

- 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 1 carotte, finement tranchée en diagonale
 - ½ livre (225 g) de champignons frais, en tranches
 - 1 gros poivron vert, tranché en fines lamelles
 - 1 oignon de taille moyenne, tranché puis séparé en anneaux
 - 2 petites courgettes, finement tranchées en diagonale
 - 1 tomate de taille moyenne, découpée en 6-8 morceaux
 - 2 gousses d'ail, hachées
 - ½ cuiller à café de romarin, en miettes
 - ½ cuiller à café de thym
 - ½ cuiller à café de sel
 - ½ cuiller à café de poivre
 - 2 cuillers à café de grains de sésame
 - 2 cuillers à soupe de vin blanc sec.
1. Préchauffez 1 cuiller à soupe d'huile dans le Wok à 350°F/176,6°C. Ajoutez les carottes et faites-les fricasser jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 3 minutes). Poussez les carottes vers le haut sur les côtés du Wok. Ajoutez des champignons puis fricassez-les pendant 2 minutes. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez le poivron vert et l'oignon, fricassez-les pendant 2-3 minutes. Poussez-les vers le haut, sur le côté.
 2. Ajoutez la cuiller à soupe d'huile restante dans le Wok. Ajoutez les courgettes puis faites-les fricasser jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres (environ 2-3 minutes). Ajoutez la tomate, l'ail, le romarin, le thym, le sel, le poivre, les grains de sésame et le vin. Mélangez doucement. Combinez les légumes, en remuant bien pour les mélanger. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4-6 personnes.

FRICASSEE DE CREVETTES ET DE BROCOLI

- 1/3 de mesure de sauce parfumée à l'huître
- 3 cuillers à soupe d'amidon de maïs
- 1 1/2 mesure d'eau
- 3 cuillers à soupe d'huile végétale, divisées
- 1 livre (450 g) de crevettes fraîches de taille moyenne, sans carapace et déveinées
- 2 cuillers à café de racine de gingembre frais, émincée
- 1 petit oignon, tranché puis séparé en anneaux
- 1 livre (450 g) de morceaux de brocoli frais
- 1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées

1. Mélangez la sauce à l'huître, l'amidon de maïs et l'eau puis maintenez-les à l'écart.
2. Préchauffez 2 cuiller à soupe d'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez les crevettes et la racine de gingembre et faites-les fricasser pendant 1 à 1 1/2 minutes. Poussez-le mélange vers le haut, sur le côté.
3. Ajoutez la cuiller à soupe d'huile restante dans le Wok. Ajoutez l'oignon, les brocolis et les châtaignes d'eau, faites fricasser pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendrement craquants. Poussez-le mélange vers le haut, sur le côté.
4. Ajoutez le mélange d'amidon de maïs puis remuez-le jusqu'à ce qu'il ait épaissi. Mélangez tous les ingrédients. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

FRICASSEE DE CRABE

- 2 cuillers à soupe d'amidon de maïs
- 2 cuillers à soupe de sauce au soja
- 1 1/2 cuillers à soupe de jus de citron
- 1 boîte de 10-1/2 onces (295 g) de bouillon de poulet
- 3 cuillers à soupe d'huile végétale
- 1/2 livre (225 g) de champignons frais, en tranches
- 1 petit poivron vert, tranché en fines lamelles
- 1 livre (450 g) d'imitation de chair de crabe, découpée en morceaux de 1/2 pouce (1,2 cm)
- 6 oignons vers avec des dessus verts, découpés en fines tranches
- 1 boîte de 8 onces (225 g) de châtaignes d'eau en tranches, égouttées
- 1/2 cuiller à café de feuilles d'estragon
- 1/4 livre (112 g) de pois mange-tout frais, écosés et dont les fils ont été retirés
- 1/3 de mesure de noix de cajou

1. Dans un petit saladier, mélangez l'amidon de maïs, la sauce au soja, le jus de citron et le bouillon. Mettez le mélange de côté.
2. Préchauffez 2 cuillers à soupe d'huile dans le Wok à 375°F/190,5°C. Ajoutez les champignons et le poivron rouge puis faites-les fricasser pendant 1 1/2 à 2 minutes. Poussez les légumes vers le haut sur les côtés du Wok. Ajoutez la chair de crabe, l'oignon vert, les châtaignes d'eau et l'estragon. Faites fricasser pendant 2 minutes. Poussez le mélange vers le haut, sur le côté.
3. Ajoutez la cuiller à soupe d'huile restante, faites chauffer brièvement. Ajoutez les pois mange-tout puis fricassez-les pendant 1 minute. Poussez-les vers le haut, sur le côté. Ajoutez le mélange d'amidon de maïs puis remuez-le jusqu'à ce qu'il ait légèrement épaissi. Mélangez tous les ingrédients en remuant doucement. Garnissez de noix de cajou. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

LEGUMES FRICASSES AU GINGEMBRE

- 1 cuiller à soupe d'huile végétale
 - 1 cuiller à café de racine de gingembre frais émincé
 - 1 gousse d'ail, hachée
 - ¼ livre (112 g) de morceaux de chou-fleur, tranchés
 - 1 carotte, finement tranchée en diagonale
 - ⅓ de mesure de bouillon de poulet
 - ¼ de livre (112 g) d'asperges, découpées en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)
 - ¼ de livre (112 g) de petits pois, écosés et dont les fils ont été retirés
 - ½ cuiller à café de sel
 - ½ cuiller à café d'huile de sésame
1. Préchauffez le Wok à 325°F/162,7°C. Ajoutez la racine de gingembre et l'ail, faites fricasser pendant 20-30 secondes. Retirez le gingembre et l'ail du Wok.
 2. Ajoutez le chou-fleur, les carottes et le bouillon de poulet. Couvrez puis faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les asperges, couvrez puis faites cuire pendant 1 minute. Poussez les légumes vers le haut, sur le côté. Ajoutez les petits pois puis fricassez-les pendant 1 minute. Ajoutez le sel et l'huile de sésame, faites fricasser pendant 30 secondes, réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 parts.

HARICOTS VERTS AUX CHATAIGNES D'EAU

- 1 cuiller à café d'huile végétale
 - 1 cuiller à café d'huile de sésame
 - ½ livre (225 g) de haricots verts découpés en diagonale en longueurs de 1 pouce (2,5 cm)
 - ½ mesure de châtaignes d'eau en tranches
 - ½ mesure de champignons en tranches
 - 1 gousse d'ail, écrasée
 - 2 cuillers à soupe de sauce au soja
 - 2 cuillers à soupe d'eau
 - ½ cuiller à café de sel
 - ¼ de cuiller à café de poivre fraîchement moulu
 - 2 cuillers à café de grains de sésame
1. Préchauffez les deux huiles dans le Wok à 350°F/176,6°C. Ajoutez les haricots, les châtaignes d'eau, les champignons et l'ail ; faites fricasser pendant 1-2 minutes. Ajoutez les ingrédients restants, couvrez puis faites cuire jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Environ 4-5 minutes. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 parts.

FRICASSEE DE BROCOLIS ET DE CHOU-FLEUR

- 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 1 gousse d'ail, écrasée
 - 2 mesures de morceaux de brocolis
 - 2 mesures de morceaux de chou-fleur
 - 1 mesure de bouillon de poulet
 - 2 cuillers à café d'amidon de maïs
 - 2 cuillers à café d'eau
1. Préchauffez le Wok à 350°F/176°C. Ajoutez l'ail et fricassez-le pendant 15 à 20 secondes. Retirez l'ail.
 2. Ajoutez les brocolis et le chou-fleur puis fricassez-les pendant 2-3 minutes. Ajoutez le bouillon de poulet, couvrez puis faites cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendrement croquants.
 3. Mélangez l'amidon de maïs et l'eau puis mélangez-les dans le Wok. Faites cuire le mélange jusqu'à ce qu'il soit épais. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4 personnes.

FRICASSEE DE LEGUMES RAPIDE

- 1 cuiller à soupe de beurre ou de margarine
 - 2 cuillers à soupe d'huile végétale
 - 1 oignon de taille moyenne, finement tranché puis séparé en anneaux
 - 1 grosse courgette, finement tranchée
 - 1 gousse d'ail, hachée
 - 1 boîte de 12 onces (337 g) de maïs en grain complet, égoutté
 - ¼ de cuiller à café d'aneth
- Du sel et du poivre selon votre goût
1. Mélangez le beurre et l'huile dans le Wok à 325°F/162.7°C. joutez l'oignon, les courgettes et l'ail ; faites fricasser jusqu'à ce que les courgettes soient juste tendres (environ 2 minutes).
 2. Ajoutez le maïs et l'aneth. Remuez pour mélanger puis chauffez pendant environ 1 minute. Assaisonnez selon votre goût. Garnissez de piment émincé si vous le souhaitez. Réduisez la température sur « warm » pour le service. Convient pour 4-6 personnes.

GARANTIE DU PRODUIT

Garantie de l'appareil limitée à 1 an

West Bend® Housewares, LLC garantit le présent appareil contre tout défaut de pièce et de main d'oeuvre pendant 1 an à compter de la date de l'achat initial, à condition que l'appareil soit utilisé et entretenu conformément au mode d'emploi de West Bend® Housewares, LLC. Toute pièce défectueuse de l'appareil sera réparée ou remplacée sans frais à la discrétion de West Bend® Housewares, LLC. Cette garantie s'applique aux appareils ménagers d'intérieur uniquement.

La garantie de West Bend® Housewares, LLC ne couvre aucune détérioration, notamment la décoloration, de toute surface anti-adhésive de cet appareil. La garantie de West Bend® Housewares, LLC est nulle et non avenue, comme déterminé uniquement par West Bend® Housewares, LLC, si l'appareil est détérioré en raison de tout accident, de toute mauvaise utilisation ou de tout abus, de toute rayure, de toute surchauffe, ou si l'appareil est modifié de quelque manière que ce soit ou s'il est utilisé à l'extérieur du cadre d'un intérieur domestique.

Cette garantie vous confère des droits particuliers. Il possible que vous ayez également d'autres droits, qui sont susceptibles de varier d'un état à un autre.

CETTE GARANTIE ANNULE ET REMPLACE TOUTE GARANTIE INDUITE, NOTAMMENT LES GARANTIES DE COMMERCIALITÉ, D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER, DE FONCTIONNEMENT OU AUTRE, QUI SONT PAR LA PRÉSENTE EXCLUES. EN AUCUN CAS WEST BEND® HOUSEWARES, LLC NE POURRA ETRE CONSIDÉRÉ COMME RESPONSABLE DE TOUTE DÉTÉRIORATION, QU'ELLE-CI SOIT DIRECTE, IMMÉDIATE, INDIRECTE, PRÉVISIBLE, UNE CONSÉQUENCE OU PARTICULIÈRE, RÉSULTANT DE L'UTILISATION DE CET APPAREIL OU EN RAPPORT AVEC SON UTILISATION.

Si vous pensez que cet appareil est défectueux ou a besoin d'être réparé pendant la durée de sa garantie, rappez-le au lieu de l'achat d'origine. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter le Service client de the West Bend® Housewares au (262) 334-6949 ou nous envoyer un e-mail à housewares@westbend.com. Les frais de port pour le retour ne sont pas remboursables. Les factures manuscrites ne sont pas acceptées. West Bend Housewares, LLC n'est pas responsable des appareils retournés qui sont perdus pendant le transport.

Valable uniquement aux USA et au Canada

PIECES DE RECHANGE

Vous pouvez commander des pièces de rechange directement auprès de West Bend® Housewares, LLC en commandant en ligne sur le site Internet : www.westbend.com: Pièces de rechange. Vous pouvez également appelez ou envoyer un e-mail au service des réparations au numéro/à l'adresse e-mail indiqué(e) ci-dessus ou nous écrire à :

West Bend Housewares, LLC
Attn: Customer Service
P.O. Box 2780
West Bend, WI 53095

Veillez à inclure le numéro du modèle/catalogue de votre appareil (situé au-dessous/au dos de l'appareil) et une description ainsi que la quantité de la pièce que vous souhaitez commander. Indiquez également votre nom, votre adresse postale, votre numéro de carte Visa/Mastercard, la date d'expiration et le nom tel qu'il figure sur la carte. Les chèques peuvent être rédigés à l'ordre de West Bend Housewares, LLC. Appelez le service client pour connaître le montant de votre achat. Les taxes de votre état ainsi qu'un honoraire d'expédition/traitement seront ajoutés à votre prix total. Vous recevrez votre envoi sous deux (2) semaines.

Ce guide contient des renseignements importants et utiles concernant l'utilisation sans danger et l'entretien de votre nouveau produit West Bend® Housewares, LLC. Pour une consultation ultérieure, fixez le reçu de caisse daté pour la preuve d'achat nécessaire à la garantie puis inscrivez les renseignements ci-dessous :

Date d'achat ou de réception en cadeau : _____

Lieu d'achat et prix, si connus : _____

Numéro de l'article et Code de la date (indiqués au bas/dos du produit) : _____

WEST BEND®

HOUSEWARES

Wok Eléctrico

Manual de instrucciones



Registre este y otros productos West Bend® Housewares a través de nuestro sitio web.

www.westbend.com

Precauciones importantes	2
Precauciones relativas al calor	2
Precauciones eléctricas	3
Precauciones de uso cerca de niños	3
Uso de su wok eléctrico	4
Limpieza de su wok eléctrico	5
Consejos de cocina	6
Recetas	6-15
Garantía	16

CONSERVE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA FUTURAS CONSULTAS

PRECAUCIONES IMPORTANTES



PRECAUCIÓN

Para evitar lesiones personales o daños materiales, lea y acate todas las instrucciones y advertencias.

Al utilizar artefactos electrodomésticos, siempre deben acatarse las precauciones básicas de seguridad incluyendo las siguientes:

- Lea todas las instrucciones, incluyendo estas precauciones importantes, así como las instrucciones de uso y cuidado en este manual.
- No utilice el aparato para usos distintos del indicado.
- No deje el wok enchufado cuando no se esté usando o se esté limpiando.
- El uso de accesorios no recomendados por West Bend® Housewares, LLC puede causar lesiones.
- Si el wok viene con una perilla o asas/patas sin ensamblar, asegúrese de que éstas sean ensambladas y fijadas en su sitio correcto.
- No opere el wok si no funciona correctamente o haya sido dañado de algún modo. Para información sobre el centro de servicio, referirse a la página de garantía.
- No trate de reparar este aparato electrodoméstico usted mismo.
- **Sólo para uso doméstico.**



PRECAUCIÓN

Para prevenir lesiones personales, lea y acate todas las instrucciones y advertencias.



PRECAUCIONES RELATIVAS AL CALOR

- Siempre conecte primero el control de temperatura al wok, y luego enchufe el cable eléctrico al tomacorriente. Al terminar de cocinar y servir, apague (posición OFF) el control de temperatura y desenchúfelo del tomacorriente. Permita que el wok se enfríe antes de retirar el control de temperatura.
- No toque las superficies calientes. Use las asas junto con almohadillas aislantes o guantes para hornos si va a levantar o portar el wok mientras está caliente.
- No mueva artefacto electrodoméstico alguno mientras contenga comida o líquidos calientes. Si se va a mover su wok conteniendo aceite caliente, se debe hacerlo con extremo cuidado.
- Tenga sumo cuidado con el vapor al quitar la tapa. Levante la tapa lentamente de tal forma que el vapor salga en dirección opuesta a usted.
- No coloque el aparato sobre ni cerca de un quemador a gas o eléctrico, ni tampoco en un horno calentado.
- Permita que el wok se enfríe completamente después de usarlo y antes de limpiarlo o guardarlo. Deje que se enfríe antes de poner o quitar alguna parte, y antes de limpiar.



PRECAUCIÓN

Para evitar descargas eléctricas, lesiones personales o daños materiales, lea y acate todas las instrucciones y advertencias.



PRECAUCIONES ELÉCTRICAS

- Para protegerse contra descargas eléctricas, no sumerja el cable, enchufes ni otras piezas eléctricas en agua u otros líquidos.
- No opere aparato electrodoméstico alguno con el cordón eléctrico o el enchufe dañado.
- No use este aparato electrodoméstico a la intemperie.
- No enchufe el cordón eléctrico al tomacorriente sin haber antes ajustado el control de temperatura a la posición OFF (apagado).
- Antes de limpiar el aparato electrodoméstico, siempre apague el control de temperatura (posición "OFF") y desenchúfelo del tomacorriente.
- El wok tiene un cordón eléctrico corto como medida de precaución para impedir el halado, tropiezo o enredo accidental con el mismo. Coloque el cable de tal modo que no cuelgue del borde del mostrador, mesa u otras áreas, o que toque superficies calientes.
- No se recomienda usar un cable de extensión, pero si debe hacerlo, cerciúrese de que el vataje del mismo sea igual o superior al del wok (el consumo de vatios está estampado debajo del receptáculo de enchufe del wok). Coloque el cable de extensión de tal modo que no cuelgue del borde de un mostrador, mesa u otra superficie a fin de impedir lesiones que resulten del halar, tropezarse o enredarse en el mismo.
- Este aparato electrodoméstico tiene un enchufe polarizado de 2 hilos (una clavija del enchufe es más ancha que la otra) o un enchufe con conexión a tierra de 3 hilos. Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, cualquiera de los enchufes está diseñado para encajar de una sola manera dentro del tomacorriente polarizado. Invierta el enchufe de 2 hilos si éste no encaja completamente en el tomacorriente. Si ninguno de los dos enchufes encaja, consulte con un electricista calificado. No trate de modificar el enchufe de manera alguna.
- No use un tomacorriente o cable de extensión si el enchufe calza flojamente, o si el tomacorriente o el cable de extensión se calientan.
- Mantenga el cable alejado de las piezas calientes del aparato y superficies calientes durante el uso.



PRECAUCIÓN

Para prevenir quemaduras u otras lesiones en los niños, lea y acate todas las instrucciones y advertencias.

PRECAUCIONES DE USO CERCA DE NIÑOS

- Siempre supervise de cerca cuando haya niños.
- No permita que los niños usen o estén cerca del wok, ya que las superficies externas de éste se calientan al usarse.
- No permita que el cordón eléctrico cuelgue de algún borde donde pueda ser alcanzado por los niños. Coloque el cordón eléctrico de modo que se eviten lesiones que resulten del halar, tropezarse o enredarse en el mismo.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

USO DE SU WOK ELÉCTRICO

Usando un paño de cocina o una esponja, lave el wok, la tapa y el soporte (si está incluido) en agua caliente jabonosa para eliminar cualquier aceite usado en su fabricación. Enjuague bien las partes y séquelas.

CONDICIÓN DE LA SUPERFICIE INTERIOR ANTIADHERENTE - La superficie interior antiadherente debe acondicionarse para asegurar de que no se adhiera la comida al cocinar. Frote suavemente una cucharadita de aceite sobre toda la superficie usando una toalla de papel o un trapo suave. No use manteca o mantequilla. Deje que el aceite permanezca sobre la superficie. El wok está ahora listo para usarse.

ENSAMBLE LA PERILLA DE LA TAPA (SI APLICA)

Partes incluidas: Perilla de la tapa, protector y tornillo

Desde el lado de abajo de la tapa, inserte la punta del tornillo a través del agujero central. En la parte superior de la tapa, coloque el protector, con el lado del domo hacia arriba, sobre el tornillo. Vea el diagrama:



Coloque la perilla sobre el tornillo, e inserte la punta del tornillo dentro de la abertura roscada. Gire la perilla para apretarla al tornillo. No apriete en exceso para evitar estropear la rosca. No use la tapa sin tener la perilla puesta en ella.

INSTRUCCIONES PARA COCINAR - Dado a que el cocinar con un wok es muy rápido, todos los alimentos deberán estar ya preparados (pelados, desconchados, rebanados, picados en dados, cortados en cubitos, etc.) antes de encender el control de temperatura.

Cómo operar el wok

1. Al usar el wok, siempre hágalo sobre una superficie seca, nivelada y resistente al calor que esté alejada del borde. Asegúrese de que sus manos estén secas.
2. Acople el control de temperatura al wok, asegurándose de que esté en la posición apagada (OFF). Enchufe el cordón eléctrico **SOLAMENTE** a un tomacorriente de corriente alterna de 120 voltios.
3. Siga las instrucciones de la receta. Si la receta recomienda precalentar, hágalo con el wok destapado y conteniendo aceite, con la temperatura ajustada al valor recomendado. La señal indicadora del control de temperatura estará encendida cuando el wok esté calentando y se apagará cuando se haya alcanzado la temperatura seleccionada. El calor puede aumentarse o disminuirse durante el período de cocción. Durante la cocción, la luz indicadora se encenderá y apagará para indicar que se está manteniendo la temperatura correcta.
4. Para los mejores resultados cuando se esté sofrriendo y revolviendo, agregue 1-2 tazas de alimentos a la vez al fondo del wok, revolviendo frecuentemente con 2 cucharas de madera hasta que estén cocidos al gusto. Luego empuje los alimentos arriba a los lados del wok. Continúe este proceso hasta que todos los alimentos se hayan cocinado y luego combínelos para servir. **NOTA:** no agregue simultáneamente cantidades de alimento muy grandes al wok ya que esto resultará en una pérdida de temperatura y los alimentos se calentarán a fuego lento en vez de hacerlo a tal temperatura que chisporreteen.
5. Al término del tiempo de cocción, ajuste el control de temperatura a la posición WARM (tibio) para servir o a OFF (apagado) si la comida será sacada inmediatamente del wok. Una vez apagado (posición OFF), desenchufe el cordón eléctrico del tomacorriente.

LIMPIEZA DE SU WOK ELÉCTRICO

Límpielo después de cada uso: Para mantener al wok pulcro y cocinando eficientemente, límpielo a fondo tras cada uso.

Deje que el wok se enfríe por sí solo: Tras usar el wok, deje que se enfríe por sí solo. Para prevenir el combado del wok, no vierta agua fría sobre él mientras esté caliente ni lo sumerja caliente en agua fría para acelerar el enfriamiento.

Retire el control de temperatura: Una vez se haya enfriado el wok, retire el control de temperatura y límpielo con un paño húmedo si fuese necesario.

Vuelva a apretar las asas/base flojas

Limpieza en el fregadero - Lave el wok con agua caliente jabonosa usando una esponja no metálica recomendada para superficies antiadherentes. Si fuese necesario, para la parte externa del wok puede usarse un limpiador no abrasivo tal como Bon Ami® o Copper Glo® para eliminar manchas de alimentos o de aceite. **NO** use ninguna esponja de metal o limpiador abrasivo sobre la superficie del wok pues podría rayarlo. Tras lavarlo, enjuáguelo y séquelo.

Lave la tapa y el soporte (si está incluido) en agua caliente jabonosa con un paño de cocina o una esponja. No use ningún tipo de esponja metálica o limpiador para lavar la tapa ya que la rayará. La parte de abajo de la tapa hecha de aluminio puede decolorarse con el uso, lo cual es normal. Tras lavarla, enjuáguela y séquela.

Limpieza en lavaplatos - El wok (sin el control de temperatura puesto), la tapa y el soporte pueden lavarse en un lavaplatos automático. Coloque las partes en la rejilla del lavaplatos de tal manera que no se toquen ni entre sí ni a los demás objetos que se están lavando. La parte de abajo de la tapa hecha de aluminio puede decolorarse con el uso, lo cual es normal. Cada vez que se lave el wok en el lavaplatos, la superficie interna antiadherente debe reacondicionarse con aceite para cocinar.

Instrucciones especiales de limpieza - Sobre la superficie antiadherente se puede formar una película blanca a motas. Ésta es una acumulación de minerales y no es un defecto del acabado. Para eliminarla, restriegue el acabado con un trapo suave remojado en zumo de limón o vinagre. Tras limpiarlo, lave, enjuague y seque el wok. Antes de usar, reacondicione la superficie interior antiadherente con una cucharadita de aceite para cocinar.

Tras un uso seguido, la superficie antiadherente pudiera decolorarse. Las manchas menores se consideran normales y no afectan el desempeño del wok. Sin embargo, un manchado extenso y oscuro, el cual usualmente resulta a causa de algún sobrecalentamiento o una limpieza inadecuada, pudiera disminuir las propiedades antiadherentes. Si este tipo de manchado ocurriese, trate la olla con un limpiador comercial para acabados antiadherentes tal como el desmanchador de cafeteras Dip-It® (disponible en la mayoría de las tiendas de comestibles). Siga las instrucciones en el paquete. Si las manchas son muy fuertes, hierva a fuego lento durante más tiempo o repita la limpieza. (No use un blanqueador doméstico para limpiar el acabado antiadherente, pues lo desteñirá permanentemente). Tras usar un limpiador comercial, lave la olla a fondo, enjuáguela y séquela. Antes de usar, reacondicione la superficie interior antiadherente con una cucharadita de aceite de cocinar.

CONSEJOS DE COCINA

Se recomienda utilizar utensilios de cocina de plástico, hule o madera sobre la superficie antiadherente. Para sofreír y revolver se recomienda el uso de dos cucharas de madera con mangos largos. Siempre que se usen con cuidado, también puede utilizarse utensilios de metal con bordes romos. No use utensilios de cocina afilados ya que pudieran rayar la superficie antiadherente. Las rayas leves sólo afectarán la apariencia de la superficie; éstas no dañarán ni las propiedades antiadherentes ni la comida preparada en el wok.

Cómo usar el soporte para la cocción a vapor (si está incluido) - Un soporte para la cocción a vapor puede estar incluido con su wok. Si el soporte no está incluido, puede usarse un soporte redondo de alambre metálico de 9 a 10 pulgadas (23 a 25,5 cm) para cocer al vapor.

Para cocinar alimentos al vapor, vierta 2-3 tazas de agua en el wok y coloque el soporte para cocción al vapor en el fondo del mismo. Asegúrese de que el soporte quede nivelado. Tape el wok y haga hervir el agua con el control de temperatura a 225-250°F/107.2-121.1°C durante alrededor de 5 minutos. Destape el wok, teniendo cuidado con el vapor que escapa, y coloque el alimento directamente sobre el soporte. Si el alimento está picado en pequeños pedazos, se puede colocar sobre el soporte una hoja de papel de aluminio o un plato plano o bandeja de 8 a 9 pulgadas (20 a 23 cm) resistentes al calor para evitar que el alimento caiga a través del soporte. Tape el wok y cueza a vapor a 225-250°F/107.2-121.1°C hasta que el alimento esté cocido al gusto. Si el alimento se cuece al vapor durante más de 20 minutos, pudiera necesitarse agregar más agua para prevenir que el wok se seque por completo. Tras cocer al vapor, gire la perilla del control de temperatura a OFF (apagado) y desenchufe el cordón eléctrico del tomacorriente. Con cuidado de no quemarse con el vapor que escapa, destape el wok y retire la comida. Permita que el wok se enfríe por completo antes de limpiarlo.

RECETAS

CARNE DE CERDO SABROSA

- 3 cucharaditas de salsa de soya
- ¼ de taza de harina
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¾ de taza de agua fría
- ¾ de taza de pedazos de nueces
- 1 libra (450 gm) de lomo de cerdo, picado en cubitos de 1 pulgada (2,5 cm)
- 1½ cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de almidón de maíz

1. En un bol, combine 2 cucharaditas de salsa de soya y los cubitos de carne de cerdo. En un plato, combine el azúcar y la harina. Ruede los cubitos de carne de cerdo en la mezcla de harina.
2. Precaliente el aceite en el wok a 350°F/176°C. Agregue la mitad de los cubos de carne de cerdo y sofría revolviendo durante 2 a 3 minutos o hasta que se haya dorado. Empújelos hacia arriba a los lados del wok. Sofría revolviendo el resto de la carne de cerdo. Tape y reduzca la temperatura a SIMMER (fuego lento); cocine durante 10-15 minutos.
3. Empuje la carne hacia arriba a los lados. En un bol pequeño, combine el agua, el almidón de maíz, y la cucharadita sobrante de salsa de soya. Agregue al wok y remueva hasta quedar espeso. Agregue las nueces y remueva para mezclar la combinación. Reduzca el calor a WARM (tibio) para servir. Sirve a 3 o 4 personas.

CARNE DE CERDO AGRIDULCE

1½ libras (675 gm) de lomo de cerdo deshuesado, picado en cubos de ½ pulgada (1,2 cm)

¼ de taza de salsa de soya

1 huevo ligeramente batido

¾ de taza de almidón de maíz

1½ tazas de aceite vegetal

1 cebolla pequeña, picada en 6 cuñas

1 pimentón verde pequeño, picado en cubos de 1 pulgada (2,5 cm)

1 lata de 8 onzas (225 gm) de piña en pedazos escurrida; guarde el jugo

1 tomate grande, picado en 8 cuñas

½ taza de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de aceite vegetal

1 cucharadita de azúcar moreno

1 cucharadita de salsa de soya

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

2 cucharaditas de almidón de maíz disueltas en 4 cucharaditas de agua

1. Mezcle los cubitos de carne de cerdo en la salsa de soya; ruédelos en el huevo, luego en el almidón de maíz y sacuda cualquier exceso de este último.
2. Precaliente 1½ tazas de aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue el cerdo en 4 tandas, sofríendolo hasta alcanzar un color marrón dorado. Escurra sobre toallas de papel. Apague el wok. Mantenga la carne de cerdo caliente en el horno a 200°F/93,3°C.
3. Retire todo el aceite del wok excepto por 1 cucharadita del mismo. Caliente a 350°F/176°C. Agregue la cebolla y sofríala revolviendo durante 1 minuto. Empújela arriba a los lados. Agregue los cubos de pimentón verde, y sofríalos revolviendo durante 1 minuto. Empújelos arriba a los lados. Agregue la piña y las cuñas de tomate, y sofríalas revolviendo durante un minuto. Empújelas arriba a los lados.
4. Combine el jugo de piña guardado, el vinagre de vino, el aceite, el azúcar moreno, la salsa de soya y la pimienta. Agréguelos al wok y caliéntelos hasta hervir. Agregue la mezcla de almidón de maíz, y agite hasta espesar. Retorne la carne de cerdo al wok y combine todos los ingredientes. Sirva inmediatamente. Sirve a 4 personas.

POLLO A LA ALMENDRA

2 cucharaditas de aceite vegetal

2 pechugas de pollo enteras, sin hueso y sin piel, y rebanadas en lonjas delgadas

1 lata de 8 onzas de castañas de agua rebanadas, escurridas

½ taza de almendras en rodajas

3 cucharaditas de salsa de soya

1½ tazas de caldo de pollo

4 cucharaditas de almidón de maíz

½ taza de agua fría

1. Precaliente el aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue el pollo y sofríalo revolviendo hasta que se torne opaco (unos 5 minutos).
2. Agregue las castañas de agua, las almendras, la salsa de soya y el caldo de pollo al wok. Revuelva para mezclar, tape y cocine durante 1½ minutos.
3. Combine el almidón de maíz y el agua. Agregue al wok y remueva hasta quedar espeso. Combine todos los ingredientes. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

CARNE DE CERDO Y VEGETALES SALTEADOS

- 1 cucharadita de almidón de maíz
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 libra (450 gm) de carne magra de cerdo, cortada en cubitos de ½ pulgada (1,2 cm)
- 2 cucharaditas de vino blanco seco
- ⅓ de cucharadita de jengibre molido
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 zanahorias medianas, rebanadas finamente sobre una diagonal
- 1 pimentón verde pequeño cortado en pedazos de 1 pulgada (2,5 cm)
- ½ libra (225 gm) de champiñones frescos, rebanados
- 1 lata de 15 onzas (420 gm) de mazorcas de maíz bebé, escurridas y enjuagadas
- ½ taza de caldo de pollo

1. En un bol, combine el almidón de maíz, el azúcar y la sal. Agregue los cubitos de carne de cerdo y revuelva para mezclar todo. Agregue al bol la salsa de soya, el vino y el jengibre; revuelva de nuevo para mezclar. Adobe durante 30 minutos.
2. Precaliente 2 cucharaditas de aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue la carne de cerdo y sofría revolviendo hasta que ya no esté de color rosado. Empújela arriba a los lados del wok.
3. Agregue las zanahorias y sofríalas revolviendo durante 2-3 minutos justo hasta quedar tiernas. Empújelas arriba a los lados. Agregue 1 cucharadita de aceite, caliéntelo brevemente y añada el pimentón verde; sofríalo revolviendo durante 1-2 minutos. Empújelo por los lados. Agregue los champiñones y sofríalos revolviendo durante 2 minutos. Empújelos arriba a los lados. Agregue el maíz y sofríalo revolviendo durante 2 minutos. Lentamente revuelva todos los ingredientes para mezclarlos. Añada el caldo de pollo y revuelva hasta que esté caliente. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

POLLO CON ARVEJAS CHINAS Y NUECES DE LA INDIA

- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 cucharadita de jerez seco
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- 1 cucharadita de salsa hoi sin
- 1 pechuga de pollo entera, sin hueso y sin piel, cortada en piezas de 1 pulgada (2,5 cm)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ libra (225 gm) de arvejas chinas frescas, con las puntas cortadas y deshiladas
- 1 lata de 8 onzas (225 gm) de castañas de agua rebanadas, escurridas
- ½ taza de caldo de pollo
- ½ taza de nueces de la India

1. En un bol, combine el ajo, la salsa de soya, el almidón de maíz y la salsa hoi sin. Remuévalos para mezclarlos. Agregue el pollo y remueva para recubrirlo. Adobe durante 15 minutos.
2. Precaliente el aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Añada la mezcla de pollo y sofríala removiendo hasta que el pollo se torne opaco (unos 5 minutos). Empújela arriba a los lados del wok.
3. Agregue las arvejas chinas y las castañas de agua. Sofríalas revolviendo durante 2 minutos. Agregue el caldo y combine todos los ingredientes, removiendo hasta que quede ligeramente espeso. Adorne con las nueces de la India. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 3-4 personas.

POLLO CON BRÓCOLI

- 1 pechuga de pollo entera, sin piel y sin hueso, finamente rebanada
 - 2 cucharaditas de salsa de soya
 - 1 cucharadita de aceite vegetal
 - Una pizca de ajo en polvo
 - ½ libra (225 gm) de cabezuelas de brócoli, **O** un paquete de 10 onzas (280 gm) de cortes de brócoli congelado, pasado por agua caliente.
 - ½ taza de caldo de pollo
 - 6-9 champiñones frescos, rebanados **O** una lata de 4 onzas (112 gm) de piezas y tallos de champiñones, escurridos
 - 1 lata de 6 onzas (168 gm) de brotes de bambú, escurridos
 - 1 cucharadita de zumo de limón
 - 1 cucharadita de almidón de maíz
 - 1 cucharadita de pimiento cortado
 - 1 cucharadita de semilla de ajonjolí
1. En un bol, combine el pollo rebanado, la salsa de soya, el aceite vegetal y el ajo en polvo. Revuelva para mezclarlos y ponga a un lado.
 2. Añada el caldo de pollo y los brócolis al wok. Fije la temperatura a 325°F/162,7°C y cocine los brócolis hasta que tomen un color verde vibrante (unos 5 minutos), revolviéndolos aproximadamente cada minuto. Empuje los brócolis arriba a los lados del wok o sáquelos.
 3. Incremente la temperatura a 375°F/190,5°C. Agregue la mezcla del pollo y sofríala revolviendo hasta que el pollo se torne opaco (unos 3 minutos). Empújela arriba a los lados del wok. Agregue los champiñones y sofríalos revolviendo durante 1 minuto; empújelos arriba a los lados. Agregue los brotes de bambú y sofríalos revolviendo durante 1 minuto. Si los brócolis se han sacado, regréselos al wok y mezcle todos los ingredientes, revolviendo bien.
 4. Combine el zumo de limón y el almidón de maíz con 2 cucharaditas de agua. Agregue la mezcla de pollo, revolviendo hasta espesarla (alrededor de 1 minuto). Decore con el pimiento y las semillas de ajonjolí. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

ARROZ FRITO CON VEGETALES

- 1½ tazas de agua
 - Paquete de 6 o 7 onzas (168 a 197 gm) de mezcla de arroz frito
 - 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 2 ramas de apio, rebanadas diagonalmente
 - 6-8 champiñones frescos rebanados
 - ¼ de taza de pimentón verde picado en dados
 - Lata de 8 onzas de castañas de agua rebanadas, escurridas
1. En el wok a 250°F/121,1°C, caliente el agua hasta hervir. Agregue el arroz y la mezcla de condimentos. Revuelva bien y vuelva a hervir. Tape y reduzca la temperatura al rango más alto de SIMMER (fuego lento). Cocine hasta que se haya absorbido el líquido (unos 15 minutos). Mientras tanto, prepare los vegetales.
 2. Empuje el arroz cocinado hacia arriba a los lados del wok. Agregue 1 cucharadita de aceite e incremente la temperatura a 350°F/176,6°C. Sofría el arroz removiéndolo en el aceite caliente durante 1-2 minutos. Empuje el arroz arriba a los lados.
 3. Agregue 1 cucharadita de aceite al wok; caliéntelo brevemente. Agregue el apio y sofríalo removiendo durante 2-3 minutos. Empújelo arriba a los lados. Agregue los champiñones y el pimentón verde. Sofríalos removiendo durante 2 minutos. Empújelos arriba a los lados. Añada las castañas de agua y caliéntelas durante 1 minuto. Combine todos los ingredientes hasta quedar bien mezclados. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

TIRAS DE BISTEC TERIYAKI

- ¼ de taza de salsa de soya
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco, picado **O** 1/8 de cucharadita de jengibre molido

- ¼ de taza de vino blanco seco
- 1 libra (450 gm) de bistec redondo o sirloin, finamente rebanado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

1. En un bol mediano, combine la salsa de soya, la cebolla, el ajo, el azúcar, el jengibre y el vino. Remuévalos para mezclarlos. Añada el bistec; remuevalo para mezclarlo. Tape y adobe durante 1 hora a temperatura ambiental o en la nevera durante varias horas.
2. Escorra la carne completamente. Agregue el aceite al wok y precaliéntelo a 375°F/190,5°C. Coloque la mitad de la carne en el wok y sofríala revolviendo durante 1½ minutos o hasta estar hecha. Empújela arriba a los lados del wok. Agregue el bistec remanente y sofríalo revolviendo hasta estar hecho. Reduzca el calor a WARM (tibio) para servir el plato sobre arroz o fideos. Sirve a 2-3 personas.

SUGERENCIA: Si desea agregarle vegetales a esta receta, siga las siguientes pautas. Una vez cocinada la carne, empújela arriba a los lados del wok. Agregue al jugo en el wok 1 taza de cada de apio rebanado y de champiñones y ¼ de taza de pimentones verdes cortados en dados. Sofríalos revolviendo a 375°F/190,5°C durante 1½ a 2 minutos. Empújelos a los lados. Añada 1 lata de 6 onzas (168 gm) de brotes de bambú escurridos. Revuelva para calentarlos durante 30 segundos. Combine todos los ingredientes. Espese los jugos con ½ cucharadita de almidón de maíz disuelto en 1 cucharadita de agua si se desea. Sirve a 4 personas.

BISTEC ORIENTAL A LA PIMIENTA

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 libra (450 gm) de bistec redondo o de falda de res, en lonjas finas
- 1 diente de ajo picado
- 1 rebanada delgada de raíz de jengibre fresco
- 3 cucharaditas de salsa de soya
- 2 cucharaditas de agua
- 1 pimentón verde pequeño, picado en cubos de 1 pulgada (2,5 cm)
- 1 cebolla pequeña, rebanada y separada en aros
- 2 tomates pequeños cortados en cuñas
- 1 taza de frijoles germinados frescos
- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- ¼ de tasa de agua

1. Precaliente el aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue la mitad de la carne y sofríala revolviendo hasta que quede hecha (alrededor de 1½ minutos). Empújela arriba a los lados del wok. Repita y sofría el resto de la carne. Añada el ajo, la raíz de jengibre, y la salsa de soya junto con 2 cucharaditas de agua. Remuévalos para mezclarlos. Tape y reduzca la temperatura a SIMMER (fuego lento). Cocine durante 15-20 minutos.
2. Empuje la carne arriba a los lados del wok. Reduzca la temperatura a 350°F/176°C. Agregue el pimentón verde y la cebolla; sofríalas revolviendo durante 2-3 minutos. Empújelos arriba a los lados. Agregue los tomates y los frijoles germinados, revuelva lentamente, tape y cueza al vapor durante 1 minuto.
3. Combine el almidón de maíz con agua y revuélvalo en el wok; cocine hasta que quede espeso. Combine todos los ingredientes. Reduzca el calor a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

CARNE DE RES ORIENTAL CON ARVEJAS

- 2 cucharaditas de jerez, vino blanco seco o cerveza
 - 2 cucharaditas de salsa de soya
 - 1 cucharadita de almidón de maíz
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 libra (450 gm) de bistec sirloin, finamente rebanado
 - 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 1 rebanada delgada de raíz de jengibre fresco **O** ½ cucharadita de jengibre molido
 - 1 paquete de 6 onzas (168 gm) de arvejas en vainas congeladas **O** un paquete de 10 onzas (280 gm) de arvejas congeladas, pasadas por agua caliente.
 - 1 lata de 8 onzas (225 gm) de champiñones rebanados, escurridos
 - 1 lata de 8 onzas (225 gm) de castañas de agua rebanadas, escurridas
1. En un bol, combine el jerez, la salsa de soya, el almidón de maíz y la sal. Agregue el bistec en lonjas y revuelva para recubrirlo. Tape y adobe durante 1 hora a temperatura ambiental o durante varias horas en el refrigerador.
 2. Precaliente el aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue la raíz de jengibre fresco y cocine durante 10-15 segundos. Saque el contenido del wok. Si está usando jengibre molido, espolvórelo sobre la mezcla de la carne. Escorra el adobo de la carne. Agregue la mitad del bistec al wok; sofríalo revolviendo durante 1½ minutos o hasta que esté hecho. Empújelo arriba a los lados del wok. Agregue el bistec remanente y sofríalo revolviendo hasta estar hecho. Empújelo arriba a los lados.
 3. Añada las arvejas en vainas y sofríalas revolviendo durante 2-3 minutos hasta que estén totalmente descongeladas. Empújelas arriba a los lados o sáquelas si está usando arvejas. Agregue los champiñones y las castañas de agua, y sofríalos revolviendo para calentarlos. Combine todos los ingredientes. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 3-4 personas.

SUKIYAKI

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 1 libra (450 gm) de bistec de lomo, sirloin o redondo ablandado, en lonjas delgadas
 - ½ libra (225 gm) de champiñones frescos rebanados
 - 1 taza de apio rebanado
 - 1 cebolla mediana, finamente rebanada y separada en aros
 - 1 lata de 8 onzas (225 gm) de castañas de agua rebanadas, escurridas
 - ½ taza de caldo de pollo
 - 1 pimentón verde, rebanado en tiras delgadas
 - 1 cucharadita de azúcar moreno
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ de taza de salsa de soya
 - 2 tazas de hojas de espinaca crudas, picadas en pedazos grandes
1. Precaliente el aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Añada la mitad de la carne y sofríala revolviendo hasta que esté hecha (alrededor de 1½ minutos). Empújela arriba a los lados del wok. Repita y sofría el resto de la carne. Empújela arriba a los lados.
 2. Agregue los champiñones y sofríalos revolviendo durante 1 minuto. Empuje el contenido arriba a los lados. Agregue el apio y la cebolla, y sofríalos revolviendo durante 1½ minutos. Empújelos arriba a los lados. Añada las castañas de agua y el caldo de pollo. Revuelva una vez y cocine durante 1 minuto. Empújelas arriba a los lados. Agregue el pimentón verde, el azúcar moreno, la sal y la salsa de soya. Revuelva una vez y cocine durante 30 segundos. **NO** lo empuje a los lados.
 3. Esparza la espinaca sobre todos los ingredientes en el wok. Tape y cueza a fuego lento durante 1 minuto. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Lentamente revuelva todos los ingredientes entre sí y sirva sobre arroz al vapor o fideos chow mein. Sirve a 4 personas.

CAMARONES Y CHAMPIÑONES

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 1 libra (450 gm) de camarones frescos, pelados y desvenados
 - 3 ramas de apio, rebanadas en diagonal
 - ½ libra (225 gm) de champiñones frescos rebanados **O** una lata de 8 onzas (225 gm) de champiñones rebanados, escurridos
 - 1 o cucharaditas de salsa de soya
 - ½ cucharadita de jengibre molido
 - ¼ de cucharadita de pimienta
 - 2 cucharaditas de almidón de maíz
 - 2 cucharaditas de agua fría
 - ½ taza de caldo de carne de res **O** 1 cubito de caldo de res disuelto en ½ taza de agua
1. Precaliente 1 cucharadita de aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue los camarones y sofríalos revolviendo durante 3-5 minutos o hasta que se tornen opacos. Empújelos arriba a los lados del wok o retirelos.
 2. Agregue la cucharadita remanente de aceite al wok y caliéntelo brevemente. Agregue el apio y sofríalo revolviendo durante 1 ½ to 2 minutos o justo hasta que quede tierno. Empújelo arriba por los lados. Añada los champiñones y sofríalos revolviendo durante 2 minutos para los champiñones frescos y 1 minuto para los enlatados. Agregue la salsa de soya, el jengibre y la pimienta. Revuelva para mezclarlos con los champiñones, y luego empuje los champiñones arriba a los lados.
 3. Combine el almidón de maíz con el agua y el caldo. Vierta en el wok, agitando hasta espesarlo. Retorne los camarones al wok si se habían sacado. Revuelva lentamente para combinar todos los ingredientes. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

JARDÍN SALTEADO

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 1 zanahoria, finamente rebanada en diagonal
 - ½ libra (225 gm) de champiñones frescos rebanados
 - 1 pimentón verde grande, cortado en tiras delgadas
 - 1 cebolla mediana, rebanada y separada en aros
 - 2 calabacines pequeños, finamente rebanados en diagonal
 - 1 tomate mediano, cortado en 6-8 cuñas
 - 2 dientes de ajo picados
 - ½ cucharadita de romero seco desmenuzado
 - ½ cucharadita de tomillo
 - ½ cucharadita de sal
 - ½ de cucharadita de pimienta
 - 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí
 - 2 cucharaditas de vino blanco seco
1. Precaliente 1 cucharadita de aceite en el wok a 350°F/176,6°C. Agregue las zanahorias, y sofríalas revolviendo hasta que justo estén tiernas (unos 3 minutos). Empújelas arriba a los lados del wok. Añada los champiñones y sofríalos revolviendo durante 2 minutos. Empújelos arriba a los lados. Agregue el pimentón verde y la cebolla; sofríalos revolviendo durante 2-3 minutos. Empújelos arriba a los lados.
 2. Agregue la cucharadita de aceite remanente al wok. Añada los calabacines y sofríalos revolviendo hasta que justo queden tiernos (alrededor de 2-3 minutos). Agregue el tomate, el ajo, el romero, el tomillo, la sal, la pimienta, las semillas de ajonjolí y el vino. Revuelva lentamente. Combine los vegetales, revolviendo bien para mezclarlos. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4-6 personas.

SALTEADO DE CAMARÓN Y BRÓCOLI

- 1/3 de taza de salsa sabor a ostras
- 3 cucharaditas de almidón de maíz
- 1 1/2 tazas de agua
- 3 cucharaditas de aceite vegetal, divididas
- 1 libra (450 gm) de camarones tamaño medio, pelados y desvenados
- 2 cucharaditas de raíz de jengibre fresca picada
- 1 cebolla pequeña, rebanada y separada en aros
- 1 libra (450 gm) de cabezuelas de brócoli fresco
- 1 lata de 8 onzas (225 gm) de castañas de agua rebanadas, escurridas

1. Combine la salsa de ostras, el almidón de maíz y el agua, y póngalos a un lado.
2. Precaliente 2 cucharaditas de aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Agregue los camarones y la raíz de jengibre y sofríalos durante 1 a 1 1/2 minutos. Empújelos arriba a los lados.
3. Agregue la cucharadita de aceite remanente al wok. Añada la cebolla, el brócoli y las castañas de agua y sofríalos revolviendo durante 3 a 4 minutos o hasta que los vegetales queden tiernos y crujientes. Empújelos arriba a los lados.
4. Añada la mezcla de almidón de maíz y remueva hasta que quede espesa. Combine todos los ingredientes. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

SALTEADO DE CANGREJO

- 2 cucharaditas de almidón de maíz
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 1 1/2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 lata de 10 1/2 onzas (295 gm) de caldo de pollo
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 libra (225 gm) de champiñones frescos, rebanados
- 1 pimiento rojo pequeño rebanado en tiras delgadas
- 1 libra (450 gm) de carne de imitación de cangrejo, cortada en pedazos de 1/2 pulgada (1,2 cm)
- 6 cebollas verdes con topes verdes, cortadas en rebanadas delgadas
- 1 lata de 8 onzas (225 gm) de castañas de agua rebanadas y escurridas
- 1/2 cucharadita de hojas de estragón
- 1/4 libra (112 gm) de arvejas chinas, con las puntas cortadas y los hilos halados
- 1/3 de taza de nueces de la India

1. En un bol pequeño, combine el almidón de maíz, la salsa de soya, el zumo de limón y el caldo. Póngalo a un lado.
2. Precaliente 2 cucharadita de aceite en el wok a 375°F/190,5°C. Añada los champiñones y el pimiento rojo, y sofríalos revolviendo durante 1 1/2 a 2 minutos. Empújelos arriba a los lados del wok. Agregue la carne de cangrejo, las cebollas verdes, las castañas de agua y el estragón. Sofríalos removiendo durante 2 minutos. Empújelos arriba a los lados.
3. Agregue la cucharadita de aceite remanente; caliéntelo brevemente. Añada las arvejas chinas y sofríalos removiendo durante 1 minuto. Empújelas arriba a los lados. Agregue la mezcla de almidón de maíz y remueva hasta que quede levemente espeso. Removiendo lentamente, combine todos los elementos. Adorne con las nueces de la India. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

VEGETALES SALTEADOS CON JENGIBRE

- 1 cucharadita de aceite vegetal
 - 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco picada
 - 1 diente de ajo picado
 - ¼ libra (112 gm) de cabezuelas de coliflor rebanadas
 - 1 zanahoria finamente rebanada en diagonal
 - ⅓ de taza de caldo de pollo
 - ¼ libra (112 gm) de espárragos cortados en pedazos de 1 pulgada (2,5 cm)
 - ¼ de libra (112 gm) de arvejas chinas, con las puntas cortadas y los hilos halados
 - ½ cucharadita de sal
 - ½ cucharadita de aceite de ajonjolí
1. Precaliente el wok a 325°F/162,7°C. Agregue la raíz de jengibre y el ajo; sofríalos removiendo durante 20 a 30 segundos. Sáquelos del wok.
 2. Añada el coliflor, las zanahorias y el caldo de pollo. Tape y cocine durante 2 minutos. Agregue los espárragos, tape y cocine durante 1 minuto. Empuje los vegetales arriba a los lados. Añada las arvejas chinas y sofríalas removiendo durante 1 minuto. Agregue la sal y el aceite de ajonjolí, sofría revolviendo durante 30 segundos, y luego reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Prepara 4 porciones.

HABICHUELAS CON CASTAÑAS DE AGUA

- 1 cucharadita de aceite vegetal
 - 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
 - ½ libra (225 gm) de habichuelas (judías verdes) cortadas diagonalmente en tozos de 1 pulgada (2,5 cm) de largo
 - ½ taza de castañas de agua rebanadas
 - ½ taza de champiñones rebanados
 - 1 diente de ajo machacado
 - 2 cucharaditas de salsa de soya
 - 2 cucharaditas de agua
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ cucharadita de pimienta recién molida
 - 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí
1. Precaliente ambos aceites en el wok a 350°F/176,6°C. Agregue las habichuelas, las castañas de agua, los champiñones y el ajo; sofríalos revolviendo durante 1 a 2 minutos. Añada los ingredientes remanentes, tape y cocine hasta que las habichuelas estén tiernas. Alrededor de unos 4 a 5 minutos. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Prepara 4 porciones.

SALTEADO DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 1 diente de ajo machacado
 - 2 tazas de cabezuelas de brócoli
 - 2 tazas de cabezuelas de coliflor
 - 1 taza de caldo de pollo
 - 2 cucharaditas de almidón de maíz
 - 2 cucharaditas de agua
1. Precaliente el wok a 350°F/176,6°C. Agregue el ajo y sofríalo removiendo durante 15 a 20 segundos. Retire el ajo.
 2. Añada las cabezuelas de brócoli y coliflor; sofríalas removiendo durante 2 a 3 minutos. Agregue el caldo de pollo, tape y cocine durante 2 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos y crujientes.
 3. Combine el almidón de maíz con el agua y agregue al wok mientras se agita. Cocine hasta espesar. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4 personas.

SALTEADO DE VEGETALES RÁPIDO

- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
 - 2 cucharaditas de aceite vegetal
 - 1 cebolla mediana, rebanada y separada en aros
 - 1 calabacín rebanado finamente
 - 1 diente de ajo picado
 - 1 lata de 12 onzas (337 gm) de maíz de grano entero, escurrido
 - ¼ de cucharadita de eneldo
 - Sal y pimienta al gusto
1. Derrita la mantequilla con el aceite en el wok a 325°F/162,7°C. Añada la cebolla, el calabacín y el ajo; sofríalos removiendo hasta que el calabacín esté apenas tierno (alrededor de 2 minutos).
 2. Agregue el maíz y el eneldo. Remueva para combinar todo y caliente por alrededor de 1 minuto. Condimente al gusto. Adorne con un pimentón picado si lo desea. Reduzca la temperatura a WARM (tibio) para servir. Sirve a 4-6 personas.

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Garantía limitada de 1 año del aparato electrodoméstico

West Bend® Housewares, LLC garantiza que este aparato no presentará fallas de material ni fabricación durante 1 año a partir de la fecha original de compra, siempre y cuando el aparato sea operado y mantenido tal como se indica en el manual de instrucciones de West Bend® Housewares, LLC. Toda pieza del aparato que presente fallas será reparada o reemplazada sin costo alguno a criterio de West Bend® Housewares, LLC. Esta garantía rige solamente para el uso doméstico en interiores.

La garantía de West Bend® Housewares, LLC no cubre ningún daño, incluyendo la decoloración, de superficie antiadherente alguna del aparato electrodoméstico. La garantía de West Bend® Housewares, LLC quedará nula e inválida, según lo determine exclusivamente West Bend® Housewares, LLC, si el aparato electrodoméstico resultase dañado debido a accidentes, uso indebido o abuso, rayadas, sobrecalentamiento o si es alterado de algún modo o no se usa en forma doméstica y en interiores.

Esta garantía le otorga derechos legales específicos. Usted también puede tener otros derechos, los cuales pueden variar de una jurisdicción a otra.

ESTA GARANTÍA REEMPLAZA A TODAS LAS DEMÁS GARANTÍAS IMPLÍCITAS, INCLUYENDO AQUÉLLAS DE COMERCIABILIDAD E IDONEIDAD PARA UN FIN O USO EN PARTICULAR, LAS CUALES QUEDAN EXCLUIDAS MEDIANTE EL PRESENTE DOCUMENTO. WEST BEND® HOUSEWARES, LLC RECHAZA TODA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS, YA SEAN DIRECTOS, INMEDIATOS, INCIDENTALES, PREVISIBLES, CONSECUENTES O ESPECIALES QUE SURJAN DEL USO DEL APARATO ELECTRODOMÉSTICO O GUARDEN RELACIÓN CON EL MISMO.

Si dentro del período de garantía usted considera que el aparato electrodoméstico presenta fallas o requiere servicio, devuélvalo al lugar de compra original. Para obtener mayores detalles comuníquese con el Departamento de Servicio al Cliente al (262) 334-6949 o por correo electrónico a housewares@westbend.com. Los gastos de devolución no son reembolsables. Los recibos escritos a mano no son válidos. West Bend Housewares, LLC no se hace responsable de las devoluciones perdidas en tránsito.

Válido sólo en EE.UU. y Canadá

REPUESTOS

Solicite los repuestos a West Bend® Housewares, LLC directamente en línea en www.westbend.com, "Replacement Parts", llamando o enviando un mensaje de correo electrónico al departamento de servicios al número/dirección antedichos o escribiendo a: West Bend Housewares, LLC Repuestos O puede llamarnos o enviarnos un mensaje de correo electrónico al departamento de servicios al número/dirección antedichos o escribiéndonos a:

West Bend Housewares, LLC
Attn: Customer Service
P.O. Box 2780
West Bend, WI 53095, EE.UU.

Cerciórese de incluir el número de catálogo/modelo del aparato electrodoméstico (situado en la parte inferior/posterior de la unidad) así como la descripción y la cantidad de repuestos que necesita. Junto con esta información, incluya su nombre, dirección postal, número de tarjeta de crédito Visa o MasterCard, la fecha de vencimiento y el nombre tal como aparece en la tarjeta. Los cheques deben hacerse pagaderos a West Bend Housewares, LLC. Llame a Servicio a la Clientela para que le informen el monto de la compra. Se sumará al total el impuesto de venta estatal que corresponda, más un cargo por despacho y procesamiento. La entrega tarda dos (2) semanas.

Este folleto contiene información importante y útil sobre el uso seguro y el cuidado de su nuevo producto de West Bend® Housewares, LLC. Para su propia referencia, archive aquí el recibo fechado que sirve de comprobante de compra para la garantía, y anote la siguiente información:

Fecha en que compró o recibió la unidad como regalo: _____

Dónde se efectuó la compra y el precio, si lo sabe: _____

Número y código de fecha del producto (aparece en la parte inferior/posterior de la unidad): _____

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>