

# Wokken

Wokken is een bijzondere vorm van bakken. Het gebeurt op zeer hoge temperatuur in een speciale, gebogen pan, die de hitte extra geleidt. Er is weinig vetstof voor nodig en door de korte bereidingstijd blijft de voedingswaarde goed bewaard. Wokken past dan ook goed in een gezonde keuken.

Gebruik mals en mager vlees. Mignonnette of Finettes van het varken bijvoorbeeld of magere steak.

## Enkele vuistregels voor geslaagd wokken

- Snijd het vlees in hapklare reepjes die snel garen.
- Vooral mager vlees is geschikt voor deze techniek (bv. Finettes), maar heeft de neiging om snel droog te worden bij sterke verhitting. Het is daarom aan te raden om het vlees vooraf te marinieren. Meteen kan je er ook een lekker oosters smaakje aan geven.
- Bak het vlees eerst zeer kort aan (max. 1 minuut) in kleine porties. Gebruik bij voorkeur een olie die sterk verhit mag worden. Arachideolie is ideaal. Laat het vlees uitlekken in een zeef.
- Roerbak dan pas de groenten. Doe er een saus of de marinade bij en dan pas opnieuw het vooraf gebakken vlees. Geef het niet meer dan de tijd om terug op te warmen zodat alles mooi sappig blijft.