



A la venta desde el 6 de febrero de 2018



DELICIAS AL WOK

CAROLINE HWANG
FOTOGRAFÍAS DE JULIA STOTZ



Comida **rápida** y **sana** para llevar. Con esta carta de presentación, la moda del wok llegó desde países como Ámsterdam o Nueva York para convertirse en una de nuestras opciones *take away* preferidas: utiliza poco aceite y materia prima de calidad.

Esta tendencia gastronómica, propia del Extremo Oriente y el Sureste asiático, consiste en cocinar los ingredientes **a fuego vivo**, con un movimiento envolvente en una sartén abombada de unos treinta centímetros de diámetro que cede su nombre a la técnica. El resultado son **platos saludables** con un **sabor ahumado** muy característico, ligeramente **caramelizado**.

Es hora de abrir las puertas de casa al wok. Este libro recoge las mejores recetas a base de fideos, arroz, verduras, carnes, pescados o mariscos, salsas y acompañamientos. **Platos fáciles** para cocinar en un abrir y cerrar de ojos y disfrutar de la mejor comida asiática sin necesidad de pisar la calle. Saltear, brasear, cocinar al vapor, freír, guisar, pochar... las posibilidades del wok dejarán de ser un misterio.

¡MANOS AL WOK!

1. **Enaceitar el wok.** Lo mejor es usar un aceite que se caliente con rapidez pero que no se queme. Cada receta sugiere un aceite diferente y, como ocurre con el resto de ingredientes, se sugieren equivalentes para poder sustituirlos en caso de no tenerlos a mano.
2. **Condimentar.** Los platos deben llevar una salsa base o condimentos. Hay una gran variedad de salsas que pueden acompañar al wok: salsa hoisin, salsa de ostras, de cacahuets, de curry y coco, con chiles de Sichuan, etc. Con este libro también es posible aprender a prepararlas aunque, por si acaso, también incluye una pequeña lista de la compra para ir a tiro hecho a nuestro supermercado asiático más próximo.
3. **Verduras bien troceadas:** la clave del éxito. El objetivo es conseguir que la verdura esté bien preparada, en su cocción ideal, y que aporte bonitos colores al plato.
4. **Proteínas:** no solo aves o carne roja. El tofu y los huevos también pueden tener su protagonismo en la elaboración de estas recetas deliciosas y equilibradas.
5. **Escoger un amiláceo.** Se trata de integrar un producto a base de almidón, como el arroz o los fideos. En Asia, todas las comidas tradicionales lo incluyen. Existe una gran variedad de ellos: fideos de arroz, arroz jazmín, fideos de boniato, tallarines de trigo, fideos udon frescos, arroz redondo integral... ¿Por qué no probarlos todos? Mezclarlos tampoco es mala idea.
6. La **buena organización**, obligatoria. Antes de empezar a cocinar, será de gran ventaja asegurarse de tener todos los ingredientes listos. Trocear las verduras y preparar las salsas con antelación es fundamental, no hay que olvidar que la cocción a fuego vivo es muy rápida.
7. **Cocinar en varias tandas.** Si es necesario, dividir el cocinado es lo mejor que se puede hacer para evitar llenar la sartén en exceso y que se pierda demasiado calor. Un truco es saltear dos o tres ingredientes a la vez y reservarlos ya en su punto mientras se hace lo mismo con el resto. Después, bastará con introducirlo todo de nuevo en el wok y mezclarlo entonces con la salsa para que se sirva a la misma temperatura.
8. El **toque final**. Utilizar *toppings*, coronar los platos con algo crujiente: semillas de sésamo, frutos secos molidos o alguna especia adicional.





TRUCOS Y CONSEJOS

- **Elegir el wok.** El tipo de sartén dependerá del tipo de cocina. En el caso del gas, mejor decantarse por un wok de fondo redondo. Si se cocina con placa eléctrica, es preferible uno con fondo plano. Para lograr calor homogéneo y una buena reacción del aceite, hay que asegurarse de que sea un wok de acero al carbono o antiadherente, nada de acero inoxidable. Además, el mango de madera facilitará mucho su manipulación.
- **La pátina.** Cuando se compra este tipo de sartenes, están recubiertas de una capa grasa o aceitosa. Con ayuda de un cepillo para vajilla, jabón y agua caliente, habrá que frotar para eliminarla. Con la ventana abierta o la ventilación encendida, dejar secar el wok a fuego vivo hasta que empiece a humear. Después, con la ayuda de unas pinzas, limpiar el interior con un papel absorbente empapado en aceite. Repetir la operación para lograr un wok con pátina, es decir, lustroso y brillante.
- Sobre el **cuidado** de la sartén: para su limpieza, evitar usar jabón lavavajillas. Mejor utilizar una esponja suave para retirar el aceite y los restos de alimentos. Secar en la cocina a fuego lento o emplear un paño o papel absorbente.
- **Precalear:** para saber si el wok está bien caliente, la prueba infalible será verter una gota de agua dentro. Si se evapora inmediatamente, se habrá alcanzado la temperatura perfecta.

LAS DIFERENTES COCCIONES

Saltear

Con su forma redondeada y su rapidez para adquirir altas temperaturas, el wok es el aliado número uno para saltear los ingredientes.

Freír

También es apto, para sorpresa de muchos, para freír los alimentos. Su forma y su profundidad permiten que contenga la cantidad de aceite necesaria para llevar a cabo esta técnica.

Cocinar al vapor

Aunque necesita de un accesorio adicional, también es posible llevar a cabo este tipo de cocción. Se hará colocando una vaporera en el wok, llenando la sartén con 2,5-5 cm de agua y tapándola.

Fideos con verdura china

para 2 personas

425 g de fideos udon ya hervidos (145 g en crudo)
200 g de col verde en tiras
100 g de gírgolas
3 dientes de ajo finamente picados
4 cebolletas en trozos de 5 cm
2 cucharadas de aceite vegetal
3 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharada de salsa para salteados

En un bol, mezclar las salsas. Calentar 1 cucharada de aceite vegetal y añadir el ajo y la col. Dejar que se cocine durante 3 minutos, hasta que se caramelicen ligeramente. Reservar.

Verter el aceite restante y saltear las gírgolas, removiendo para que se hagan pero queden crujientes. Incorporar la col con el ajo y los fideos. A continuación, añadir la mezcla de salsas y las cebolletas. Saltear hasta que todo se integre bien. Repartir en 2 boles.



Crep de langostinos (Vietnam)

para 2 personas

250 g de langostinos crudos, pelados y sin vena, cortados a la mitad a lo largo
80 g de brotes de soja
4 hojas de lechuga roja troceada a mano
2 cebolletas en trozos de 3 cm
40 g de cebolla amarilla finamente laminada
140 g de harina de arroz
175 ml de leche de coco
3 cucharadas de aceite vegetal
60 ml de salsa agri dulce (p. 22)
cucharadita de cúrcuma en polvo
cucharadita de sal
sal y pimienta



Preparar la masa para los creps mezclando la harina, la cúrcuma, la $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, la leche de coco y las cebolletas. Saltear los langostinos de 3 a 5 minutos en 1 cucharada de aceite vegetal hasta que se vuelvan rosas y opacos. Salpimentar y reservar. A fuego medio, calentar 1 cucharada de aceite vegetal y cocinar los creps durante 1 minuto. Rellenar cada crep con lechuga, 2 langostinos, brotes de soja y cebolla, y repartirlos en 2 platos. Servir acompañados de la salsa agri dulce.

INTRODUCCIÓN

¡Manos al wok!..

El wok: manual de uso

Trucos & consejos

Las diferentes cocciones

Ingredientes de sustitución

Fideos y arroz

Tu despensa de productos asiáticos

SALSAS & ACOMPAÑAMIENTOS

Salsa para salteados

Salsa de soja dulce con sésamo

Salsa agridulce

Salsa japonesa (base

Salsa de coco

Salsa dulce picante

Aceite de Sichuan

Kai choi encurtido

Guindillas encurtidas

Kimchi rápido

FIDEOS & ARROZ

Fideos con verduras

Japchae con setas

Fideos fritos con kimchi

Arroz con tofu

Pad see ew

Arroz con cerdo

Bibimbap

Arroz con hamburguesas de cordero

Pad thai de pollo

Fideos con langostinos

Yakisoba de pollo

Chow fun de ternera

Tallarines picantes

Arroz frito con cerdo y cúrcuma

Arroz con brotes de soja

Fideos soba con tofu

Donburi de ternera..

Rabokki

Arroz seco al curry

VERDURAS

Berenjenas con arroz jazmín

Pak choi con tofu

Espárragos verdes con jengibre

Judías verdes caramelizadas

Setas shiitake con tofu y cebollino

Brotes de guisante con jengibre

Brócoli chino con miso

Setas al curry rojo

Verduras de hoja y setas

Pimientos con tofu al tamarindo

Calabacines y tofu salteados

Brócoli con setas

Tirabeques con huevo

Judías verdes con patatas y miso

Croquetas de patata

Huevos con cebollino chino

Tofu con salsa de pimienta y ajo

Setas salteadas

Espinacas salteadas con sésamo

Tofu y pak choi salteados

Sundubu jjigae

Berenjenas picantes al estilo tailandés

Verduras salteada

CARNES

Bistec tagalog

Costillas de ternera

Cerdo a las cinco especias

Ternera loc lac

Panceta braseada

Cerdo frito con judías verdes

Pad gra prow

Pollo Kung Pao

Prik khing

Pollo a la hierba limón

Karaage y kai choi encurtido

Tallarines fritos con cerdo

Pollo picante salteado

Pollo en adobo

Pato a la pekinesa

Pollo frito al estilo tailandés

PESCADOS & MARISCOS

Langostinos con tirabeques

Pescado frito

Calamares picantes al estilo coreano

Creps de langostinos

Pescado entero al vapor

Pescado con cúrcuma y eneldo

Ensalada tailandesa de salmón

Calamares fritos con salsa tailandesa

Vieiras a la hierba limón

Lanaostinos con nueces y miel





FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

DELICIAS AL WOK

Lunwerg Ed. 2018

20,5 x 22 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15 euros

A la venta desde el 6 de febrero de 2018

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunwerg @Lunwergfoto



¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



fibra y arroz

BIBIMBAP (COREA)

preparación: 15 minutos
cocción: 15 minutos

52

para 2 personas

250 g de arroz para sushi hervido el día antes (80 g por ración)
100 g de espinacas picadas grossamente
80 g de zanahoria en juliana
80 g de calabacín en rodajas finas
2 huevos
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de aceite de sésamo
3 cucharadas de salsa de soja picante (p. 35)
sal



53

receta

A fuego vivo, cocinar la zanahoria en 1 cucharada de aceite vegetal, hasta que esté tierna. Añadir las espinacas y el calabacín. Cocinar de 2 a 5 minutos, salar y reservar. Saltear el arroz en 1 cucharada de aceite vegetal durante 2 minutos. Separar los granos que se hayan pegado y cocinar durante otros 2 minutos más. Volvemos a incorporar las verduras, añadir la salsa de soja picante y mezclar bien. Fuera del fuego, verter el aceite de sésamo. Repartir en 2 boles. En el aceite restante, freír los huevos y colocarlos en los boles.

verduras

CALABACINES Y TOFU SALTEADOS (COREA)

preparación: 5 minutos
cocción: 15 minutos

104

para 2 personas

250 g de calabacines variados troceados
225 g de tofu en dados
1 cebolla pequeña troceada a la mitad
2 dientes de ajo finamente picados
100 g de kimchi troceado (comprado o ver «Kimchi rápido» en la p. 35)
2 cucharadas de salsa de soja
3 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de salsa de soja oscura
semillas de sésamo



105

receta

Saltear la cebolla en 1 cucharada de aceite vegetal hasta que esté transparente. Añadir el ajo, el kimchi y los calabacines y saltear durante 4 minutos. Reservar. Saltear el tofu en el aceite vegetal restante durante 5 minutos, hasta que esté dorado y crujiente. Añadir de nuevo la mezcla de ajo, kimchi y calabacines. Saltear con el aceite de sésamo, la salsa de soja y la salsa de soja oscura. Saltear removiendo bien para que todo se integre. Repartir en 2 boles y decorar con las semillas de sésamo.

pescaños de mariscos

PESCADO FRITO (TAILANDIA)

preparación: 15 minutos
cocción: 15 minutos



para 2 personas

1 lubina o lernugo entero (400g) con tres marcas por cada lado
125g de papaya verde rallada
150g de tomates cherry en mitades
2 guindillas frescas en rodajas finas
150g de fideos de pasta
40ml de salsa agri dulce (p. 22)
175ml de aceite de colza
2 cucharaditas de jengibre en tiras finas
unos hojitos de cilantro
sal y pimienta



receta

Mezclar la papaya verde y los tomates cherry con 40ml de salsa agri dulce. Espolvorear el pescado con la fécula de patata y salpimentar. Freírlo en el aceite de colza caliente a 180°C durante 5 minutos por cada lado y retirarlo a una bandeja cubierta con papel absorbente. Freír el jengibre y las guindillas durante 1 minuto y reservar. Distribuir la papaya verde en una fuente y colocar encima el pescado. Decorar con el cilantro, el jengibre y las guindillas fritos. Sefar con la salsa agri dulce restante.

ventanas

CROQUETAS DE PATATA (JAPÓN)

preparación: 5 minutos + refrigeración: 1 hora
cocción: 18-25 minutos



para 2 personas

700g de patatas Charlotte (o Yukon gold)
patatas y en trozos de 3cm
150g de col verde rallada fina
2 huevos batidos
2 cucharitas finas de pimienta
150g de harina
175g de panko
2 cucharaditas de vinagre de arroz
250ml de aceite vegetal + 1 cucharada
salsa teriyaki
sal y pimienta



receta

Cubrir las patatas de agua y llevarlas a ebullición. Tapar y dejar que hiervan de 15 a 20 minutos. Escumirlas y apilarlas junto con 1 cucharada de aceite vegetal. Añadir las cebollitas, salpimentar y mezclar bien. Cuando la mezcla se haya enfriado, dar forma a unas 8 o 10 croquetas y dejar que reposen en la nevera durante 1 hora. Pasado este tiempo, enharinar las croquetas, pasarlas por el huevo y empanarlas con el panko. Freír durante 3 o 5 minutos en aceite vegetal caliente a 180°C, hasta que estén doradas. Repartir en 2 platos y acompañar con la col, salpimentada y aliada con el vinagre de arroz. Servir con la salsa teriyaki.