



Seguime en instagram: @mariano.pose

Papá cocina

con WOK

Ya saben que me gusta cocinar... y así como un carpintero tiene su sERRUCHO preferido y el músico su instrumento, debo reconocer que tengo ciertos elementos en la cocina que ya me resultan indispensables. Ya sea por su versatilidad o por costumbre, creo que no podría imaginar nuevas recetas sin ellos... hoy voy a presentarles a uno de mis indispensables: el wok.

Un poco de historia

Originario de China, es uno de los utensilios más representativos de la cocina asiática. Con gran éxito ha cruzado fronteras y actualmente casi todas las cocinas disponen de un wok, cuyo significado es «recipiente para cocer».

El wok surgió de la necesidad de cocinar alimentos con poco combustible, de ahí su forma, es como una sartén grande y profunda diseñada para difundir el calor desde su base cóncava, así se reduce el tiempo de cocción. Por esta razón también se cortan los alimentos en trozos pequeños para cocinarlos y se remueven de forma constante, movimiento conocido como «wok hei».

Este utensilio se convirtió en el recipiente básico para cocinar, permitiendo todos los tipos de cocción, freír, cocer al vapor, saltar, hervir... pero uno de los métodos de cocción más valorados del wok es poder cocinar sin añadir apenas grasas (aceites) y su rapidez en la elaboración. Esto proporciona otros beneficios, pues al reducir el tiempo de cocción y las grasas se consigue una cocina saludable. Los vegetales hechos en el wok resultan crujientes y muy apetecibles, conservan más vitaminas y minerales que utilizando otros métodos de cocción más largos, y por supuesto, esto también se nota en su sabor.

Diferentes wok

Existen diversos formatos y tamaños. Para mi gusto el más versátil es el grande, con mango tipo sartén, con base plana, que es muy estable, fácil de manipular y apto para variedad de alimentos.

Necesita algunos cuidados particulares para su mantenimiento, dependiendo del material con el que está elaborado. Es imprescindible seguir las instrucciones del fabricante para mantenerlo en condiciones óptimas.

Verduras al wok con arroz integral y semillas

Ingredientes:

- Cebolla.
- Zanahoria.
- Morrónes rojos, verdes y amarillos.
- Puerro.
- Salsa de soja.
- Pimienta (la soja ya tiene mucha sal).
- Aceite.
- Mostaza (opcional).

Procedimiento.

Arroz: Cocinalo a tu gusto evitando que se pase... definitivamente te sugiero el integral, que contiene más fibra y sabor. Hervido o en olla a presión, reservarlo.

Semillas: en una fuente colocar semillas de girasol y de calabaza. No te alejes del horno... se hacen rapidísimo. Apenas se doren, retirarlas y reservar.

Verduras: Lavarlas bien y trocearlas en tiras finitas.

A la zanahoria suelo pasarle el pelapapas para ir levantando láminas delgadas. Las cebollas pueden dejarse reposar en una fuente con agua por media hora para que suavicen su sabor, luego colar y reservar. Dejar todo listo.

¡A cocinar!

Colocá el wok sobre la hornalla a fuego máximo con una gotita de aceite. Ni bien levante temperatura volcá todas las verduras y hacelas «saltar» (si aún no estás práctico en este uso, utilizá cuchara de madera para que no se peguen en el fondo). Ir agregando chorritos de salsa de soja para mantener la humedad (regulá el fuego, una vez que está bien caliente el wok podés bajar la llama).

Personalmente me gustan crujientes (aproximadamente 10 minutos), pero si querés las verduras más tiernas, continúa cocinando agregando de a poco pequeñas cantidades de agua. Sobre el final, agregá una cucharada de mostaza.

¡A comer! Servir una porción de arroz y las verduras. Espolvorear con las semillas tostadas, agregar un toque de pimienta, y si te animás con palitos ¡tiene otra onda!



TIP

Lo que nunca tenemos que olvidar es tener todos los ingredientes preparados previamente, limpios y troceados, para ir introduciéndolos en su momento.