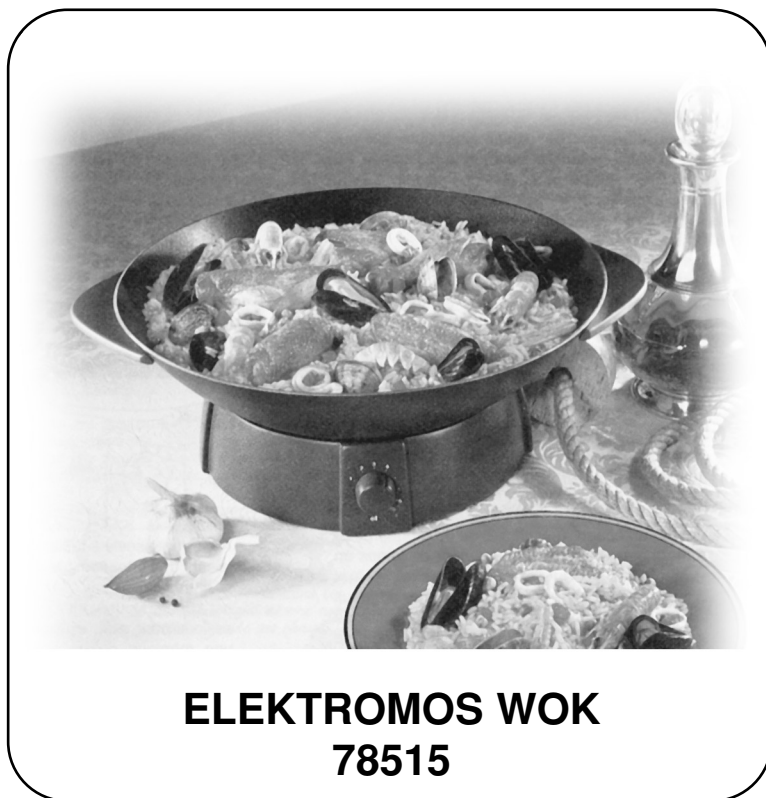


# TEFAL®

TE MINDENRE GONDOLSZ



**ELEKTROMOS WOK**  
**78515**

**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

## BEKAPCSOLÁS - ELŐMELEGÍTÉS

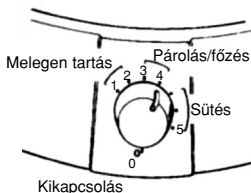
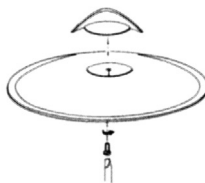
- Az első használat előtt a wok serpenyőt és a fedőt mossuk el meleg vízben. Ezután a belső felületet töröljük át egy puha, olajjal átítatott ruhával.
- Állítsuk rá a wok serpenyőt a tartóra, és ellenőrizzük, hogy az stabilan áll-e.
- Dugjuk be a hálózati zsinórt a wok tartóba.
- Dugjuk be a hálózati zsinórt a fali csatlakozóaljzatba.
- Állítsuk a hőfokszabályozót a kívánt fokozatra.
- Megjegyzés: A wok első használata során enyhe szag és némi füst képződhet. Ez nincs befolyással a készülék további működésére.

## ÓVINTÉZKEDÉSEK A HASZNÁLAT SORÁN

- Soha ne tegyünk alufóliát, vagy valamilyen más hasonló tárgyat a wok és a fűtőszál közé.
- Kizárólag csak a készülékhez adott serpenyőt használjuk. A serpenyő anyaga, anyagerőssége és formája speciálisan az ezen a tartón való használatra lett kifejlesztve.
- A serpenyőt soha ne tegyük más melegítőeszközre, csak a tartóra.
- A használat során a wokot tegyük olyan helyre, ahol a gyerekek nem érhetik azt el.

## TIPPEK A HASZNÁLATHOZ

### A FEDÉL FOGANTYÚJÁNAK FELSZERELÉSE:



- A hőfokszabályozó különböző fokozatai csak irányértékeket jelentenek:
  - Melegen tartási funkció  
folyékony ételeknél (pl. levesek): 1. fokozat  
szilárd ételeknél (pl. rizsételeknél): 2. fokozat
  - Párolási/főzési funkció: 3-4. fokozat
  - Sütési funkció: 5. fokozat

- Ha az ételt hosszabb ideig kell melegen tartani, a hőfokszabályozót állítsuk vissza az 1. fokozatra, az ételt időnként keverjük meg és szükség szerint öntsünk hozzá egy kis vizet.
- Amikor a wokot az étel elkészítése után tárolás céljából át akarjuk vinni az asztalra, ügyeljünk a következőkre:
  - A hőfokszabályozót állítsuk a 0 fokozatra (kikapcsolás).
  - Vegyük le a wokot a tartóról.
  - A wokot állítsuk rá egy hőálló alátételre.
  - A hálózati kábelt húzzuk ki először a fali aljzatból, majd a tartóból.
- Ahhoz, hogy wok tapadásgátló bevonatának tulajdonságát a legtovább megőrizhessük:
  - A wokot ne hevítsük, melegítsük üresen.
  - A hozzávalók keveréséhez fából készült keverőlapátot használjunk.
  - A hozzávalókat ne a wok serpenyőben vágjuk fel.

- A tartót óvatosan vigyük át az asztra, mert forró. Ajánlatos konyharuhát használni.
- A hálózati kábelt először a tartóba dugjuk be, és csak utána a fali aljzatba.
- Az serpenyőt állítsuk a tartóra, és a hőfokszabályozót állítsuk a melegen tartási funkcióra.
- A fedőt szükség szerint vegyük le.

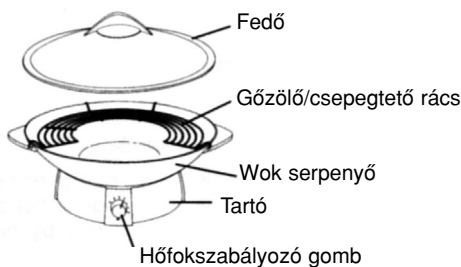
## KARBANTARTÁS - TISZTÍTÁS

- Húzzuk ki a hálózati zsinórt a fali csatlakozóaljzatból. Hagyjuk a wokot lehűlni.
- A wok serpenyőjét vegyük le a tartóról, majd meleg vízzel, a háztartásban használatos mosogatószerrel és egy szivaccsal tisztítsuk meg. Súrolóport vagy fém mosogatókendőt ne használjunk.
- A háztartásban használatos mosogatószerrel és szivaccsal tisztítsuk le a tartót.
- **A TARTÓT ÉS A HÁLÓZATI ZSINÓRT NE TEGYÜK VÍZBE.**

*Megjegyzés: A gőzölő/csepegtető rács azt a célt szolgálja, hogy bizonyos ételek elkészítésénél rátegyük a hozzávalókat. A recept jelzi, ha ezt a rácsot használni kell.*

## ALKATRÉSZEK

- Alumínium fedő és wok serpenyő a tapadásgátló bevonattal.
- Gőzölő/csepegtető rács.
- Hőálló edényfülek.
- Hőálló fedél fogantyúja.
- Hőálló műanyag tartó.



## Műszaki jellemzők

- A teljesítmény a készüléken van feltüntetve.
- Állítható hőfokszabályozó
  - 1-2. fokozat: Melegen tartás
  - 3-4. fokozat: Párolás
  - 5. fokozat: Sütés
- Ha a készülék hálózati zsinórja megsérülne, az esetleges veszélyek kiküszöbölése érdekében azt csak a gyártó szakszerveze cserélheti ki.

A wokot Kínában már évezredek óta használják, és mára univerzális főzőedénynek bizonyult. Az átgondolt formájának köszönhetően az elektromos wok lehetővé teszi, hogy akár nagy mennyiségben helyi, nemzeti ételeket, illetve egzotikus, ázsiai és más egyéb specialitásokat készíthessünk.

A hétköznapi ételek változatosabbá tétele érdekében, vagy csak egyszerűen azért, hogy a vendégeinket meghívassuk egy jó ebédre vagy vacsorára, az elektromos wok számtalan ötlettel gazdagíthatja a konyhánkat.

Az elektromos wok praktikus és kényelmes. Az egész családdal vagy a baráti körrel együtt a vendéglátás újfajta művészetébe invitál bennünket, ahol az egész világ konyháját együtt élvezhetjük - az elektromos wokkal.

---

## RECEPTEK

---

### TÉSZTA- ÉS RIZSÉTELEK

#### KREOL JAMBALAYA

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 35 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 300 G HOSSZÚ SZEMŰ RIZS · 300 G FŐTT SONKA · 300 G NAGY GARNÉLA · 250 G CSÍPÓS KOLBÁSZ · 1 NAGY FEJ VÖRÖSHAGYMA · 1 SZÁL ZELLER · 1 ZÖLD-PAPRIKA · 5 SZEM PARADICSOM · 2 EVŐKANÁL PARADICSOMPÜRÉ · 1 CSOMAG LEVESFŰSZER · 1/2 EVŐKANÁL MAJORÁNNA · 2 SZEM SZEGFŰSZEG · 1 L BAROMFILEVES · FEHÉRBOR · APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEM · 1 EVŐKANÁL OLÍVAOLAJ · SÓ · BORS · CAYENNE-BORS

A sonkát vágjuk kockára. A garnéla farkát vegyük le és vágjuk 2 cm-es darabokra. A csípős kolbászt vágjuk vastag karikákra. A hagymát hámozzuk meg és vágjuk fel. A zellert vágjuk finomra. A paprikákat vágjuk félbe, vegyük ki a magját és vágjuk nagyobb darabokra. A paradicsomot hámozzuk meg és vágjuk apró darabokra. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, majd a hagymát, a sonkát, a garnélát, a csípős kolbászt és a zellert mintegy 3-4 percre forgassuk meg benne. Adjuk hozzá a rizst és fa lapátkával kevergessük és forgassuk addig, míg a szemek áttetszővé nem válnak. Adjuk hozzá a paprikaszéleteket, a paradicsomot, a paradicsompürét, a levesfűszert, a majoránnát és a szétmorzolt szegfűszegeket, sózzuk és borsozzuk meg, és szórjunk rá 2 csipet cayenne-borsot. Az egészet keverjük össze. Öntsük rá a baromfilevest, és az 5. fokozaton forraljuk fel az egészet. Fedjük le, és a 3. fokozaton kevergetés nélkül pároljuk. Ha a rizs túl száraz lenne, öntsünk rá két evőkanál fehérbort, és óvatosan kevergessük meg. Szórjuk rá a petrezselymet és az egészet ízesítsük csipőssre. A wokban forrón tálaljuk.

#### ÖTSZÍNŰ SÜLTRIZS

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 40 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 250 G RIZS (AZ ELŐZŐ NAP ELŐRE MEGFŐZNI) · 3 FEJ SZÁRÍTOTT KÍNAI GOMBA · 50 G SZÁRÍTOTT SONKA · 100 G SERTÉSHÚS · 1 KISEBB DARAB SZALONNA · 1 SZÁL ZÖLDHAGYMA · 100 G MEGTISZÍTOTT GARNÉLA · 2 DB TOJÁS · 1-2 EVŐKANÁL BORSÓ · 1 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · OLAJ · SÓ · BORS

A kínai gombát áztassuk be vízbe, majd távolítsuk el az alsó részét és a kalapját vágjuk fel kis kockákra. A főtt sonkát és a sertéshúst ugyancsak vágjuk kisebb kockákra. Vágjuk fel a hagymát és a garnélát szedjük szét kis darabokra. Üssük fel a tojást és sózzuk meg. A wokban hevítjük fel 1 evőkanál olajat, tegyük bele a tojást és az 5. fokozaton, állandó kevergetés mellett süssük meg. Amikor kész, tegyük félre egy tányérra. A wokban a 4. fokozaton hevítjük fel 2 evőkanál olajat és a gombát óvatosan 10 percre süssük benne. Adjuk hozzá a sertéshúst, és állandó forgatás mellett kívülről süssük addig, amíg aranybarna nem lesz. Adjuk hozzá a garnélát és a sonkát, majd 4. fokozaton süssük tovább mintegy 10 percre. Amikor a garnéla rózsaszínűvé válik, öntsük hozzá a szójaszószt, borsozzuk meg és tegyük félre az egészet. Tisztítsuk ki a wokot, és az 5. fokozaton hevítünk fel 4 evőkanál olajat. Tegyük bele a hagymát és pirítsuk meg, de ügyeljünk arra, hogy ne barnuljon meg. Öntsük rá a rizst, a 3. fokozaton mintegy 5 percre süssük, majd sózzuk meg. A rizst keverjük össze alaposan, majd adjuk hozzá a húskeveréket és a borsót (ízlés szerint). Főzzük még 5 percre, majd forrón tálaljuk.

## SU-CHEI-FEIN (PÁROLT RIZS VEGYES ZÖLDSÉGGEL)

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 400 G FŐTT RIZS · 2 SZÁL RÉPA · 1 DB PADLIZSÁN · 2 SZÁL ZÖLDHAGYMA · 1 ZELLERGYÖKÉR · 1 KISEBB KÍNAI KEL · 1 FEJ VÖRÖSHAGYMA · 2 DB PARADICSOM · 2 1/2 EVÓKANÁL NÖVÉNYI OLAJ · 2 1/2 EVÓKANÁL VAJ · 4 EVÓKANÁL CSEMEGEKUKORICA · 1 TEÁSKANÁL SÓ · 250 ML HÚSLEVES · 1 TEÁSKANÁL SZEZÁMOLAJ · 2 EVÓKANÁL SZÓJASZÓSZ

A répát és a padlizsánt vágjuk fel 1 cm nagyságú kockákra. A zöldhagymát és a zellert ugyancsak vágjuk fel. A kínai kelt és a vöröshagymát vágjuk csíkokra. A paradicsomot vágjuk nyolc részre. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat. A vöröshagymát és a répát, forgatva, kb. 3 percig süssük a forró olajban. Adjuk hozzá a vajat és a többi zöldséget. Sózzuk meg, és állandó kevergetés mellett mintegy 2 percig pároljuk. Adjuk hozzá a rizst, és keverjük el egyenletesen. Öntsük rá a húslevest. Tegyük rá a fedőt és a 3. fokozaton kb. 10 percig hagyjuk főni. Az ételt osszuk szét több csészére, hintsünk rá szezámolajat és szójaszószt, és azonnal tálaljuk

## BAMI GORENG (SÜLT TÉSZTA)

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 250 G KÍNAI METÉLT · 1/2 FEJ VÖRÖSHAGYMA · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 1 ZELLER · 150 G KOCKÁRA VÁGOTT CSIRKEMELL · 150 G MEGTISZÍTOTT GARNÉLA, KIS DARABOKRA VÁGVA · 2 EVÓKANÁL VILÁGOS SZÓJASZÓSZ · 3 EVÓKANÁL OLAJ · SÓ · BORS

A csomagoláson lévő útmutatásnak megfelelően készítjük el a metéltet. Eközben a wokban 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, majd süssük meg a hagymát, a fokhagymát és a zellert. Adjuk hozzá a kockára vágott csirkemellet és a garnélát. Keverjük jól össze, és 3. fokozaton főzzük tovább. Adjuk hozzá a tésztát, öntsük le szójaszósszal, ízesítsük sóval és borssal, majd ismét alaposan keverjük össze. Forrón tálaljuk.

## HAL- ÉS RÁKÉTELEK

### CHIEN-ÜI (SÜLT HAL GYÖMBÉRREL ÉS MOGYORÓHAGYMÁVAL)

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 30 PERC

HOZZÁVALÓK 3 SZEMÉLYRE: · 600 G HAL (PL. KÖZEPESEN NAGY TŐKEHAL, ANGOLNA, FOLTOS TŐKEHAL, LAZAC, STB. DARABOK) · 1 1/2 TEÁSKANÁL SÓ · 1 1/2 TEÁSKANÁL LISZT · 2 1/2 EVÓKANÁL NÖVÉNYI OLAJ · 3 DB GYÖMBÉR GYÖKÉR · 3 DB MOGYORÓHAGYMA · 2 1/2 EVÓKANÁL SZÓJASZÓSZ · 2 EVÓKANÁL ECET · 2 EVÓKANÁL SZÁRAZ SHERRY (VAGY BOR) · 1 TEÁSKANÁL CUKOR · 1 EVÓKANÁL ZSÍR VAGY VAJ · 2 EVÓKANÁL HÚSLEVES

A halat vágjuk kb. 4x5 cm-es darabokra. Sózzuk meg, szórjuk be liszttel, és kenjük meg 3/4 evőkanál olajjal. 15 percig pihentessük. Daraboljuk fel a gyömbért, és a gyöngyhagymát vágjuk finom csíkokra. A gyömbér és a gyöngyhagyma szeletek felét egy tálban keverjük össze a szójaszósszal, az ecettel, a sherry-vel és a cukorral. A wokban 5. fokozaton hevítjük fel a zsírt és a maradék olajat. Ebben süssük 1 percig a maradék gyömbért és gyöngyhagymát. A wokot állítsuk 3. fokozatra, és minden egyes haldarabot külön-külön állandó kevergetés mellett 3 percig süssük tovább. Ezután a halra öntsük rá a húslevest és a külön tálban összekevert hozzávalókat, majd folyamatos kevergetés mellett az egészet forraljuk fel. Tegyük rá a fedőt, és 3. fokozaton 3 percig főzzük tovább. A halszeleteket tegyük egy tálba, a kész mártást öntsük rá és főtt rizsszel azonnal tálaljuk.

## PAELLA

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 1 ÓRA 10 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 300 G TINTAHAL · 9 DB LANGUSZTA · 18 DB KAGYLÓ · 1 DB DARABOKRA VÁGOTT 1,3 KG-OS CSIRKE · 200 G CHORIZO · 1 DB ZÖLDPAPRIKA · 1 DB EGÉSZ PIROSPAPRIKA · 350 G HOSSZÚ SZEMŰ RIZS · 3 FEJ HAGYMA · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 3 DB PARADICSOM · 1 KG BORSÓ · 1 CSIPET SÁFRÁNY · CAYENNE-BORS · OLÍVAOLAJ · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton hevítünk fel 4 evőkanál olajat, és süssük meg a csirkedarabokat. Adjuk hozzá a Chorizo-t és keverjük össze a hússal. Sózzuk és borsozzuk meg. 20 perc elteltével adjunk hozzá 5 evőkanál olajat, tegyük bele a tintahalat és a csíkokra vágott paprikákat. Hagyjuk az egészet 10 percig az 5. fokozatban párolódni, majd adjuk hozzá a rizst, az apróra vágott hagymát a felvágott fokhagymát és a megtisztított langusztát. Egy keverőlapáttal keverjük meg. Amikor a rizs áttetszővé vált, adjuk hozzá a négy részre vágott paradicsomokat, és az egészet főzzük 10 percig. Ezután tegyük bele a borsót. A hozzávalókat óvatosan keverjük össze, majd az egészet ízesítjük sóval és borssal. Ezután adjunk hozzá a sáfrányt, tegyük bele 2 késhegynyi cayenne-borsot, és öntsünk rá 2 pohár melegvizet. Hagyjuk felforrni, majd fedjük le, és a 3. fokozatban főzzük tovább. Amikor a mártás kezd gyorsan felszívódni, a kefével letisztított kagylókat nyomkodjuk bele a rizsbe. Amint a kagylók héja kinyílik, nagyon forrón tálaljuk.

## GARNÉLAFÁNK

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 24 DB NAGY GARNÉLA (A PÁNCÉLJÁBAN) · 2 DB ZÖLDPAPRIKA · 5 EVŐKANÁL LISZT · 4 EVŐKANÁL BURGONYALISZT · 1 1/2 TEÁSKANÁL SÜTŐPOR · 1/2 LITER OLAJ · SÓ · FRISSEN ŐRÖLT FEHÉRBORS

Nyissuk fel a garnélákat, a farkat hagyjuk benne. A garnélák hátoldalát vágjuk be, vegyük ki a fekete részt, a hasrészt pedig a fejtől a farkig vágjuk be. Szórjuk meg sóval és borssal. A paprikát tisztítsuk meg, mossuk le és vágjuk darabokra. A fánk tésztájához öntsük egy tálba a lisztet, a burgonyalisztet és a sütőport. Ebből 8 evőkanál vízzel keverjünk egy sima tésztát, majd kb. 5 percig hagyjuk pihenni. Ezután adjunk hozzá 2 teáskanál olajat. A megmaradt olajat 5. fokozaton hevítjük fel a wokban. A garnélát a farkánál fogva mártjuk bele a tésztába. Hagyjuk lecsepegni, majd tegyük a forró olajba. Süssük 2-3 percig, majd fektessük konyharuhára. A paprikaszleteket süssük 3 percig, majd vegyük ki a wokból és hagyjuk lecsepegni. Ízlés szerint szójaszósszal, pepperónival vagy édes-savanyú szósszal tálaljuk.

## ZÖLDSÉGES CURRY-S TENGERI LAZACFILÉ

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 1 ÓRA

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 800 G TENGERI LAZACFILÉ · 300 G CUKKÍNI · 300 G SÁRGARÉPA · 300 G FEHÉRRÉPA · 2 DB MOGYORÓHAGYMA · 2 DL FEHÉRBOR · 2 DL HALAROMA · 2 TEÁSKANÁL CURRY · 1 TEÁSKANÁL OLAJ · SÓ · BORS

A lazacfilét mossuk le, szárítsuk meg és vágjuk nyolc egyenlő nagyságú részre. A sárgarépát, a fehér-répát és a cukkínit vágjuk fel. A gyöngyhagymát tisztítsuk meg és vágjuk fel vékony szeletekre. A wokban 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, ezután tegyük bele a lazacfilét és süssük meg. A megsült lazacfilét tegyük a gőzölő/csepegtető rácsra. A zöldséget és a felvágott mogyoróhagymát süssük meg a wokban, majd keverjük hozzá a fehérbort, a halaromát és a curry-t. Az egészet a 3-4. fokozaton hagyjuk 35 percig főni, majd tegyük vissza a halat. Ízesítjük sóval és borssal, majd az egészet 20 percig pirítsuk tovább a 3. fokozaton. Azonnal tálaljuk.

## RÁK KARAMELLASZÓSSZAL

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 15 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 400 G NAGY, RÓZSASZÍN RÁK · EGY KEVÉS OLAJ · 2 EVŐKANÁL CUKOR · 2 EVŐKANÁL KONYAK (VAGY WHISKY) · 2 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · SÓ · BORS · ESETLEG 1 TEÁSKANÁL KUKORICALISZT

A rákot mossuk meg. Ne bontsuk ki a páncéljából, hanem távolítsuk el a csápjait és a lábait. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, és a rákot forgatás közben hirtelen süssük meg. Ezután rögtön szórjuk be cukorral, keverjük meg és hagyjuk a cukrot karamellizálódni. Adjuk hozzá a konyakot (vagy whisky-t) és a szójaszószt. Ízesítsük sóval és borssal, keverjük meg, fedjük le és 5 percig pároljuk 3. fokozaton, miközben két három alkalommal keverjük meg. Ha a szósz nem elég sűrű, akkor a kukoricalisztet oldjuk fel 2 evőkanál vízben, öntsük rá a rákra és kevergessük addig, amíg a szósz sűrű nem lesz. A karamellszósznak teljesen el kell fednie a rákot.

## MARHAHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### MARHAFILÉ RÉPÁVAL ÉS ZELLERREL (GAU-SAU-NEU-LOU)

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 25 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 400 G KICSONTOZOTT MARHAHÚS · 1/2 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · 1 EVŐKANÁL SZÓJAKRÉM · 1 1/2 EVŐKANÁL CHILI SZÓSZ · 1 TEÁSKANÁL CUKOR · 2 1/2 EVŐKANÁL NÖVÉNYI OLAJ · 1-2 KISEBB SZÁRÍTOTT ERŐSPAPRIKA · 3 DB CSÍKOKRA VÁGOTT ZELLERGUMÓ · 1/2 TEÁSKANÁL ZSÍR · 2 DB KÖZEPES MÉRETŰ, CSÍKOKRA VÁGOTT SÁRGARÉPA

A marhahúst vágjuk csíkokra, majd jól keverjük össze a szójaszósszal, a chili szósszal és a cukorral. Az erőspaprikát vágjuk csíkokra és vegyük ki a magokat. Tegyük hozzá 1/2 evőkanál olajat, és egyenletesen keverjük el. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, tegyük bele a húst, és 3. fokozaton keverés közben süssük meg. Ezután 7 percig pirítsuk tovább. Az apróra vágott zellergumót és sárgarépát a zsírral együtt adjuk a húshoz, és 3. fokozaton süssük 5 percig. Egy előmelegített edényben rizzsel vagy tésztával tálaljuk.

### MARHAHÚS STROGANOFF MÓDRÁ

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 25 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 800 G KICSONTOZOTT MARHAHÚS · 500 G HAGYMA · 3 EVŐKANÁL FÖLDIMOGYORÓ OLAJ · 500 G GOMBA · FÉL CITROM LEVE · 1 CSAPOTT TEÁSKANÁL CUKOR · 250 ML FOLYÉKONY CRÉME FRAICHE · 1 TEÁSKANÁL MUSTÁR · SÓ · BORS

A húst vágjuk fel 1/2 széles csíkokra. A hagymát hámozzuk meg és daraboljuk fel. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, és süssük meg a húsdarabokat. Amikor a hús már barnára sült, tegyük a wok gőzölő/csepegtető rácsára, és a hőfokszabályozót állítsuk a 3. fokozatra. A hagymát és a gombát tegyük a wokba. Mintegy 10 percig főzzük, majd a wok alján nyomkodjuk jól szét. Adjuk hozzá a citromlevet és a cukrot. Ízesítsük sóval és borssal. Jól keverjük össze, majd tegyük bele a húst és a Crème Fraiche-t, és az egészet főzzük a 3. fokozaton további 10 percig. Adjuk hozzá a mustárt és keverjük össze. Azonnal tálaljuk.

## CHILI CON CARNE

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 2 ÓRA 25 PERC

HOZZÁVALÓK 8 SZEMÉLYRE: · 1,5 KG SOVÁNY, 2 CM NAGYSÁGÚ KOCKÁRA VÁGOTT MARHAHÚS · 4 EVŐKANÁL KUKORICAOLAJ · 2 NAGY FEJ HAGYMA · 3 GEREZD FOKHAGYMA · 3 TEÁSKANÁL CHILIPOR · 1 TEÁSKANÁL KÖMÉNYMAG · 1 TEÁSKANÁL SZÁRAZ MAJORÁNNA · 1 TABASCO · 5 DL MARHAHÚSLEVES · 1 ÜVEG HÁMOZOTT PARADICSOM (KB. 400 G) · 2 ÜVEG VÖRÖSBAB (KB. 800 G) · SÓ · BORS

A wokban 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, és pirítsuk meg benne az apróra vágott hagymát és a fokhagymát. Tegyük bele a húst, és az 5. fokozaton fedő nélkül és kevergetés közben főzzük 5-6 percig. Adjuk hozzá a chilit, a köménymagot, a majoránnát, néhány csepp Tabasco-t, és ízesítjük sóval és borssal. Keverjük meg, öntsük rá a húslevest és adjuk hozzá a lecsepegtetett paradicsomot. Fedő nélkül főzzük 60-70 percig. Adjuk hozzá a lecsepegtetett babot, és 3. fokozaton főzzük még 1 órán keresztül. Tálaljuk ízlés szerint nyers, felvágott hagymával, vagy reszelt Cheddar sajttal.

## KOCKÁRA VÁGOTT MARHABÉLSZÍN RÉPÁVAL ÉS BORSÓVAL (SUKI-JAKI)

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 400 G MARHABÉLSZÍN · 1 DB KÖZEPESEN NAGY SÁRGARÉPA · 1-2 DB GYÖMBÉR GYÖKÉR · 4 EVŐKANÁL TYÜKLEVES · 1 EVŐKANÁL VAJ · 1 TEÁSKANÁL ZSÍR · 100 G BORSÓ · 2 1/2 EVŐKANÁL NÖVÉNYI OLAJ · 1 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · 1 TEÁSKANÁL CUKOR · 1/2 EVŐKANÁL SZÓJAKRÉM · 1 TEÁSKANÁL SÓ · 2 TEÁSKANÁL LISZT (2 1/2 TEÁSKANÁL VÍZBEN ELKEVERVE)

A bélszint vágjuk kis kockákra. Vágjuk kockára a sárgarépát és daraboljuk össze a gyömbér gyökeret. Egy edényben melegítjük fel a tyüklevest. Tegyük bele a répakockákat, és közepes lángon addig pároljuk, amíg a leves csaknem teljesen elpárolog. Tegyük bele a vajat, a zsírt és a borsót. 2 percig pároljuk és közben keverjük meg többször is. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat. Tegyük bele a gyömbért és a húst, és 2 percig süssük. Tegyük hozzá a szójaszószt, a cukrot, a szójajkrémet és a sót, és állandó kevergetés mellett főzzük tovább a 3. fokozaton. Adjuk hozzá a vízben elkevert lisztet, és keverjük jól össze a hússal. Tegyük bele a répát és a borsót, és jól keverjük össze. Rizzsel és tésztával azonnal tálaljuk.

## GULYÁS

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 3 ÓRA

HOZZÁVALÓK 4-5 SZEMÉLYRE: · 750 G KOCKÁRA VÁGOTT MARHAHÚS · 50 G MARGARIN · 200 G HAGYMA · 4 EVŐKANÁL PARADICSOMPÜRÉ · 1 POHÁR VÍZ · LEVESFŰSZER · 500 G FRISS PARADICSOM · PAPRIKA · 500 G BURGONYA · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton olvasszuk fel a margarint, és a nagy darabokra vágott hagymát pirítsuk meg benne. A hőfokszabályozót állítsuk a 3. fokozatra és tegyük a wokba a húst. Keverjük meg, majd fedjük le, hogy a hús kiadja a saját levét. Ezután 15 percig pároljuk. Adjuk hozzá a paradicsompürét, a vizet, a levesfűszert, és évszaknak megfelelően a friss vagy a hámozott és darabokra vágott paradicsomot. Ízesítjük sóval, borssal és paprikával, majd lefedve a 3. fokozaton hagyjuk 2 és fél órát párolódni. Merjük le róla a zsírt, és a wokban vajas- vagy sósburgonya körítéssel tálaljuk.

## BORJÚHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### OSSO BUCO

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 1 ÓRA 30 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 1,5 KG SZELETEKRE VÁGOTT BORJÚLÁB · 3 NAGY FEJ HAGYMA · 2 ZELLERGYÖKÉR · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 400 G SÁRGARÉPA · 500 G PARADICSOM · 250 ML TYÜKLEVES · 1 DL SZÁRAZ FEHÉRBOR · LEVESFŰSZER · 1 EVŐKANÁL RESZELT CITROMHÉJ · 1 EVŐKANÁL RESZELT NARANCSHÉJ · 3 EVŐKANÁL APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEM · 6 EVŐKANÁL OLÍVAOLAJ · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, és a borjúláb karikákat minden oldalról süssük meg. Amikor a hús jól megsült, tegyük rá az összevágott hagymát, a zellert, egy összevágott fokhagymát és a kockára vágott répát. Sózzuk meg, és a 3. fokozaton főzzük 10 percig. A paradicsomot 30 másodpercre tegyük forró vízbe, hogy könnyebb legyen meghámozni, vegyük ki a magot, a paradicsom húsát vágjuk nagyobb darabokra és tegyük a wokba. Öntsük rá a forró tyúklevest és a fehérbor, és tegyük bele a levesfűszert. Ízesítsük sóval és borssal. Fedjük le, és a 3. fokozaton 1 óra 15 percig hagyjuk párolódni. Adjuk hozzá a citrom- és narancshéjat, a petrezselymet és a nagyon finomra vágott maradék fokhagymát, majd alaposan keverjük össze. Nagyon forróan, tésztával vagy (sima vagy safrányos) rizzsel tálaljuk.

### BORJÚ MARENGO

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 1 ÓRA 10 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 800 G KOCKÁRA VÁGOTT BORJÚLAPOCKA · 700 G KOCKÁRA VÁGOTT BORJÚSZEGY · 50 G VAJ · 2 EVŐKANÁL OLÍVAOLAJ · 3 FEJ HAGYMA · 4 FRISS PARADICSOM · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 200 G KONZERV GOMBA · 4 DL FEHÉRBOR · LEVESFŰSZER · 1 EVŐKANÁL PARADICSOMPÜRÉ · 24 DB KIMAGVAZOTT FEKETE OLAJBOGYÓ · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton az olajjal együtt olvasszuk fel a vajat. Tegyük bele a húskockákat és az összevágott hagymát, és az 5. fokozaton süssük egy kis ideig. Vegyük ki a húst. Tegyük a wokba a meghámozott és szétnyomott paradicsomot és az összevágott fokhagymát, és 5 percig főzzük az 5. fokozaton. Adjuk hozzá a darabokra vágott gombát, a fehérbor, a levesfűszert és a paradicsompürét. Ízesítsük sóval és borssal, majd a 3. fokozaton 10 percig hagyjuk párolódni. A húsdarabokat tegyük vissza a wokba, fedjük le, és 40 percig az egészet pároljuk tovább a 3. fokozaton. Tegyük bele az olajbogyókat és a tálalás előtt 10 percig még pároljuk.

### BORJÚ FRIKASSZÉ CITROMSZÓSSzal

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 1 ÓRA 20 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 300 G BORJÚSZEGY · 400 G BORJÚLAPOCKA (4 CM NAGY KOCKÁKRA VÁGVA) · 50 G VAJ · 1 CITROM (A LEVE ÉS A HÉJA) · 2 TOJÁS SÁRGÁJA · 3 EVŐKANÁL CRÉME FRAICHE · APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEM · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel a vajat. A borjúdarabokat tegyük bele és süssük meg. A citrom héját reszeljük le, és szórjuk a húsrá. Ízesítsük sóval és borssal, majd keverjük össze. Öntsünk rá melegvizet, majd a 3. fokozaton főzzük 1 óráig. A húsnak finom puhának kell lennie. A főzés közben a vizet szükség szerint pótoljuk, ha az túl gyorsan párologna. Ezután a húsdarabokat tegyük a gőzölő/csepegtető rácsra. A szószt főzzük tovább az 5. fokozaton. Egy edényben a Crème Fraiche-sel, 2 evőkanál citromlével, sóval és borssal verjük fel a tojássárgáját, majd a 3. fokozaton hagyjuk főni. Amikor a szósz már sűrű, a húst tegyük vissza a wokba, fedjük le, és a 3. fokozaton 3 percig pároljuk, majd szórjuk meg az apróra vágott petrezselyemmel és azonnal tálaljuk.

## BORJÚHÚS MUSTÁRSZÓSZBAN

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 1 ÓRA 15 PERC

HOZZÁVALÓK 5-6 SZEMÉLYRE: · 1,2 KG BORJÚLAPOCKA (4 CM NAGY KOCKÁKRA VÁGVA) · 2 EVŐKANÁL OLAJ · 3 FEJ HAGYMA · 4 SZEM PARADICSOM · LEVESFÜSZER · 1 GEREZD FOKHAGYMA · 4 DL HÚSLEVES · 3 EVŐKANÁL ERŐS MUSTÁR · 3 DB TÁRKÁNYLEVÉL · SÓ · BORS

Vágjuk fel a fokhagymát és a hagymát. Ezután a paradicsomot néhány másodpercre mártjuk forró vízbe, hogy könnyebben meg tudjuk hámozni. Vegyük ki a magokat és a paradicsomot vágjuk darabokra. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, és tegyük bele a húsdarabokat. A húst az 5. fokozaton süssük meg, és közben egy fa keverőlapáttal időnként keverjük meg. Ezután a húsdarabokat vegyük ki, és tegyük a wok gőzölő/csepegtető rácsára. A hús helyére tegyük a wokba a hagymát, és a 3. fokozaton pirítsuk meg. Amikor üvegessé válik, tegyük hozzá a paradicsomot, a levesfűszert és a fokhagymát, majd a húst tegyük vissza a wokba. Ízesítsük sóval és borsal. Töltsük rá a húslevest, fedjük le, és a 3. fokozatban 1 óra 5 percig hagyjuk párolódni. Rövidebb az említett idő elteltel előtt egy tálban keverjük össze a mustárt és a tárkony leveleket, és tegyük hozzá 4 evőkanálnyi a hús kifőtt szaftjából. Ezt a szószat azután öntsük a wokba. Vegyük ki a levesfűszert és azonnal tálaljuk.

## SERTÉSHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### CURRY-S SERTÉS

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 2 ÓRA

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 1,3 KG SERTÉSHÚS, 2 CM NAGYSÁGÚ KOCKÁKRA VÁGVA · 5 SZEM GYÖNGYHAGYMA · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 2 SZEM ALMA · 1 ÜVEG HÁMOZOTT PARADICSOM (MAX. 380 G) · 2 BABÉRLEVÉL · 2 EVŐKANÁL KÓKUSZRESZELÉK · 2 EVŐKANÁL CURRY · 1 TEÁSKANÁL BORECET · 1 TEÁSKANÁL PORCUKOR · 50 G VAJ · SÓ · BORS

A wokban olvasszuk fel a vaját, majd az 5. fokozaton 6 percig pirítsuk meg kissé a finomra vágott gyöngyhagymát és a fokhagymát. Tegyük hozzá a húsdarabokat, és a fa keverőlapáttal körbe-körbe állandóan kevergetve süssük meg. Ezután adjuk hozzá a meghámozott, kimagozott és nagyobb darabokra vágott paradicsomot és almát. Adjuk hozzá a babérlevelet, az ecetet és a cukrot. Szórjuk meg curry-vel, ízesítsük sóval és borsal, és keverjük meg. A wokot fedjük le, és az 5. fokozaton főzzük az egészet 5 percig. A kókuszreszeléket keverjük össze 4 dl vízzel és öntsük a wokba. Keverjük meg, és a 3. fokozaton 2 óráig főzzük tovább. A főzésidő letelte után sűrítjük be a szószat, annak elég sűrűnek kell lennie ahhoz, hogy a húsdarabokat beborítsa. Vegyük ki a babérleveleket és a wokban tálaljuk.

### PÁROLT SERTÉSHÚS BAMBUSZRÜGGYEL

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 25 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 1 KIS DOBOZ BAMBUSZRÜGY · 4 GEREZD FOKHAGYMA · 600 G KICSONTOZOTT SERTÉSTARJA · 3 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · 1 EVŐKANÁL RIZSBOR · 1 TEÁSKANÁL PORCUKOR · CSAPOTT EVŐKANÁL BURGONYALISZT · 1 1/2 DL MELEGVÍZ · 3 EVŐKANÁL OLAJ

A bambuszrüggyről öntsük le a levét, öblítsük le hideg vízben és hagyjuk lecsepegni. A sertéshúst vágjuk kis darabokra, és a szójaszószban a kiperéselt fokhagymával pácoljuk. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, a húst szárítgassuk meg és jól süssük át. Tegyük hozzá a bambuszrüggyet, keverjük össze, szórjuk meg porcukorral és öntsük rá a rizsbort. Adjuk hozzá a 150 ml melegvízben feloldott burgonyalisztet. Ezt a keveréket öntsük a wokba, sózzuk meg, keverjük meg, és a 3. fokozaton pároljuk 15 percig. Nagyon forrón tálaljuk.

## NUOC-MAM SERTÉS

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 25 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 400 G SERTÉSFILÉ, 2 CM VASTAG SZELETEKRE VÁGVA · 2 EVŐKANÁL FÖLDIMOGYORÓ OLAJ · 4 GEREZD FOKHAGYMA · 2 CSOMAG METÉLŐHAGYMA · 2 TEÁSKANÁL PORCUKOR · FRISSEN ŐRÖLT FEKETE BORS · 2 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · CAYENNE-BORS · 1 DL BAROMFILEVES · 4 EVŐKANÁL NUOC-MAM

A wokban a 4. fokozaton hevítjük fel az olajat. Amikor az olaj már forró, tegyük bele az összevágott fokhagymát és az apróra szeletelt metélőhagymát. Állandó kevergetés mellett kissé süssük meg, majd adjunk hozzá 1 teáskanál cukrot. Tegyük bele a hússzeleteket és adjunk hozzá 1/2 teáskanál borsot. Többszöri kevergetés mellett 3-4 percig süssük. Öntsük rá a szójaszószt, szórjunk rá 2 csipetnyi cayenne-borsot és adjuk hozzá a baromfilevest. Fedjük le, és a 3. fokozaton pároljuk 10 percig. Végül adjuk hozzá a Nuoc-Mâm-ot és a maradék 1 teáskanál cukrot. Keverjük össze és még 2 percig főzzük. A wokban tálaljuk, leginkább rizs illik hozzá.

## SAVANYÚ KÁPOSZTA

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 3 ÓRA 20 PERC

HOZZÁVALÓK 8-10 SZEMÉLYRE: · 2 KG ELŐRE MEGFŐZÖTT SAVANYÚ KÁPOSZTA · BORÓKABOGYÓ · 3 EVŐKANÁL DISZNÓZSÍR · 2 POHÁR RIZLING BOR · BORS · 700 G FÜSTÖLT SZALONNA · 1 DB FÜSTÖLT SERTÉSLAPOCKA · 1 DB SÓZOTT SERTÉSCSÜLÖK · 1 SZÁL FÜSTÖLT KOLBÁSZ · 8 DB FRANKFURTI VIRSLI

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel a disznózsírt. Tegyük bele a savanyú káposztát és a borókabogyót, és a 3. fokozaton melegítjük fel úgy, hogy közben egy villával időnként kissé megemeljük. Öntsük hozzá a fehérbort és borsozzuk meg. A szalonnát, a lapockát és a csülköt nyomjuk a káposzta középebe. Fedjük le, és a 3. fokozaton hagyjuk 3 órán át párolódni. Ezután tegyük hozzá a füstölt kolbászt. Kb. 15 perccel a tálalás előtt tegyük bele a frankfurti virsli. Forrón tálaljuk.

## SHOGAYAKI SERTÉS

A PÁCOLÁS IDEJE: 30 PERC

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 10 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 800 G CSÍKOKRA VÁGOTT SERTÉSHÚS · 2 EVŐKANÁL FÖLDIMOGYORÓ OLAJ · 3 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · 1 CSAPOTT EVŐKANÁL PORCUKOR · 3 EVŐKANÁL SZAKÉ

PÁCLÉ: · 1 EVŐKANÁL SZAKÉ · 1 EVŐKANÁL SZÓJASZÓSZ · 1 EVŐKANÁL ZÖLDSÉGLEVES · 1 EVŐKANÁL FRISS GYÖMBÉR · 1 GEREZD ÖSSZEZÜZÖTT FOKHAGYMA

Egy edényben készítjük el a páclét, és a húst tegyük bele 30 percre. Utána hagyjuk a húst lecsepegni. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, majd a húst kissé süssük meg, szórjuk rá a cukrot, majd öntsük rá a szakét és a szójaszószt. A 4. fokozaton hagyjuk 3 percig párolódni és melegen tálaljuk.

## BÁRÁNY- ÉS ÜRÜHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### CURRY-S BÁRÁNY

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 1 ÓRA 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 750 G APRÓ KOCKÁKRA VÁGOTT BÁRÁNYLAPOCKA · 50 G VAJ · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 1 FEJ HAGYMA · 1 TEÁSKANÁL ÓRÓLT PAPRIKA · 2 TEÁSKANÁL FRISSEN ÓRÓLT FEKETEBOORS · 1 TEÁSKANÁL KORIANDER · 1 TEÁSKANÁL KÖMÉNYMAG · 1 TEÁSKANÁL CURRY · 3 SZEM ÉRETT PARADICSOM · 1 CITROM · 3 DL HÚSLEVES · SÓ

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel a vaját, majd a finomra vágott fokhagymát és a hagymát pirítjuk meg. Ezután adjuk hozzá a paprikát, a feketeborsot, a koriandert, a köménymagot és a curry-t és jól keverjük össze. A paradicsomot vágjuk négy részre és tegyük a wokba. Amikor már puhára főtt, tegyük bele a húst. Öntsünk rá citromlevet és sózzuk meg. Ezután öntsük rá a forró húslevest, és a 3. fokozaton időnként megkevergetve főzzük 1 óráig. Ízesítsük sóval, és a 3. fokozaton további 10 percig főzzük. Amint a hús porhanyóssá és puhává vált, jó forrón tálaljuk.

### BÁRÁNY TAJINE

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 2 ÓRA 45 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 1 KG DARABOKRA VÁGOTT BÁRÁNYLAPOCKA · 3 EVÓKANÁL OLÍVAOLAJ · 300 G SÁRGARÉPA · 200 G FEHÉRRÉPA · 300 G HAGYMA · 300 G PARADICSOM · 1/2 CITROM · 200 G MAZSOLA · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat és kissé süssük meg a bárányszerkezeteket. Adjuk hozzá a kockára vágott sárgarépát, fehérrépát és hagymát. Ízesítsük sóval és borssal, keverjük össze, és az 5. fokozaton hagyjuk 5 percig pirulni. Adjuk hozzá a négy részre vágott paradicsomot és a citrom levét, fedjük le, és a 3. fokozaton hagyjuk 1 óra 45 percig párolódni. Ezután adjuk hozzá a már 30 percig korábban meleg vízbe tett mazsolát, és a 3. fokozaton még 45 percig főzzük tovább.

### BÁRÁNYRAGU SMYRNA MÓDRA

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 1 ÓRA 30 PERC

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 1 DB 3 CM NAGYSÁGÚ KOCKÁKRA VÁGOTT BÁRÁNYLAPOCKA · 6 EVÓKANÁL OLAJ · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 2 FEJ HAGYMA · 2 EVÓKANÁL CURRY · 2 KÉSHEGYNYI PORRÁ TÖRT KÖMÉNYMAG · CAYENNE-BORS · 5 DL MARHAHÚSLEVES (KONCENTRÁTUMBÓL KÉSZÜLT) · 1 DB KB. 300 GRAMMOS PADLIZSÁN · 500 G ZÖLDBAB · 1 DB ZÖLDPAPRIKA · 1 DB PIROSPAPRIKA · 400 G PARADICSOM · 1 KISEBB CSOMÓ PETREZSELYEM · SÓ · BORS

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat és süssük benne barnára a húst. Tegyük bele az összevágott fokhagymát és hagymát, és kissé pirítjuk meg. Ezután szórjunk rá curry-t, köményt és cayenne-borsot. Sózzuk meg, és öntsük rá a forró húslevest. Fedjük le, és a 3. fokozaton főzzük 20 percig, majd ugyancsak a 3. fokozaton fedő nélkül még 10 percig. Ezalatt a padlizsánt hámozás nélkül vágjuk szeletekre, és egy másik edényben a megmaradt olajban minden oldalról pirítjuk meg. Ízesítjük sóval és borssal. Ezután a megtisztított és kettévágott babot, a padlizsánt és a kis csíkokra vágott paprikákat tegyük a wokba. Keverjük össze és a wokot 3/4 részben fedjük le, majd a 3. fokozaton az egészet hagyjuk 30 percig párolódni. Ezután adjuk hozzá a négyfelé vágott és 1 percre forró vízbe tett paradicsomot, és pároljuk tovább még 20 percig. A főzési idő végén ízesítsük fűszerekkel, majd a tálalás előtt szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel.

**CSIRKE PAPRIKÁSAN (CHIU-CHIU-CHI-LOU)**

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 30 PERC

HOZZÁVALÓK 3 SZEMÉLYRE: · 250 G CSIRKEMELL · 1 TEÁSKANÁL SÓ · 1 TEÁSKANÁL LISZT · 2 EVŐKANÁL NÖVÉNYI OLAJ · 1 DB ZÖLDPAPRIKA · 1 DB PIROSPAPRIKA · 1 DB SZÁRÍTOTT CHILI PAPRIKA · 1 EVŐKANÁL ZSÍR

A SZÓSZHOZ: · 3 EVŐKANÁL ERŐLEVES · 1 1/2 EVŐKANÁL ECET · 1 EVŐKANÁL PARADICSOM-PÜRÉ · 2 EVŐKANÁL SZÁRAZ SHERRY · 2 TEÁSKANÁL LISZT

A csirkemellet vágjuk kockára, szórjuk meg sóval és liszttel, és kenjük be 1/2 evőkanál olajjal. Vágjuk kockára a paprikákat és távolítsuk el a magot. A chili paprikát vágjuk vékony csíkokra. A szósz összes hozzávalóját tegyük egy tálba, és jól keverjük össze. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel a maradék olajat. Tegyük bele a csirkemellet, és állandó kevergetés közben süssük 2 percig. Ezután tegyük ki egy tányérra. Most tegyük a zsírt a wokba, és amikor már forró, tegyük bele a chili paprikát. Pirítsuk egy rövid ideig, majd adjuk hozzá a paprikát és a szószot. Ezután 3. fokozaton addig pároljuk, amíg a szósz főni nem kezd. Ekkor a csirkehúst ismét tegyük vissza a wokba. Az egészet állandó keverés mellett még 2 percig hagyjuk párolódni, és jól összekeverve tálaljuk.

**TYÚKHÚS KELETI MÓDRA**

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 45 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 600 G CSIRKEMELL · 4 EVŐKANÁL SZEZÁMOLAJ · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 2 FEJ DARABOKRA VÁGOTT HAGYMA · 2 KONZERV GYÖMBÉRGUMÓ (FELVÁGVA) · 1/2 CSÉSZE SZÓJASZÓSZ · 2 EVŐKANÁL HOISIN SZÓSZ\* · 1/2 CSÉSZE RIZSBOR VAGY SHERRY · 375 ML TYÚKLEVES · 6 KEMÉNY FŐTT TOJÁS · BURGONYALISZT · SÓ · BORS  
\*Hoisin szósz: vesebabból, cukorból, fokhagymából és szegfűborsból készült szósz. Enyhén édes és fűszeres. A felbontása után több hónapig is eltartható a hűtőszekrényben.

A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat. A csirkehúst jól süssük meg. Adjuk hozzá a fokhagymát, a hagymát és a darabokra vágott gyömbért és süssük tovább. Adjuk hozzá az ízesítő szószot, a rizsbort, a húslevest és borsozzuk meg. A 3. fokozaton főzzük mintegy 20-25 percig. A kockára vágott főtt tojást terítsük szét, a feloldott burgonyaliszttel fogassuk össze és fűszerezük meg.

**BASZK CSIRKERAGU**

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 1 ÓRA

HOZZÁVALÓK 6 SZEMÉLYRE: · 1 DB 1,5 KG-OS, FELDARABOLT CSIRKE · FŰSZERPAPRIKA · 4 FEJ HAGYMA · 3 GEREZD FOKHAGYMA · 4 SZEM ÉRETT PARADICSOM · 4 ZÖLDPAPRIKA · 1 DL OLÍVAOLAJ · 100 G FŐTT SONKA · LEVESFŰSZER · 1 DL SZÁRAZ FEHÉRBOR · PETREZSELYEM · SÓ · BORS

A csirkedarabokat sózzuk és borsozzuk meg, és szórunk rá egy kis paprikát. A fokhagymát és a hagymát hámozzuk meg és vágjuk darabokra. A paradicsomot hámozzuk meg és nyomkodjuk szét. A zöldpaprikákat grillezzük meg egy edényben, hogy meg tudjuk hámozni őket, majd a húsuikat vágjuk csíkokra. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel a olaj felét, majd forgatás közben süssük meg benne a csíkokra vágott sonkát és a csirke darabokat. Ezután öntsünk bele 2 evőkanál olajat, és tegyük bele a hagymát és a paprika húsát. Forgassuk meg és hagyjuk megpirulni. Tegyük hozzá a paradicsomot, a fokhagymát és a levesfűszert. A 3. fokozaton hagyjuk 15 percig párolódni. A 15 perc eltelte után öntsük rá a fehérbort. Keverjük össze, majd ízesítsük sóval és borssal. Szórunk rá egy késhegynyi paprikát és fedjük le. A 3. fokozaton hagyjuk 30 percig főni. Vegyük ki a levesfűszert, és a baszk csirkét apróra vágott petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

## SÜLTRIZS BABBAL – VAGY BROKKOLIVAL – ÉS SZÓJASZÓSZBAN PÁROLT TYÚKHÚS

(CHUEN-CHIA-FU)

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 300 G BAB (VAGY BROKKOLI) · 300 G SZÓJASZÓSZBAN PÁROLT HÚS (HIDEG) · 2 EVÓKANÁL NÖVÉNYI OLAJ · 1 TEÁSKANÁL SÓ · 1/2 EVÓKANÁL ZSÍR (VAGY VAJ) · 400 G FÓTT RIZS · 250 ML HÚSLEVES

A babot vágjuk 2,5 cm nagyságú darabokra (vagy daraboljuk fel a brokkolit). A párolt hideg húst vágjuk ugyanilyen nagyságú kockákra. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat. Tegyük bele a babot (vagy a brokkolit), sózzuk meg, és a 3. fokozaton keverés mellett süssük meg. Tegyük hozzá a zsírt és a húst, és az egészet együtt pároljuk tovább 2 percre. Adjuk hozzá a rizst és az összes hozzávalót keverjük el egyenletesen. Öntsük rá a húslevest. Tegyük rá a fedőt, és a 3. fokozaton hagyjuk 10 percre enyhén főni. Az egészet forgassuk meg, és előmelegített edényben tálaljuk.

## GYÜMÖLCSÖS KACSA

A PÁCOLÁS IDEJE: 2 ÓRA

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 25 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 4 SZELET KICSONTOZOTT KACSAHÚS (CSÍKOKRA VÁGVA) · 2 DB ZELLERLEVÉL · 2 KARIKA ANANÁSZ · 100 G SÁRGADINNYE · 100 G LICSI · 1 CSÉSZE HÚSLEVES · 2 EVÓKANÁL PARADICSOMPÜRÉ · 2 EVÓKANÁL HOISIN SZÓSZ\* · EGY KEVÉS ECET · 1 KÉSHÉGYNYI BARNACUKOR · SÓ · BORS

\*Hoisin szósz: vesebabból, cukorból, fokhagymából és szegfűborsból készült szósz. Enyhén édes és fűszeres. A felbontása után több hónapig is eltartható a hűtőszekrényben.

A PÁCLÉ: · 1/2 TEÁSKANÁL FÚSZERKEVERÉK · 2 EVÓKANÁL SZÓJASZÓSZ · 4 EVÓKANÁL SZEZÁMOLAJ

Egy mély edényben állítsuk össze a páclevet, tegyük bele a húst és 2 óráig hagyjuk pácolódni. A wokban az 5. fokozaton hevítünk fel 2 evókanál szezámolajat, süssük meg benne a húst, majd vegyük ki és a wok gőzölő/csepegtető rácsán tartjuk melegen. Tegyük a wokba a darabokra vágott zöldséget és pirítsuk meg. Adjuk hozzá a kockára vágott gyümölcsöket, a húst és tegyük bele az utolsó hozzávalókat is. Néhány pillanatig az 5. fokozaton főzzük fel, fűszerezük meg és tálaljuk.

## PULYKA LICSEL

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 1 ÓRA 20 PERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 500 G KICSONTOZOTT PULYKAHÚS · 200 G BROKKOLI · 100 G BAMBUSZRÜGY · 3 FEJ HAGYMA · 1 KIS ÜVEG LICSI · 10 DB SZÁRÍTOTT GOMBA · 2 EVÓKANÁL RIZSBOR · 1 EVÓKANÁL SZÓJASZÓSZ · 1 TEÁSKANÁL ŐRÖLT SZEGFÜBORS · 6 EVÓKANÁL OLAJ · 1 TEÁSKANÁL FELDARABOLT GYÖMBÉR · 1/2 CSÉSZE LÓTUSZMAG (KONZERV) · 2 EVÓKANÁL BURGONYALISZT · CUKOR · SÓ · BORS

A fekete gombát tegyük 10 percre melegvízbe. A pulykahúst vágjuk 3 cm széles kockákra, és 20 percre pácoljuk a rizsborból, 2 csipet sóból, 2 csipet cukorból és borsból álló páclében. A hagymát vágjuk 1 cm hosszú darabokra. Mossuk meg a brokkolit. 2 evókanál licsilevet keverjük össze szójaszósszal, ecettel, szegfűborszal, 1 evókanál cukorral és borssal. Vegyük le a gomba kalapját, és vágjuk darabokra. A wokban az 5. fokozaton olajban pirítsuk meg a hagymát és a gyömbért. Tegyük bele a pulykadarabokat és 1 percre süssük. Adjuk hozzá a bambusZRügyet, a brokkolit és a gombát, majd a 3. fokozaton süssük tovább 3 percre. Öntsük rá a kész szószot, és az 5. fokozaton főzzük fel. Adjuk hozzá a lóbuszmagot és a licsit, és a 3. fokozaton főzzük még 2 percre. Vízen feloldott burgonyaliszttal fogassuk össze.

## NYÚLHÚS ALMÁVAL ÉS ASZALT SZILVÁVAL

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: KB. 1 ÓRA

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · EGY NYÚL COMBJAI ÉS HÁTA · 12 ASZALT SZILVA · 1 FEJ HAGYMA · 4 SZEM ALMA · 1 CITROM · NÉMI OLAJ · 2,5 DL SZÁRAZ CIDRE · SÓ · BORS · LEVESFÜSZER (KAKUKKFŰ, BABÉR, PETREZSELYEM) · CRÉME FRAICHE (ÍZLÉS SZERINT)

A nyúlhúst vágjuk darabokra. Az aszalt szilvát áztassuk be melegvízben. A hagymát hámozzuk meg és vágjuk fel. Az almát hámozzuk meg, vágjuk vastag szeletekre és öntsünk rá citromlevet, hogy ne feketedjen meg. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel az olajat, majd tegyük bele az almát, majd óvatos kevergetés mellett gyorsan süssük meg. Merőkanállal vegyük ki és tegyük félre. Tegyük a wokba a nyúldarabokat és az összevágott hagymát, és minden oldalról süssük meg. Öntsük rá a Cidre-t, ízesítsük sóval és borssal, tegyük bele a levesfűszert, fedjük le, és a 3. fokozaton hagyjuk 20 percig párolódni. A 20 perc eltelte után tegyük bele a szilvát a wokba, keverjük össze, fedjük le ismét és főzzük még 10 percig. Tegyük bele az almát, óvatosan keverjük össze és fedő nélkül 10 percig főzzük, amíg kész nem lesz. Vegyük ki a levesfűszert és forrón tálaljuk. Választási lehetőség: a szószt a főzési idő végén Crème Fraiche hozzáadásával ízesíthetjük.

## VADDISZNÓSÜLT

A PÁCOLÁS IDEJE: 12 ÓRA, AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: 5 ÓRA

HOZZÁVALÓK 10 SZEMÉLYRE: · EGY FIATAL VADDISZNÓ 1,5 KG-OS SONKÁJA DARABOKRA VÁGVA · ZSÍROS SZALONNA · 2 SZÁL FELDARABOLT SÁRGARÉPA · 2 FEJ HAGYMA · 2 SZEM SZEGFÜSZEG · APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEM · 50 ML KONYAK · SÓ · BORS

A PÁCLÉ: · 2 EVŐKANÁL OLAJ · 2 GEREZD FOKHAGYMA · 2 DB ÖSSZEVÁGOTT GYÖNGYHAGYMA · 5 SZEM ÖSSZEŐRÖLT BORÓKABOGYÓ · 1 DB ÖSSZETÖRT BABÉRLEVÉL · 1 SZÁL KAKUKKFŰ · APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEM · 7,5 DL ERŐS VÖRÖSBOR

Egy mély tálban készítsük el a páclevet és tegyük bele a húst. Öntsük rá a vörösbort, és legalább 12 órán keresztül hagyjuk pácolódni, közben 3-4 alkalommal fordítsuk meg a húst. A pácolás befejezése után a húst csepegtessük le. A wokban az 5. fokozaton egy kevés zsíros szalonnával együtt süssük meg a húst. Tegyük hozzá a felvágott répát és hagymát. A páclevet szűrjük át és öntsük a wokba. Adjuk hozzá a az összenyomott szegfűszeget, az apróra vágott petrezselymet és a konyakot. Ízesítsük sóval és borssal, fedjük le, majd a 3. fokozaton mintegy 5 órán át főzzük. Frissen készített tésztával vagy almakompóttal tálaljuk.

## KÍNAI FONDŰ

AZ ELKÉSZÍTÉS IDEJE: DARABONKÉNT NÉHÁNY MÁSODPERC

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE: · 300 G MARHAFILÉ · 2 DB BAROMFI MELL · 200 G FÜSTÖLT SZALONNA · 8 DB FÉSŰSKAGYLÓ (A HÉJA NÉLKÜL) · 100 G MEGTISZTÍTOTT GARNÉLA · 1 FEJESALÁTA SZÍVE · 100 G BAMBUSZRÜGY · 50 G GOMBA · CITROMLÉ · 1 CSOMAG ZSÁZSA · 1 L BAROMFILEVES · 4 TOJÁS

KÖRÍTÉS: · 3 GEREZD FOKHAGYMA · 4 DB METÉLŐHAGYMA · 50 G FRISS GYÖMBÉR · SZÓJASZÓZ

A marhahúst, a baromfi mellett és a szalonnát vágjuk nagyon vékony csíkokra, a kagylót szeleteljük fel, a garnélát vágjuk darabokra. Mindent tegyünk egy tálcára. A saláta szívét bontsuk ki, mossuk meg, vágjuk fel apróra, tegyük rá egy tányérra, majd tegyük hozzá a lecsepegtetett bambuszrügyet, a finomra vágott és citrommal lecsepegtetett gombát és a zsázst. A wokban az 5. fokozaton hevítjük fel a húslevest. Amikor már forró, tegyük a wokot az asztalra, és állítsuk az 1. fokozatra "Melegen tartás". Mindenki belemártja a húst, a garnélát és a kagylót a húslevesbe. A fondü mindenféle salátával és vegyes savanyúsággal (hámozott és darabokra vágott fokhagyma, finomra vágott metélőhagyma, hámozott és reszelt gyömbér, szószok) kerül tálalásra. Végül a megmaradt hozzávalókat a wokba tesszük, és gyorsan felsütjük. A wokba tojást ütünk majd az egészet tálaljuk.