

WOK

El wok és un utensili per cuinar de forma ovalada i molt utilitzat en la **cuina asiàtica**. S'escalfa molt ràpidament i la seva forma fa que la calor es reparteixi uniformement.

La tècnica de cocció més utilitzada és el **saltat**, però també s'utilitza per **fregir** i **coure al vapor**.



WOK

A **nivell nutricional** també presenta avantatges:

- El poc temps de cuinat permet que hi hagi una **menor pèrdua vitamínica**.
- Com s'utilitza poc greix en les seves cocccions, permet que els plats siguin **menys calòrics**.

Dues receptes per fer al wok són:

- Wok de gambes amb espàrrecs verds, salsa de soja, sèsam i pasta fresca.
- Wok de gall dindi, alls tendres i anacards amb amanida de cigrons.

