



Oosterse - en dus ook Chinese - gerechten worden veelal gebakken in olie. De Chinezen gebruiken meestal arachide (=pinda)olie. Die kan goed heet gemaakt worden en heeft een neutrale smaak. Ook een goede olie is zonnebloemolie. Ook die is plantaardig en is zelf vrijwel smakeloos. Een geurige olie die aan roerbakgerechten een heerlijke smaak geeft, is de oosterse roerbak olie van Royal mail. De olie bevat zonnebloemolie, sesamolie, knoflook- en gember-aroma. Sesamolie heeft de aangename smaak van geroosterd sesamzaad. Sesamolie wordt altijd als laatste over de gerechten gesprenkeld, zodat geur en smaak optimaal behouden blijven. Olijfolie voegt een uitgesproken smaak toe en is dus niet geschikt.



Meestal wordt er gebakken in een wok of wadjan. Het woord 'wok' is afkomstig uit het Kantonees en betekent pan. Dezelfde pan wordt in de Indonesische keuken 'wadjan' genoemd. Door zijn vorm neemt de wok de warmte optimaal op en worden de ingrediënten snel gaar. Belangrijk bij deze manier van bereiden is, dat alle ingrediënten in stukken van gelijke grootte worden gesneden, ze zijn dan gelijktijdig gaar. In de wok kunt u roerbakken, frituren, stoven en stomen. Erg handig daarbij zijn: een ijzeren omscheplepel, ook wel 'chan' genoemd, een zeefje om gefrituurde gerechten uit de olie te scheppen en een bamboe schoonmaakborstel (toko). Het voordeel van roerbakken is dat weinig olie nodig is. De inhoud van de wok moet constant worden omgescheept om aanbranden te voorkomen. De meeste gerechten kunt u echter ook gewoon in een hapjespan klaarmaken.

Ga voor een **gratis** kookboekje met 152 Wokrecepten en meer..... naar onze [Downloadpagina](#).