

# AROMA<sup>®</sup>

---

## 6.2-LITROS Wok Electrico

Manual de instrucciones y  
recetario de cocina

---



# UN WOK POR LA HISTORIA

El wok es un invento creado por la necesidad. En tiempos antiguos, mientras que los reyes, emperadores y jefes militares vivían en la abundancia, la inmensa mayoría de la gente común vivía en la carencia. Incluso artículos básicos como el combustible, los aceites para cocinar, los utensilios e inclusive el agua eran escasos. En esas tierras y condiciones de vida los alimentos se tenía que cocinar con rapidez y eficiencia.

El wok puede parecer más bien una adición reciente a la cocina asiática. Sin embargo, se ha usado durante más de dos mil años. Los primeros woks eran modelos de alfarería que se encontraron en las tumbas de la Dinastía Han. Se han encontrado cacerolas similares en la India y en sureste de Asia. Se cree que ahí hubo una mezcla compartida de culturas y técnicas de cocina entre esas civilizaciones.

La curva semiesférica y la forma del wok proporcionan una superficie de cocción máxima con contacto mínimo al combustible. La distribución uniforme del calor es la característica más distintiva del wok. El wok es uno de los utensilios máximos de la cocina. Se puede usar para hervir, sofreír, freír en aceite abundante, freír al estilo tempura y cocinar al vapor. De cualquier manera, la cocción se lleva a cabo con poca grasa y con una amplia gama de sazónadores y sabores.

Publicada Por:

Aroma Housewares Co.  
6469 Flanders Drive  
San Diego, CA 92121  
U.S.A.  
1-800-276-6286  
[www.aromaco.com](http://www.aromaco.com)

© 2008 Aroma Housewares Company.  
Todos los derechos reservados.



# MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

*Cuando se usen aparatos eléctricos, siempre deberán observarse las precauciones básicas de seguridad, incluyendo las siguientes:*

1. Lea cuidadosamente todas las instrucciones.
2. No toque las superficies calientes. Use las agarraderas.
3. Para prevenir cortos eléctricos no sumerja el cordón, el enchufe ni la placa de calentamiento en líquidos o en agua.
4. Cuando se maneje este aparato en presencia de niños, ellos deberán estar supervisados por adultos.
5. Desconecte al aparato de la pared cuando no se use y antes de limpiarse. Espere que el aparato se enfríe completamente antes de poner o quitar la olla.
6. No trabaje el aparato si el cordón ha sido dañado, si el aparato funciona mal o tiene algún daño, regrese el aparato al servicio autorizado más cercano para su revisión, reparación o ajuste.
7. Nunca conecte el cordón eléctrico sin que la olla interior esté dentro del aparato.
8. No se use fuera de la casa.
9. No deje que el cordón cuelgue sobre la orilla de la mesa o del mostrador, ni que esté en contacto con superficies calientes.
10. No coloque el aparato sobre o cerca de una parrilla ni de un horno caliente.
11. No utilice el aparato para otro uso que no sea el indicado.
12. Para limpiar el aparato no utilice fibras para tallar de metal, ya que pudieran desprenderse de la fibra partículas pequeñas que al entrar en contacto con las partes eléctricas del aparato crearían el riesgo de un choque eléctrico. Igualmente, este tipo de fibras metálicas podría dañar el acabado del aparato.
13. Desconecte siempre desde la base de la toma de corriente de la pared. Nunca jale del cordón.
14. Se deberán tomar precauciones extremas al usar o mover el aparato cuando contenga aceite u otros líquidos calientes.
15. El wok deberá conectarse a un circuito eléctrico independiente de donde estén funcionando otros aparatos. Si el circuito eléctrico se sobrecarga con otros aparatos en funcionamiento, es posible que este aparato no trabaje adecuadamente.
16. Guárdese en un lugar fresco y seco.
17. Para desconectar, mueva el control de temperatura a la posición de apagado (OFF), y después desenchufe el wok de la toma de corriente eléctrica.
18. Coloque el wok eléctrico sobre una superficie plana y resistente al calor y úsese en un lugar bien ventilado.
19. No coloque el wok demasiado cerca de la orilla de la mesa o mostrador, ya que puede caerse.
20. La base de calentamiento y otras partes del wok pueden llegar a calentarse demasiado. Asegúrese de agarrar el aparato de los mangos y de usar guantes para horno, protectores del calor.
21. Revise regularmente los mangos para tener la seguridad de que estén ajustados firmemente al sartén wok.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

## INSTRUCCIONES DE CABLE CORTO

1. Se proporciona un cable eléctrico corto con el propósito de reducir el riesgo de tropezarse o enredarse con un cable más largo.
2. Hay cables de extensión más largos disponibles y deben ser usados con sumo cuidado.
3. Si se usa un cable de extensión más largo:
  - a. La clasificación eléctrica marcada en el cable de extensión debe ser por lo menos igual que la clasificación eléctrica del aparato.
  - b. El cable más largo debe ser colocado de manera que no cuelgue por el borde del mostrador o mesa en donde pudiera ser jalado por un niño o alguien pudiera tropezarse con el cable sin querer.



## PLOYA POLARIZADA

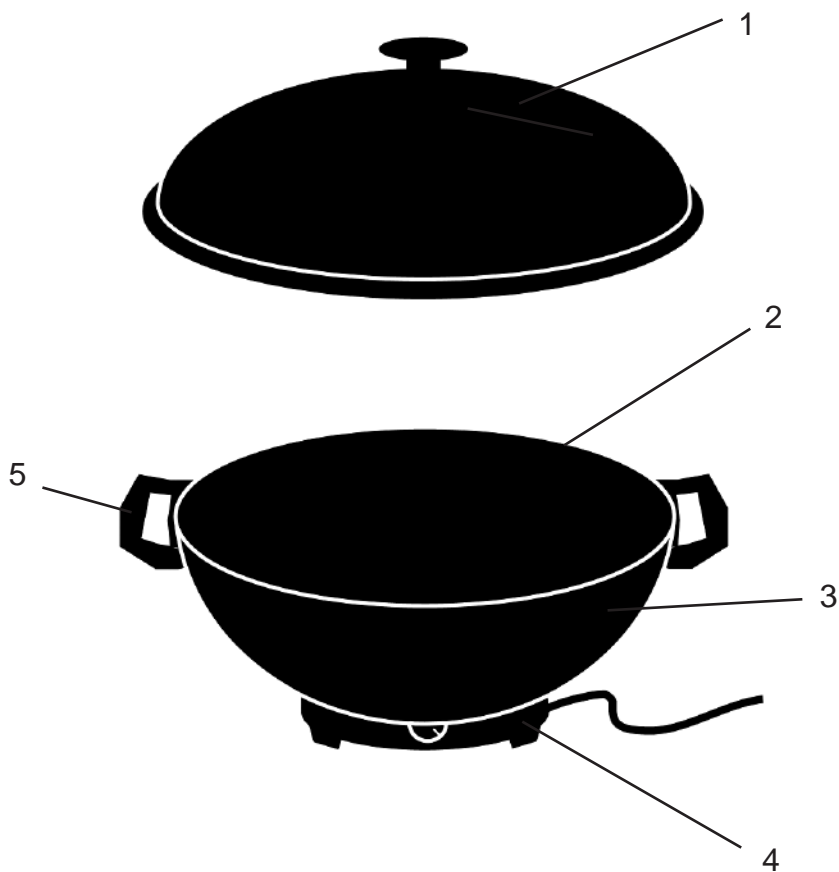
Si este aparato tiene ploya polarizada:

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, este ploya intencionalmente solo debe de enchufar un lado en enchufes de luz de ploya polarizada. Si la clavija no entra completamente, da vuelta a la clavija. Si aun la clavija no puede entrar, llame a un electricista calificado. No intente de modificar la clavija, es muy peligroso.

Si esté estropeado el cordón eléctrico, hay que ser reemplazado por el fabricante o su agencia de servicio u otra persona calificado para hacer que se evita cualquier peligro.

**ESTE APARATO ES PARA USO DOMÉSTICO.**

# IDENTIFICACION DE LAS PARTES



1. Tapadera del wok
2. Superficie interior no adherente
3. Cuerpo del wok
4. Base frías al tacto
5. Mangos frías al tacto

# INSTRUCCIONES DE USO

## Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar este aparato:

1. Lea todas las instrucciones y medidas importantes de seguridad.
  2. Retire todos los materiales de empaque y asegúrese de que los artículos se reciban en buenas condiciones.
  3. Rompa todas las bolsas de plástico, ya que pueden representar un riesgo para los niños.
  4. Lave el wok con agua tibia y jabón. Enjuáguelo y séquelo completamente.
  5. Coloque el wok sobre un mostrador o mesa nivelados. Mantenga los extremos del wok de 2 a 4 pulgadas lejos de las paredes y de los objetos que se encuentren sobre el mostrador o la mesa.
  6. Acondicione la superficie del wok empleando de 1 a 1 ½ cucharadas de aceite para cocinar; límpiela perfectamente con una toalla de papel.
- Ø No utilice limpiadores abrasivos ni fibras para tallar.
- Ø Nunca sumerja en agua ni el wok, ni el cordón, ni la clavija.

## Instrucciones de uso:

1. Conéctelo cordón eléctrico al wok en una toma de corriente adecuada.
  2. Agregue aceite para cocinar y ajuste la temperatura de cocimiento al grado deseado.
- Ø No agregue aceite ni otro líquido al wok cuando ya esté caliente.
- Ø No tape el wok cuando se esté calentando el aceite para cocinar.
3. Cuando el aceite esté caliente, agregue los alimentos y empiece a cocinar.
  4. Al terminar de cocinar, mueva el control de la temperatura a la posición de apagado (OFF) y saque enseguida los alimentos del wok.
  5. Inmediatamente después de terminar de cocinar, desconecte el cordón eléctrico de la toma de corriente de la pared. Deje que el wok se enfríe completamente antes de limpiarlo.

### CUIDADO:

- El wok se calienta rápidamente. Por lo tanto, primero prepare todos los ingredientes y colóquelos cerca del lugar donde va a cocinar, antes de conectar el wok.
- Sostenga uno de los mangos del wok con una agarradera o guante para lo caliente cuando vaya a freír una porción grande de alimentos
- La base del wok se calienta extremadamente. No toque la base del wok mientras esté cocinando o después de haber cocinado.

## CÓMO LIMPIAR EL APARATO

*Antes de limpiar su arrocera vaporera desconéctela y permita que se enfríe todo.*

1. Mueva el control de la temperatura a la posición de apagado (OFF) y desconecte el cordón eléctrico inmediatamente después de que termine de cocinar.
  2. Puede sumergir la tapa totalmente en agua, para lavarla. Para limpiar la tapa utilice siempre una esponja suave o una toalla para platos.
  3. Lave perfectamente con agua tibia y jabón y una esponja o toalla húmedas. De ser necesario, agregue 2 tazas de agua con jabón al wok, déjelo remojando durante media hora y luego lávelo.
  4. Enjuague y seque perfectamente el aparato antes de guardarlo o usarlo de nuevo.
- Ø No utilice limpiadores abrasivos, ásperos o productos que no se consideren seguros para usarse en recubrimientos no adherentes.
- Ø Nunca sumerja en agua ni el wok, ni el cordón, ni la clavija.

## RECETAS AUTÉNTICAS

### Carne de Res Frita, con Judías

$\frac{3}{4}$  de libra (aproximadamente 340 g) de bistec de espaldilla, en rebanadas delgadas  
2 tazas de judías, sin tallos ni hebras  
 $\frac{1}{2}$  taza de champiñones rebanados  
 $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias rebanadas o brotes de bambú  
1 cucharada de salsa de soya oscura  
 $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de maicena  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de azúcar  
4 cucharaditas de aceite vegetal  
1 cucharadita de aceite ajonjolí (opcional)  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

Ponga a marinar la carne de res rebanada en la mezcla de salsa de soya, maicena, aceite de ajonjolí y azúcar. Apártela. Caliente 2 cucharadas del aceite vegetal en el wok. Sofría todos los vegetales de 2 a 3 minutos. Espolvoree la  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, mientras se estén friendo. Sáquelos y póngalos en un tazón aparte. Caliente el resto del aceite en el wok. Agregue la carne de res marinada y revuelva constantemente durante 3 ó 4 minutos o hasta que esté casi cocida. Regrese los vegetales fritos al wok y mezcle perfectamente. Rinde para 4 porciones.

### Pollo Mandarín

$1\frac{1}{2}$  libras (aproximadamente 683 g) de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubos de  $\frac{3}{4}$ " (aproximadamente 2 cm)  
1 clara de huevo batida ligeramente  
 $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de maicena  
3 cebollas verdes, cortadas en piezas de  $\frac{1}{2}$ "  
 $1\frac{1}{2}$  cucharadas de salsa hoisin  
 $\frac{3}{4}$  de cucharada de salsa de soya oscura  
2 tazas de aceite vegetal  
Una pizca de pimienta blanca

Sazone los cubos de pollo con la clara de huevo, la sal, la maicena y la pimienta blanca. Cubra y refrigere de 10 a 15 minutos. Caliente el aceite en el wok. Sofría los cubos de pollo durante 2 ó 3 minutos o hasta que la carne se ponga blanca, separando todas las piezas al revolver. Escorra bien el pollo y apártelo. Deje 2 cucharadas de aceite en el wok y vacíe el resto. Vuelva a calentar el wok y agregue la cebolla verde, la salsa hoisin y luego el pollo. Revuelva bien y después agregue la salsa soya. Rinde para 4 porciones.



# RECETAS AUTÉNTICAS

## Carne de Puerco Frita, con Ejotes Verdes

½ libra (aproximadamente 225 g) de carne de puerco sin grasa, cortada en tiras delgadas

1 taza de ejotes verdes

2 setas chinas secas, remojadas previamente y rebanadas

½ taza de brotes de bambú, rebanados en tiras largas

1 tallo de apio, en rebanadas delgadas

1 cucharadita de sal

3 cucharadas de aceite vegetal

¼ de cucharadita de azúcar

1 cucharadita de vino de arroz

1½ cucharaditas de salsa de soya

1 diente de ajo aplastado

½ cebolla verde picada

¾ de taza de caldo de pollo o de agua

Para espesar:

2 cucharaditas de maicena

1 cucharadita de jerez

1 cucharada de agua

1 cucharada de salsa de

ostión

Hierva los ejotes verdes durante aproximadamente 2 minutos y córtelos en pedazos de 1 pulgada de largo. Apártelos. Sofría el ajo en 2 cucharaditas de aceite caliente, con un poco de sal. Agregue las tiras de la carne de puerco, revolviendo rápidamente, hasta que la carne se ponga blanca. Sáquela y póngala aparte. Caliente el resto del aceite. Agregue las cebollas verdes, las setas, los brotes de bambú, el apio y los ejotes hervidos; fría revolviendo durante 2 minutos y luego agregue la salsa de soya. Agregue la carne de puerco cocida y el caldo de pollo y espere a que empiece a hervir. Baje el calor, tape el wok y cocine durante 1 minuto. Agregue los ingredientes para espesar y revuelva. Mezcle perfectamente. Rinde para 4 porciones.

## Espárragos en Salsa de Carne de Cangrejo

2 libras (aproximadamente 900 g) de espárragos frescos

3 onzas (aproximadamente 90 g) de carne de cangrejo, fresca, congelada o de lata

3 cucharadas de aceite de cacahuete

1 cucharadita de sal

1 taza y 2 cucharadas de caldo de pollo

2 claras de huevo batidas

2 cucharadas de maicena, para espesar

Desmenuce la carne de cangrejo. (Si usa carne de cangrejo enlatada, escúrrala bien). Quite la parte blanca de los espárragos y pele la piel dura. Córtelos en diagonal en pedazos de 2" de largo, enjuáguelos bien y escúrralos. Caliente el wok con 2 cucharadas del aceite. Sofría los espárragos. Agregue sal y 2 cucharadas de caldo de pollo. Cocinelos de 3 a 4 minutos o hasta que estén suaves. Sáquelos y apártelos. Caliente 1 cucharada del aceite. Agregue la carne de cangrejo desmenuzada y sofría durante 30 segundos. Agregue los espárragos, junto con 1 taza del caldo de pollo y la maicena. Sofría durante 30 segundos más. Bata de nuevo las claras de huevo y vacielas sobre la carne de cangrejo y los espárragos. Revuelva y caliente perfectamente. Rinde para 4 porciones.

# RECETAS AUTÉNTICAS

## Camarones Arco Iris

- 4 onzas (aproximadamente 120 g) de camarones pelados, tamaño mediano
  - 1 taza de chícharos
  - ½ taza de zanahorias en cuadros
  - ¼ de taza de brotes de bambú en cubos
  - 1 cebolla verde, cortada en trozos de 1"
  - 1 clara de huevo, batida ligeramente
  - 2 cucharaditas de maicena, divididas
  - 1 cucharadita de jerez
  - ½ cucharadita de sal
  - 2 rebanadas frescas de rizoma de jengibre
  - 4 cucharadas de aceite
- Para espesar:**
- 2 cucharaditas de maicena
  - 1 cucharadita de jerez
  - 1 cucharada de agua
  - 1 cucharada de salsa de ostión

Con un cuchillo, desvene los camarones y ábralos en forma de mariposa. Combine los camarones con la clara de huevo, 1 cucharadita de maicena, la sal y el jerez y refrigérelos de 10 a 15 minutos. Caliente 1 cucharadita de aceite y sofría los chícharos, zanahorias y brotes de bambú, espolvoreados con sal, durante 1 minuto. Sáquelos del wok y déjelos aparte. Caliente el aceite restante y agregue las piezas de cebolla verde y el jengibre. Agregue los camarones y revuélvalos hasta que se vuelvan color de rosa. Agregue los vegetales y los ingredientes para espesar. Revuelva bien y sirva. Rinde para 4 porciones.

## Arroz Frito con Pollo

- 1 pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cortada en cubos pequeños
- 1 taza de vegetales cocidos (chícharos, zanahorias, col picada)
- 3 huevos, ligeramente batidos
- 3 tazas de arroz de grano largo, cocido y frío
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de perejil chino
- ¼ de taza de cebolla verde, en rebanadas delgadas
- 1 ó 2 cucharadas de salsa de soya oscura
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta blanca

Ponga a marinar el pollo cortado en cubitos con, la maicena, la salsa de soya y el azúcar en un tazón. Refrigere durante aproximadamente 30 minutos. Caliente el wok con 2 cucharadas de aceite. Agregue el pollo y sofríalo hasta que se ponga blanco. Sáquelo y apártelo. Caliente el wok con 1 cucharada de aceite; incline el wok para cubrir los lados. Sofría los huevos hasta que espesen. Caliente el resto del aceite en el wok. Agregue el arroz y 1 cucharada de agua. Tápele y dórelo a calor bajo durante 1 minuto. Fría revolviéndolo durante 1 minuto más. Agregue los huevos, el pollo, los vegetales, la cebolla verde y la pimienta blanca. Revuelva durante un minuto y sirva. Rinde para 4 porciones.

# RECETAS AUTÉNTICAS

## Ensalada de Pollo Wok

2 pechugas de pollo, deshuesadas  
1 cabeza de lechuga iceberg, desmenuzada  
½ taza de salsa de soya para sazonar  
1 diente de ajo, rallado  
1 pieza pequeña de jengibre, molido  
2 cucharaditas de azúcar  
1 cucharadita de Sazonador Lawry's  
½ taza de perejil chino  
¼ taza de cebolla verde, en rebanadas delgadas  
2 cucharadas de semillas de ajonjolí  
Aceite de ajonjolí  
Aceite abundante para freír  
Sal de apio al gusto

En un tazón, ponga a marinar el pollo con la salsa de soya, el ajo, el azúcar y ¼ de cucharadita de Sazonador Lawry's. Refrigere durante aproximadamente una hora. Fría en abundante aceite caliente el pollo, hasta que quede bien dorado. Escúrralo y déjelo enfriar. Deshebre el pollo. Sazone al gusto con la sal de apio y más Sazonador Lawry's. Colóquelo en un tazón grande. Mézclelo bien con la cebolla verde, el perejil chino y la lechuga. Rocíelo con las semillas de ajonjolí y un poco de aceite de ajonjolí. Refrigérela y sívala fría. Rinde para 4 porciones.

## Pollo Catay

8 muslos de pollo pequeños  
2 cebollas verdes  
4 rebanadas frescas de rizoma de jengibre  
1 cucharada de jerez  
¼ de taza de salsa de soya oscura  
1 cucharada de azúcar  
3 cucharadas de aceite vegetal  
Perejil chino para adornar

Lave los muslos de pollo. Séquelos con una toalla de papel absorbente. Corte la cebolla verde en 3 (tres) piezas. Caliente el wok con el aceite vegetal. Sofría las rebanadas de rizoma de jengibre y la cebolla verde. Agregue los muslos, el jerez, la salsa de soya, el azúcar y ½ taza de agua. Con calor mediano, deje hervir lentamente los muslos, hasta que se haya evaporado la mayor parte del jugo. Voltéelos ocasionalmente. Sáquelos y colóquelos en un platón. Adorne con el perejil chino y sirva. Rinde para 4 porciones.

# RECETAS AUTÉNTICAS

## Verduras estacionales al sofreír

1 cucharada de aceite

1 cucharada de ajo picado

2 cucharaditas de jengibre picado

6 champiñones "shitake" (los tallos deshechos, las capuchones cortadas en rebanadas)

4 champiñones "bottom" cortados en rebanadas

1/2 taza de maíz

1 calabacín cortado en rebanadas

1/2 pimiento verde cortado en rebanadas

1/2 cucharadita de maicena se disolvido

en 1 cucharadita de agua

1 cebolla pequeña cortado en cubos

1 cebolleta cortada en rebanadas

### Salsa:

1/3 taza de caldo de pollo

2 cucharadas de salsa de soya

1 cucharada de salsa de sabor ostra

1 cucharadita de azúcar

Calienta el wok a fuego alto por 2 minutos. Añádansen el aceite, el ajo, y el jengibre; cocínelo, removiéndolos por más o menos 30 segundos hasta que sea fragante. Añada el resto de los ingredientes sino que la maicena; cúbralo y cocínelo por 4 minutos. Añada la maicena y cocinela mientras removiendo hasta que la salsa hierva y espese. Rinde 4 porciones.

# GARANTÍA LIMITADA

Aroma Housewares Company garantiza que este producto no tenga defectos en sus materiales y fabricación durante un período de un año a partir de la fecha comprobada de compra dentro de la parte continental de los Estados Unidos.

Dentro de este período de garantía, Aroma Housewares Company reparará o reemplazará, a su opción, las partes defectuosas sin ningún costo, siempre y cuando el producto sea devuelto, con el flete prepagado, con comprobación de compra y \$14.00 dólares para cargos de envío y manejo a favor de Aroma Housewares Company. Antes de devolver un producto, sírvase llamar al número telefónico gratuito que está más abajo para obtener un número de autorización de devolución. Espere entre 2-4 semanas para recibir el aparato nuevamente.

Esta garantía no cubre la instalación incorrecta, el uso indebido, maltrato o negligencia por parte del usuario. La garantía también es inválida en caso de que el aparato sea desarmado o se le dé mantenimiento en un centro de servicio no autorizado.

Esta garantía le da derechos legales específicos los cuales podrán variar de un estado a otro y no cubre áreas fuera de los Estados Unidos.

AROMA HOUSEWARES COMPANY  
6469 Flanders Drive  
San Diego, California 92121  
1-800-276-6286  
L-V, 8:30 AM - 5:00 PM, Tiempo del Pacífico  
Sitio Web: [www.aromaco.com](http://www.aromaco.com)