



Manual de instrucciones y
recetario de cocina

4.7-LITROS Electric Wok

AROMA[®]

AROMA®

5-QUART Electric Wok

Instruction Manual &
Authentic Cooking Guide



www.AromaCo.com

AEW-316

A WOK THROUGH HISTORY

The wok is an invention of pure necessity. In ancient times, the vast majority of people spent their lives in short of those things that the kings, emperors, and warlords had in abundance. Even staple items like fuel, cooking oil, utensils, and water were scarce. In these lands and living conditions, foods had to be cooked quickly and efficiently.

Though the wok may appear to be a rather recent addition to Asian kitchen cookery, it has been used for over two thousand years. The first woks were pottery models found in the Han Dynasty tombs. Similar pans have been found in India and southeast Asia. There is believed to have been a sharing of cultures and cooking techniques between these ancient civilizations.

The smooth, even distribution of intense heat is the wok's most distinctive feature. The semi-spherical curve and shape of the wok allow for a maximum cooking surface with very minimal fuel contact. It can be used to boil, braise, sauté, stir-fry, tempura-fry, and steam. In any case, the cooking is done with little added oil or fat and with a wide range of seasonings and flavors.

For other kitchen appliance solutions and recipe ideas, please visit us online at www.AromaCo.com.

Published By:

Aroma Housewares Co.
6469 Flanders Drive
San Diego, CA 92121
U.S.A.
1-800-276-6286
www.aromaco.com

© 2008 Aroma
Housewares Company
All rights reserved.



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 semi esférica 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 sazonadores y sabores.

Publicada Por:

Arroma Housewares Co.
6469 Flanders Drive
San Diego, CA 92121
U.S.A.
1-800-276-6286
www.aromaco.com

© 2008 Arroma Housewares Company.
Todos los derechos reservados.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Quando 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 el 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. 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. 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

IMPORTANT SAFEGUARDS

Basic safety precautions should always be followed when using electrical appliances, including the following:

1. **Important: Read all instructions carefully before first use.**
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. To protect against electrical shock, do not immerse cord, plug or the appliance itself in water or other liquid.
4. Close supervision is necessary when the appliance is used by or near children. This appliance is not intended to be used by children.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow unit to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning the appliance.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return to the nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment.
7. Do not use attachments or accessories other than those supplied or recommended by the manufacturer. Incompatible parts create a hazard.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
10. Do not place on or near a hot burner or in a heated oven.
11. Do not use the appliance for other than intended use.
12. Do not clean with metal scouring pads. Pieces can break off the pad and touch electrical parts, creating a risk of electric shock. Metal scouring pads may also damage the finish.
13. Always unplug from the base of the wall outlet. Never pull on the cord.
14. Extreme caution should be exercised when using or moving the appliance containing hot oil or other hot liquids.
15. The wok should be operated on a separate electrical circuit from other operating appliances. If the electric circuit is overloaded with other appliances, this appliance may not operate properly.
16. Store in a cool, dry place.
17. To disconnect, move the temperature controller to the "Off" position before unplugging the wok from the electric outlet.
18. Place the electric wok on a flat and heat-resistant surface, and use it in a well-ventilated area.
19. Do not place the wok too close to the edge of the table or countertop as the wok might be knocked off.
20. The heating base and the other parts may become hot. Be sure to use the handles and wear protective oven mitts or gloves.
21. Check the handles on a regular basis to ensure that they are firmly attached to the pan.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

SHORT CORD INSTRUCTIONS

1. A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
2. Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
3. If a longer extension cord is used:
 - a. The marked electrical rating of the extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance.
 - b. The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled by children or tripped over unintentionally.



POLARIZED PLUG

This appliance has a **polarized plug** (one blade is wider than the other); follow the instructions below:

To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.

This appliance is for household use only.

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.



POYA POLARIZADA

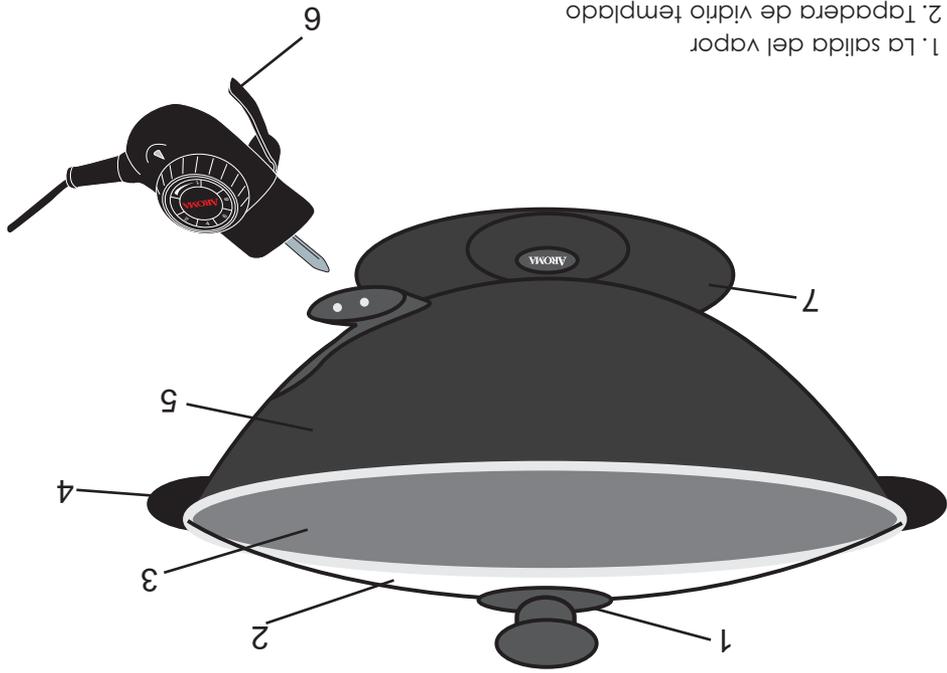
Si este aparato tiene ploya polarizada:

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 calificada. No intente de modificar la clavija, es muy peligroso.

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

ESTE APARATO ES PARA USO DOMÉSTICO.

IDENTIFICACION DE LAS PARTES



1. La salida del vapor

2. Tapadera de vidrio templado

3. Superficie interior antiadherente

4. Mangos fríos al tacto

5. Cuerpo del wok

6. Detector de temperatura de liberación

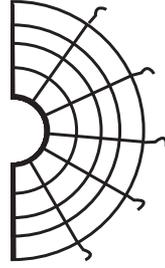
rápida

7. Base desmontable de liberación rápida

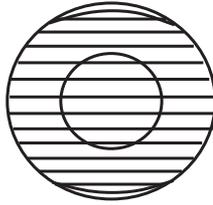
A



B



C



3

Accesorios

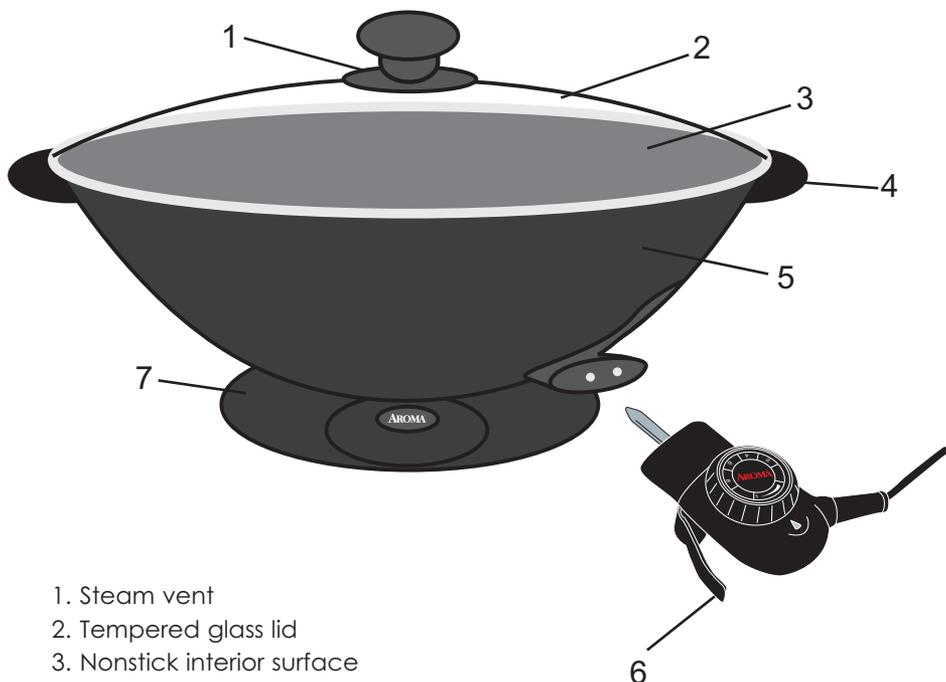
A. Palillos chinos

largos

B. Rejilla del temporero

C. Rejilla del vapor

PARTS IDENTIFICATION



1. Steam vent
2. Tempered glass lid
3. Nonstick interior surface
4. Cool-touch handles
5. Wok body
6. Trigger release temperature probe
7. Quick-release detachable base

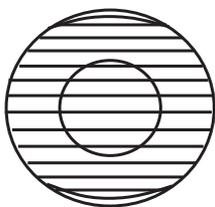
A



B



C



Accessories

- A. Long chopsticks
B. Tempura rack
C. Steam rack

HOW TO USE

Before First Use:

1. Read all instructions and important safeguards.
 2. Remove all packaging materials and make sure items are received in good condition.
 3. Tear up all plastic bags as they can pose a risk to children.
 4. Wash the wok in warm, soapy water. Rinse and dry thoroughly.
 5. Place wok on a dry and level countertop or table. Keep the edge of the wok 2-4 inches away from any walls and objects on the countertop or table.
 6. With the wok turned off and completely cold, condition the surface with 1 to 1½ tablespoons of cooking oil; use a kitchen paper towel to wipe it thoroughly.
- Ø **Do not use abrasive cleaners or scouring pads.**
 - Ø **Do not immerse the wok, cord or plug in water at any time.**

To Cook:

1. Attach the temperature probe to the wok (see **figure 2A** on the next page) and plug it into a proper electrical outlet.
 2. Add cooking oil (or water, if steaming) and adjust the cooking temperature to the desired setting. When the indicator light goes off, the temperature has been reached and the wok is ready.
- Ø **Do not cover the wok with the lid when heating up the cooking oil.**
3. When cooking with the lid on, adjust the steam vent to release or retain steam while cooking. (See **figure 3A** on the next page to operate the steam vent.)
- Ø **Use caution when operating the steam vent to prevent burning hands or face.**
5. When cooking is complete, move the temperature dial to "Off" position and take food out of the wok right away.
 6. Unplug the power cord from the wall immediately after you have finished cooking. When cool, remove the temperature control probe. Allow the wok to cool completely before cleaning.

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. Conecte el detector de temperatura al cuerpo del wok. Conecte el cordón eléctrico del detector de temperatura en una toma de corriente adecuada. Vea la **figura 3A** a la próxima página para instrucciones sobre como conectar el detector de temperatura.
 2. Agregue aceite para cocinar y ajuste la temperatura al grado deseado.
 3. Cuando el aceite está a la temperatura deseada, agregue el alimento y comience a cocinar.
 4. Ajuste la salida del vapor para liberar o retener el vapor mientras cocina. Vea la **figura 2A** da la próxima página para operar la salida del vapor.
- Ø **Tenga precaución cuando opere la salida de vapor con el fin de prevenir quemaduras en las manos y el rostro.**
5. Al terminar de cocinar, mueva el control de la temperatura a la posición de apagado (OFF) y saque enseguida los alimentos del wok.
 6. Después de terminar de cocinar, inmediatamente desconecte el cordón eléctrico de la toma de corriente de la pared. Deje que el wok se enfríe completamente antes de limpiarlo.

INSTRUCCIONES DE USO

La Salida del Vapor

La salida del vapor le permite controlar los niveles de humedad desecados mientras cocina y cuece al vapor.

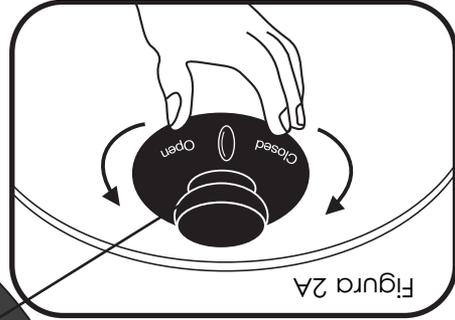


Figura 2A

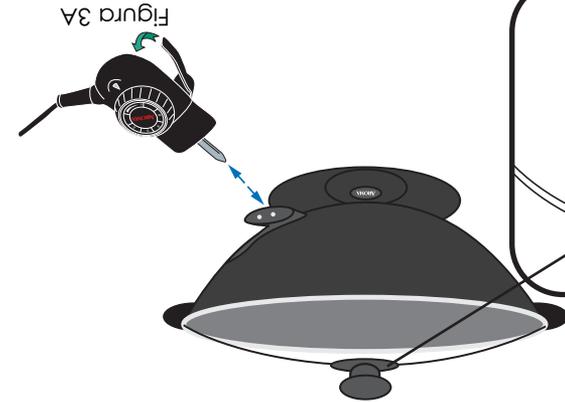


Figura 3A

Libere el detector de temperatura
Presione el disparador e inserte el
detector de temperatura en el wok.
Libere presionando el disparador y
retirando el detector de temperatura.

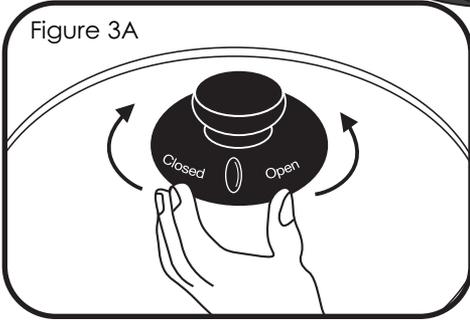
¡CUIDADO!

- 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.
- No utilice utensilios de metal o abrasivos que pudieran dañar la superficie antiadherente.
- 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.

HOW TO USE

Steam Vent Operation

Steam vent allows you to control desired moisture levels while cooking and steaming.



Trigger Release

Press trigger and insert temperature probe into wok. Release by pressing trigger & removing temperature probe.



Figure 2A

! CAUTION:

- The wok heats up fast. Be sure to prepare all the ingredients first and place them near cooking area before the wok is plugged in.
- Do not use metal or abrasive utensils that may damage the nonstick surface.
- Hold one of the wok handles with a hot pad or oven mitt when you stir-fry a large portion of food.
- Wok base can become extremely hot. Do not touch the base of the wok during or after cooking.

HOW TO CLEAN

Before cleaning, allow your wok to cool completely.

1. Move the temperature dial to “Off” position and unplug the power cord immediately after cooking. When cool, remove control probe and place aside.
2. To detach the quick-release base: Turn the wok over with bottom facing up and turn the release knob counterclockwise to release. (See **figure 4A** below.)
3. The lid, the wok body and the detachable base are all dishwasher safe for easy cleanup.
4. **Remember:** the temperature control probe is **NOT** dishwasher safe and may only be cleaned with a damp sponge or dishcloth. **Always unplug before cleaning.**
5. Reattach the wok base before storing. Turn wok over and line up the wok base with wok heating element. Press down hard on the knob and turn clockwise to lock. (Refer to **figure 4A** below for further instructions.)

- **Do not use harsh abrasive cleaners, products or utensils that are not considered safe to use on nonstick coatings.**
- **The temperature control probe is NOT dishwasher safe. Do not immerse temperature control probe, cord or plug in water or any other liquid.**

Detachable base

This diagram depicts base removal, When reattaching base, reverse the steps and remember to push down hard on the knob before turning clockwise.

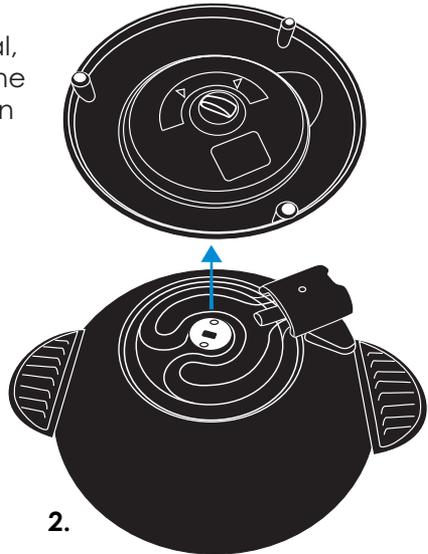
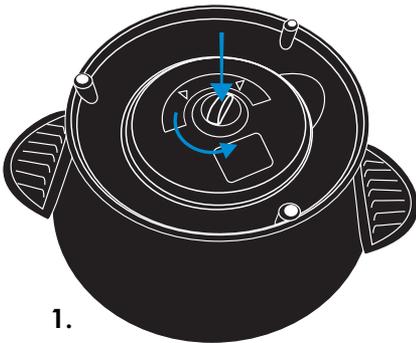


Figure 4A

CÓMO LIMPIAR EL APARATO

Antes de limpiar su wok desconéctelo y permítalo que se enfríe completamente.

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. Para separar la base de la rápida-liberación: Voltee el wok con la parte inferior hacia arriba y presione hacia abajo el botón de liberación volteándolo en sentido contrario de las manecillas del reloj para liberarlo. (Vea la **figura 4A** de abajo.)
3. Puede lavar la tapadera de vidrio templado, el cuerpo del wok, y el base desmontable en el lavaplatos.
4. Recuerde que el detector de temperatura NO se puede poner en el lavaplatos. Use una tela o esponja húmeda y enjuáguelo completamente. Siempre desconéctelo antes de limpiar.
5. Vuelva a colocar la base del wok antes de guardarlo. Voltee el wok y alinee la base del wok con el elemento de calentamiento del wok, presione el botón y gírelo en sentido de las manecillas del reloj para cerrarlo. (Observe la **figura 4A** de abajo para obtener más instrucciones.)

- **No utilice limpiadores abrasivos, espere ni productos ni utensilios que no se consideren seguros para usarse en recubrimientos no adherentes.**
 - **Nunca sumerja en agua el cordón ni la clavija.**
- El control de temperatura NO se puede lavar en el lavaplatos.**

Base desmontable
Este diagrama indica cómo se retira la base. Siga las instrucciones al revés para volver a colocar la base y recuerde presionar al botón con mucha fuerza.

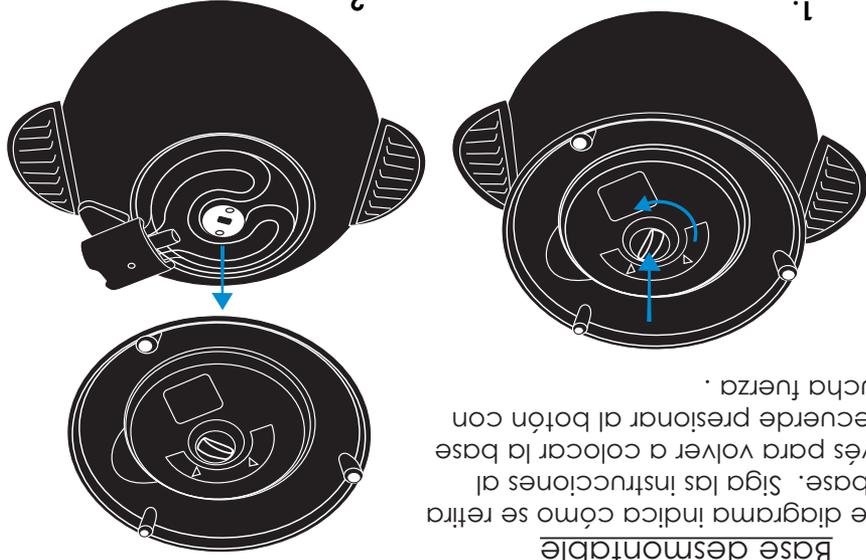


Figura 4A

SOFREIR

CONSEJO:

Quando cocine al sofreir, la mayoría del tiempo es para la preparación sino que el tiempo actual de cocinar. Entonces, asegúrese que todos los ingredientes estén listos antes de calentarse el woki

1. Corten los ingredientes en pedazos del mismo tamaño para que sofría uniformemente. De vuelta a la temperatura hasta el máximo pero no añada los ingredientes hasta que el wok se haya calentado completamente.
2. Primero, añada las verduras densas y luego añada la carne. Deje que los pedazos de carne doren antes de removerlos.
3. Finalmente, despeje el centro del wok y empuje la comida hacia arriba de los lados del wok antes de añadir la salsa para que pueda espesar.

Favoritos para sofreir:

Carne, pollo, verdero, puerco, ternera, cebolla, champiñones, tallo de bambú, castaña de agua, calabacín y guisante.

TEMPURA

CONSEJO:

Quando prepare la pasta para tempura, siempre tamice la harina y recuerde usar agua bien frío para prevenir la absorción del aceite.

1. De vuelta al control de temperatura a fuego mediano y añada el aceite después de calentarse el wok. Añada la tempura cuando el aceite se haya calentado. Añada una gota de la pasta al aceite - si crece la pasta inmediatamente, está listo para cocinar tempurai
2. Bañen las verduras o mariscos que están mojados de la pasta en el aceite con una broqueta o un tenedor. Nota que el tiempo de cocinar es más corto para los mariscos (2-3 minutos) que las verduras (4-5 minutos). Cuando la pasta haya dorado un poquito, colóquela la rejilla de tempura para escurrirse.

Favoritos para tempura:

Gambas, vieira, calamares, cubos de pechuga de pollo, cubos de bistec, champiñones, espárragos, berenjena japonesa, judía verde y calabaza.

HELPFUL HINTS

STIR-FRY

TIP: When cooking stir-fry, preparation usually requires more time than cooking, so make sure to have all the necessary ingredients ready before heating up your wok!

1. Chop ingredients into thin, bite-sized pieces for evenly-cooked stir-fry. The temperature control should be turned to maximum heat. Wait to add ingredients until the wok has heated up completely.
2. First add the denser vegetables that take the longest to cook, and then add the meat, letting it brown before stirring. Always stir-fry with lean meat.
3. Finally, clear the center of the wok, pushing food up the sides before adding sauce, so it can fully thicken.

Stir-Fry Favorites: Beef, Chicken, Lamb, Pork, Veal, Onion, Mushrooms, Peppers, Scallions, Bamboo shoots, Water Chestnuts, Zucchini & Snow Peas

TEMPURA

TIP: When making the batter for tempura, always use sifted flour and ice-cold water.

1. Turn temperature dial to medium heat and add oil, allowing it to heat up completely before adding other ingredients. Add a drop of the batter to the oil - if the batter immediately rises, you are ready to cook tempura!
2. Dip the batter-coated food into the hot oil using a skewer or fork. Note that cooking time is shorter for seafood (2 minutes) and longer for vegetables (4-5 minutes). Once batter turns slightly brown, remove it from the oil and place on tempura rack to drain.

Tempura Favorites: Shrimp, Scallops, Calamari, Chicken Breast Cubes, Steak Cubes, Mushrooms, Asparagus, Japanese Eggplant, Green Beans & Squash

HELPFUL HINTS

BRAISE (SLOW COOK)

TIP: Braising is a technique that is typically used to tenderize tough cuts of meat. Braising tender cuts of meat will most likely cause them to become overcooked and dry.

1. Heat up wok to high heat and add oil. Once the surface is hot, add vegetables or meat and cook until meat is browned, then turn heat to low.
2. Add stock, wine, water or other sauce to wok until food is simmering, but not completely covered, and cover with the lid. When braising, it's important that the steam is not released too quickly, as this might cause the meat to dry out.

Braising Favorites: Ribs, Shanks, Poultry Legs & Thighs.

STEAM

TIP: Always use high heat to steam vegetables. Since steam is hotter than boiling water, vegetables will cook faster and will absorb less water.

1. Place steam rack inside the wok. Cut vegetables into small pieces and place on top of the steam rack. Bring an inch or two of water to a boil over high heat.
2. Cover with lid, adjust steam vent, and monitor carefully so food doesn't over cook. Cooking time usually varies from 10 to 15 minutes depending on the vegetable.

Steaming Favorites: Fish, Asparagus, Broccoli, Cabbage, Carrots, Cauliflower, Corn, Eggplant, Green Beans, Spinach, Squash, Zucchini

ESTOFAR (COCCER AL FUEGO LENTO)

CONSEJO: No estofe con carne tierna porque la comida resultará sobrecocinada y sin sabor.

1. De vuelta al control de temperatura a fuego lento y añada el aceite. Añada las verduras o la carne una vez que la superficie esté bien calentada y cambie la temperatura a fuego alto. Después de dorar la carne, vuelva la temperatura a fuego lento de nuevo.
2. Agregue el caldo, el vino, el agua u otras salsas hasta que el nivel del agua esté a medio de la comida sin cubriría completamente. Es importante que ningunos de los líquidos evaporan rápidamente y la comida cocina lentamente.

Favoritos para estofar: Carne para asar, asado de costilla, pierna, pata y muslo de pollo, cebolla, hinojo, zanahoria, remolacha, pila y manzana.

COCINAR AL VAPOR

CONSEJO:

Siempre use fuego alto para concluir al vapor las verduras así que el vapor es más caliente que el agua hervido. Las verduras cocinarán más rápidamente y absorberán menos agua.

1. Coloque la rejilla del vapor dentro del wok. Corte las verduras en pedazos de tamaño similar para que cocinen uniformemente y póngalas sobre la rejilla del vapor. Agregue una pulgada o dos de agua y hierva a fuego alto.
2. Cubra la tapa, ajuste la salida del vapor y obsérvelas con mucha atención para que la comida no sobrecocine. El tiempo de cocinar suele variar de 10 a 15 minutos y depende del tipo de verdura.

Favoritos para humear: Pescado, espárragos, brócoli, col, zanahoria, coliflor, maíz, berenjena, judía verde, espinaca, calabaza y calabacín.

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 soja oscura
 $\frac{1}{2}$ 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 soja, maicena, aceite de ajonjolí y azúcar. Aparte. 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. Sáque los 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 cocida. Regrese los vegetales fritos al wok y mezcle perfectamente. Rinde para 4 porciones.

Pollo Mandarin

$1\frac{1}{2}$ 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 hoisín
 $\frac{3}{4}$ de cucharada de salsa de soja 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 apartelo. Deje 2 cucharadas de aceite en el wok y vacíe el resto. Vuelva a calentar el wok y agregue la cebolla verde, la salsa hoisín y luego el pollo. Revuelva bien y después agregue la salsa soja. Rinde para 4 porciones.

AUTHENTIC RECIPES

Stir-Fried Beef with Snow Peas

¾ lb. flank steak, thinly sliced
2 cups snow peas, stem and strings removed
½ cup sliced mushrooms
½ cup sliced carrots or bamboo shoots
1 tbsp dark soy sauce
1½ tsp cornstarch
¼ tsp sugar
4 tsp vegetable oil
1 tsp sesame oil (optional)
½ tsp salt

Marinate sliced beef in mixture of soy sauce, cornstarch, sesame oil and sugar. Set aside. Heat 2 tbsps of vegetable oil in wok. Stir-fry all the vegetables for about 2-3 minutes. Sprinkle with ½ tsp of salt while stirring. Remove, place in bowl and set aside. Heat the remaining oil in the wok. Add the marinated beef and stir constantly for about 3-4 minutes or until it is almost done. Return the cooked vegetables to the wok and mix thoroughly. Serves 4.

Mandarin Chicken

1½ lbs. boneless, skinless chicken breasts, cut into ¾" cubes
1 egg white, slightly beaten
¾ tsp salt
½ tsp cornstarch
3 green onions, cut into ½" pieces
1½ tsp hoisin sauce
¾ tsp dark soy sauce
2 cups vegetable oil
dash of white pepper

Season chicken cubes with egg white, salt, cornstarch and white pepper. Cover and refrigerate for 10-15 minutes. Heat oil in the wok. Stir-fry chicken cubes for 2-3 minutes or until meat turns white, separating all pieces while stirring. Drain well and set aside. Pour all but 2 tbsps of oil from the wok. Heat the wok again and add green onions, hoisin sauce, then chicken. Stir well, then add soy sauce. Serves 4.

AUTHENTIC RECIPES

Stir-Fried Pork with Green Beans

½ lb. lean pork cut into thin strips

1 cup green beans

2 dried Chinese mushrooms, presoaked, sliced

½ cup bamboo shoots, sliced into long shoestrings

1 stalk celery, thinly sliced

1 tsp salt

3 tbsp vegetable oil

¼ tsp sugar

1 tsp rice wine

1½ tsp soy sauce

1 clove garlic crushed

½ green onion, minced

¾ cup chicken broth or water

To Thicken:

2 tsp cornstarch

1 tsp sherry

1 tbsp water

1 tbsp oyster sauce

Blanch green beans for about 2 minutes, cut into 1" length. Set aside. Stir-fry garlic in 2 tsp of heated oil with a little bit of salt. Add pork strips, stir-fry quickly until meat whitens. Remove and set aside. Heat the remaining oil. Add green onion, mushrooms, bamboo shoots, celery, and blanched green beans, stir fry for 2 minutes, then add soy. Add the cooked pork and chicken broth and bring to boil. Reduce heat, cover wok and cook for 1 minute. Add thickening ingredients and stir. Mix thoroughly. Serves 4.

Asparagus in Crab Meat Sauce

2 lb. fresh asparagus

3 oz. crab meat, fresh, frozen or canned

3 tbsp peanut oil

1 tsp salt

1 cup and 2 tbsp. chicken broth

2 egg whites, beaten

2 tbsp cornstarch for thickening

Shred crab meat. (If using canned crab meat, drain well). Remove white part of asparagus spears and peel tough skin. Cut diagonally into 2" lengths, rinse well and drain. Heat the wok with 2 tbsps of oil. Stir-fry asparagus. Add salt and 2 tbsps of chicken broth. Cook for 3-4 minutes or until soft. Remove and set aside. Heat 1 tbsp of oil. Add shredded crab meat and stir-fry for 30 seconds. Add asparagus with 1 cup of chicken broth and cornstarch. Stir-fry for another 30 seconds. Beat egg white again and pour over crab meat and asparagus. Stir and heat thoroughly. Serves 4.

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 sets 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

1 ½ cucharaditas de salsa de soja

1 diente de ajo aplastado

½ cebolla verde picada

¾ de taza de caldo de pollo o de agua

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 soja. 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, enjuéguelos bien y escúrralos. Caliente el wok con 2 cucharadas del aceite. Sofría los espárragos. Agregue sal y 2 cucharadas de caldo de pollo. Cocínelos 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 vacíelas sobre la carne de cangrejo y los espárragos. Revuelva y caliente perfectamente. Rinde para 4 porciones.

Camarones Arco Iris

4 onzas (aproximadamente 120 g) de camarones pelados, tamaño mediano
 1 taza de chicharos
 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 dóralos 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 chicharos, 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 vegetales 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 (chicharos, 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 soja oscura
 1 cucharadita de sal
 Una pizca de pimienta blanca

Ponga a marinar el pollo cortado en cubitos con, la maicena, la salsa de soja y el azúcar en un tazón. Refrigérela durante aproximadamente 30 minutos. Caliente el wok con 2 cucharadas de aceite. Agregue el pollo y sofríalo hasta que se ponga blanco. Sáquelo y apórtelo. 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 wok para cubrir los lados. Agregue el arroz y 1 cucharada de agua. Tápelo y dórelo a calor bajo durante 1 minuto. Fria 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.

AUTHENTIC RECIPES

Rainbow Shrimp

4 oz. medium-sized peeled shrimp
1 cup green peas
½ cup diced carrots
¼ cup diced bamboo shoots
1 green onion, cut 1" length
1 egg white, slightly beaten
2 tsp cornstarch, divided
1 tsp sherry
½ tsp salt
2 slices fresh ginger root
4 tbsp oil

To Thicken:

2 tsp cornstarch
1 tsp sherry
1 tbsp water
1 tbsp oyster sauce

With knife, butterfly and de-vein shrimp. Combine shrimp with egg white, 1 tsp cornstarch, salt and sherry; refrigerate 10-15 minutes. Heat 1 tsp of oil, stir-fry peas, carrot and bamboo shoots, sprinkled with salt, for 1 minute. Remove from wok and set aside. Heat the remaining oil and add green onion pieces and ginger. Add shrimp and stir until shrimp turn pink. Add vegetables and thickening ingredients. Stir well.

Serves 4.

Chicken Fried Rice

1 skinless, boneless chicken breast, cut into small cubes
1 cup of cooked vegetables (sugar peas, carrots, chopped cabbage)
3 eggs, slightly beaten
3 cups cooked long-grain rice, cool
1 tbsp vegetable oil
½ cup Chinese parsley
¼ cup green onion, thinly sliced
1 or 2 tbsp dark soy sauce
1 tsp salt
Dash of white pepper

Marinate cubed chicken with cornstarch, soy sauce, and sugar in a bowl. Refrigerate about 30 minutes. Heat the wok with 2 tbsps of oil. Add chicken and stir-fry until it turns white. Remove and set aside. Heat the wok with 1 tbsp of oil; tilt wok to coat sides. Stir-fry eggs until thickened. Heat the remaining oil in the wok. Add rice and 1 tbsp of water. Cover and braise over a slow heat for 1 minute. Stir-fry for 1 minute. Add eggs, chicken, vegetables, green onion and white pepper powder. Stir-fry one minute. Serves 4.

AUTHENTIC RECIPES

Wok Chicken Salad

2 chicken breasts, de-boned
1 head iceberg lettuce, shredded
½ cup seasoning soy sauce
1 clove of garlic, grated
1 small piece ginger, minced
2 tsp sugar
1 tsp Lawry's Seasoning
½ cup Chinese parsley
¼ cup green onion, thinly sliced
2 tbsp sesame seeds
Sesame oil
Oil for deep frying
Celery salt for taste

Marinate chicken with soy sauce, garlic, sugar and ¼ tsp Lawry's Seasoning in a bowl. Refrigerate for about one hour. Heat oil and deep-fry chicken until golden brown. Drain and cool. Shred chicken. Season to taste with celery salt and additional Lawry's Seasoning. Place in a large bowl. Mix well with green onion, Chinese parsley and lettuce. Sprinkle with sesame seeds and a little sesame oil. Serve chilled. Serves 4.

Cathay Chicken

8 small chicken drumsticks
2 green onions
4 slices fresh ginger root
1 tbsp sherry
¼ cup dark soy sauce
1 tbsp sugar
3 tbsp vegetable oil
Chinese parsley for garnish

Wash chicken drumsticks. Pat dry. Cut green onion into 3 three pieces. Heat the wok with vegetable oil. Stir-fry ginger root and green onion. Add drumsticks, sherry, soy sauce, sugar, and ½ cup of water. Let drumsticks gently boil under medium heat until most of the juice is gone. Turn occasionally. Remove and set on plate. Garnish with parsley and serve. Serves 4.

Ensalada de Pollo Wok

2 pechugas de pollo, deshuesadas
 1 cabeza de lechuga iceberg, desmenuzada
 ½ taza de salsa de soja 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 soja, el ajo, el azúcar y ¼ de cucharadita de Sazonador Lawry's. Refrigere durante aproximadamente una hora. Fria 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. Mézclalo bien con la cebolla verde, el perejil chino y la lechuga. Rocelo con las semillas de ajonjolí y un poco de aceite de ajonjolí. Refrigérela y sírvalo frío. 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 soja 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. Sofra las rebanadas de rizoma de jengibre y la cebolla verde. Agregue los muslos, el jerez, la salsa de soja, 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. Séquelos y colóquelos en un plátan. Adorne con el perejil chino y sirva. Rinde para 4 porciones.

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 disuolvido
- en 1 cucharadita de agua
- 1 cebolla pequeña cortado en cubos
- 1 cebolleta cortada en rebanadas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa de sabor ostra
- 1 cucharadita de azúcar

Salsa:

- 1/3 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de
- 1/2 taza de maicena se disuolvido
- 1/2 cucharadita de maicena se disuolvido
- 1/2 cucharadita de agua
- 1 cebolla pequeña cortado en cubos
- 1 cebolleta cortada en rebanadas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa de sabor ostra
- 1 cucharadita de azúcar

Rinde 4 porciones.

Calienta el wok a fuego alto por 2 minutos. Añádanse el aceite, el ajo, y el jengibre; cocínelo, removéndolos 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 cocínela mientras removiendo hasta que la salsa hierva y espese.

AUTHENTIC RECIPES

Stir-Fried Seasonal Vegetables

1 tbsp cooking oil
1 tbsp minced garlic
2 tsp minced ginger
6 fresh shiitake mushrooms;
(discard stems, caps sliced)
4 fresh bottom mushrooms, sliced
1/2 cup baby corn, cut in half diagonally
1 small zucchini, cut in half lengthwise,
thinly sliced
1/2 green bell pepper, sliced
1/2 tsp. cornstarch dissolved in 1 tsp. water
1 small onion, cubed
1 green onion, sliced

Sauce:

1/3 cup chicken broth
2 tbsp soy sauce
1 tbsp vegetarian oyster-flavored
sauce
1 tsp sugar

Set electric wok to high. Heat for 2 minutes. Add cooking oil, garlic, and ginger; cook, stirring until fragrant for about 30 seconds. Add remaining ingredients except cornstarch solution; cover and cook for 4 minutes. Add cornstarch solution and cook, stirring until sauce boils and thickens. Serves 4.

LIMITED WARRANTY

Aroma Housewares Company warrants this product free from defects in material and workmanship for one year from provable date of purchase in the continental United States.

Within this warranty period, Aroma Housewares Company will repair or replace, at its option, defective parts at no charge, provided the product is returned, freight prepaid with proof of purchase and U.S. \$14.00 for shipping and handling charges payable to Aroma Housewares Company. Before returning an item, please call the toll free number below for a return authorization number. Allow 2-4 weeks for return shipping.

This warranty does not cover improper installation, misuse, abuse or neglect on the part of the owner. Warranty is also invalid in any case that the product is taken apart or serviced by an unauthorized service station.

This warranty gives you specific legal rights, which may vary from state to state, and does not cover areas outside the United States.

AROMA HOUSEWARES COMPANY
6469 Flanders Drive
San Diego, California 92121
1-800-276-6286
M-F, 8:30 AM - 5:00 PM, Pacific Time
Website: www.aromaco.com

GARANTÍA LIMITADA

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

Dentro de este periodo 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