Bijgerechten / China

Geroerbakte Baby Bok Choy

Baby paksoi gekookt in een gloeiend hete wok met knoflook en een vleugje oestersaus - verwelkte groenten die nog steeds knarsen aan de stengel, gladgestreken in een glanzend, hartig glazuur.

Tijd 15 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 100 delen Baby paksoi, in de lengte door de wortel gehalveerd
- ☐ 5 delen Knoflookteentjes, in dunne plakjes gesneden
- ☐ 4 delen Shaoxing rijstwijn
- ☐ 2 delen Sesamolie (afwerkingsmotregen)
- ☐ 6 delen neutrale olie (pinda-, groente- of druivenpitolie)
- ☐ 8 delen Oestersaus
- ☐ 0,5 delen Fijn zout
- ☐ 5 delen water of bouillon (een scheutje om stoom te creëren)

Zo maak je het.

01 Halveer de baby paksoi in de lengte door de wortel; de wortel houdt de bladeren bij elkaar en houdt elke helft intact tijdens het roerbakken. Was de helften grondig in koud water, waarbij u de binnenste bladeren iets van elkaar scheidt om eventuele gruis of aarde die ertussen zit los te maken. Droog het grondig af met een schone handdoek of een slacentrifuge; overtollig water op de paksoi zal de woktemperatuur dramatisch doen dalen zodra deze in de hete olie komt, waardoor gestoomde in plaats van in de wok verkoolde groente ontstaat. Bereid al het andere voor voordat u de wok verwarmt: een roerbakgerecht beweegt te snel voor voorbereiding tijdens het koken.

02 Plaats een wok op de hoogste hitte die uw brander kan produceren en verwarm hem volledig droog gedurende 2-3 minuten totdat hij begint te roken. Voeg de olie toe en roer om te coaten. De olie moet binnen 5 seconden na het aanraken van de wok glinsteren en roken. Deze fase – 'hei' in het Kantonees, of wokademhaling – geeft geroerbakte groenten hun karakteristieke geschroeide, licht rokerige, hoge hittediepte die onmogelijk te bereiken is met een koele pan. Een huishoudelijke brander zal nooit tippen aan de wokring van een restaurant, maar maximale hitte en een voorverwarmde wok dichten het gat aanzienlijk.

03 Voeg de plakjes knoflook toe aan de hete olie en roer gedurende 15-20 seconden tot ze goudbruin en geurig zijn (niet bruin of verbrand). Voeg onmiddellijk de paksoi toe met de snijkant naar beneden in een enkele laag en beweeg hem gedurende 30 seconden niet, zodat het snijvlak lichtjes kan verkolen. Voeg de Shaoxing-wijn toe - deze zal heftig flitsen en stomen. Roer alles krachtig door met een wokspatel gedurende 1 minuut. Voeg de waterspatten toe en dek af gedurende 30 seconden om de stelen erdoor te stomen. Ontdek, gooi nog een keer en breng op smaak met zout. De totale kooktijd vanaf het toevoegen van paksoi tot het verwijderen ervan is 2 à 3 minuten. Nog langer en de bladeren worden kaki en de stengels verliezen hun knapperigheid.

04 Haal de wok van het vuur (of trek de paksoi naar de zijkant van de wok). Sprenkel de oestersaus over de paksoi en roer door elkaar – slechts 4 à 5 snelle draaien om te verdelen. Voeg de sesamolie toe in een dun straaltje rond de rand van de wok (of direct boven de paksoi). Nog een keer gooien. De hitte van de groenten is voldoende om de saus op te warmen; Zet de wok niet terug op het vuur, anders zullen de suikers van de oestersaus verschroeien en bitter worden. Bord onmiddellijk.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / stir-fried-bok-choy