

Алекс Крамер

Искусство СТИР-ФРАЙ

Алгоритм приготовления

ВОК-ЛАПШИ В КОРОБОЧКЕ

в домашних условиях



www.stir-fry.ru

12+

Алекс Крамер

**Искусство Стир-фрай, или
Вок-лапша в коробочке**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Крамер А.

Искусство Стир-фрай, или Вок-лапша в коробочке / А. Крамер —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

В данном кратком руководстве приведён полный алгоритм приготовления вок-лапши в коробочке с помощью метода стир-фрай. Опробовав эту методику, Вы без труда сможете готовить любые вок-блюда на своей домашней кухне.



Стир-фрай – это не просто группа блюд, это в первую очередь техника приготовления, в основе которой лежит быстрое обжаривание блюда в вок сковороде.

Эта техника зародилась в Китае и стала полярной по всей Юго-Восточной Азии. Обычно блюда стир-фрай состоят из нескольких компонентов: мяса или морепродуктов, овощей, лапши или риса, а также соуса. Поскольку эти блюда составные, и каждый сам решает какой элемент добавить в блюдо, то нет фиксированного рецепта, а лишь определенный алгоритм закладки ингредиентов и техника обжаривания.

Компоненты берутся согласно вкусам конкретного человека, и блюдо может быть вегетарианским или содержать только мясо с лапшой без овощей, а может даже состоять из нескольких видов мяса и готовится без добавления соуса. Мясо, будь то говядина, свинина, утка, курица или любое другое нарезается очень тонкими кусочками, маринуется и обжаривается в самом начале. Морепродукты также нарезаются небольшими кусочками, а креветки нарезаются вдоль брюшка пополам.

Далее после мяса закладываются овощи, которые нарезаются либо соломкой, либо средними кусочками. На этом этапе стоит задача поджарить овощи снаружи, придав им легкий колер (характерное изменение цвета и придание продукту корочки во время обжаривания), и при этом оставить их хрустящими внутри. Поэтому слишком мелкая нарезка может стать причиной полной готовности овощей, что в стир-фрае недопустимо. Как только овощи слегка обжарились и на них появился колер, следом в сковороду закладываются все остальные ингредиенты. По большей части это: лапша или рис; овощи или фрукты, которые обладают слишком водянистой или слабой текстурой, например, помидоры, ананас и прочие подобные продукты; чесночная или имбирно-чесночная паста; разнообразные соусы.

Лапшу для стир-фрай используют разную: яичная, пшеничная (удон), гречневая (соба), рисовая (она же фунчоза) и прочие. Рис обычно используется жасминовый. Соусы также добавляются согласно вкусу и желанию: кисло-сладкие, остро-сладкие, жгучие, устричные, терияки, шрирача и прочие независимо от их происхождения. Помимо соусов в стир-фрай могут закладываться различные пасты, например, тайские пасты карри и другие приправы. Одно из самых важных условий заключается в том, что блюда стир-фрай не желательно готовить сразу несколькими порциями. Обычно обжаривается и заправляется порция на одного человека, затем выкладывается в тарелку или в коробочку, и следом обжаривается другая порция. Эта необходимость заключается в том, что при большом количестве ингредиентов в сковороде происходит тушение блюда, а не его обжаривание.

Тренд на паназиатскую кухню пришел к нам всего несколько лет назад в отличие от США, где он стал востребован уже давно, о чем наглядно свидетельствует его популяризация в кинематографе. Я уверен, что каждый из вас наблюдал, просматривая иностранные фильмы, особенно 90-х годов, как герои, например полицейские, заказывают коробочки с «воком» и наслаждаются этим аппетитным блюдом.

Теперь и у вас есть возможность самостоятельно приготовить это сытное, вкусное и полезное блюдо, и не спеша насладиться им во время просмотра вашего любимого фильма. Ниже я приведу пример полного рецепта блюда стир-фрай, которое содержит лапшу или рис, микс овощей, мясо и соус, а вы, следуя моему алгоритму, вправе сами выбирать какие овощи, мясо, лапшу и соус использовать на свой вкус.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.