



WORLD OF FLAVOURS

Ginger Vegetable Stir-fry

Ingredients

- 1 tablespoon cornflour
- 1 ½ cloves garlic (crushed)
- 4 tablespoons vegetable oil (divided)
- 1 small head broccoli (cut into florets)
- good handful mange tout
- 1 carrot (julienned)
- good handful green beans (trimmed and halved)
- 2 tablespoons soy sauce
- 2 ½ tablespoons water
- ½ onion (chopped)
- ½ tablespoon salt



Method

1. In a large bowl, blend cornflour, garlic, ½ of the ginger and 2 tablespoons vegetable oil until cornflour is dissolved.
2. Mix in broccoli, mange tout, carrots and green beans, tossing to lightly coat.
3. Heat remaining 2 tablespoons oil in a large frying pan or wok over medium heat.
4. Cook vegetables in oil for 2 minutes, stirring constantly to prevent burning.
5. Stir in soy sauce and water. Mix in onion, salt and remaining ginger.
6. Cook until vegetables are tender but still crisp.

[F]

Légumes Frits au Gingembre

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de fécule
- 1½ gousse d'ail (écrasée)
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale (séparées)
- 1 petite tête de brocoli coupée en fleurettes
- Bonne poignée de mange-tout
- 1 carotte en Julienne
- Bonne poignée de haricots verts (écossés et coupés en deux)
- 2 cuillères à soupe de sauce au soja
- 2½ cuillères à soupe d'eau
- ½ oignon (coupé)
- ½ cuillère à soupe de sel

Méthode

1. Dans un grand saladier, mélanger la fécule, l'ail, la moitié du gingembre et 2 cuillères à soupe d'huile végétale, jusqu'à ce que la fécule soit dissoute.
2. Mélanger le brocoli, les mange-tout, les carottes et les haricots verts, en remuant pour légèrement enduire les ingrédients d'huile.
3. Chauffer les 2 autres cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle ou un wok, à chaleur moyenne.
4. Cuire les légumes dans l'huile pendant 2 minutes, en mélangeant constamment pour empêcher qu'ils ne brûlent.
5. Mélanger la sauce au soja et l'eau. Ajouter l'oignon, le sel et le reste du gingembre.
6. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

[D]

Gemüsepfanne mit Ingwer

Zutaten

- 1 Teelöffel Maisstärke
- 1½ Zehen Knoblauch (zerdrückt)
- 4 Esslöffel Pflanzenöl (aufgeteilt)
- 1 kleiner Kopf Brokkoli (in Röschen zerteilt)
- Gute Handvoll Zuckererbsen
- 1 Möhre, fein gestiftelt
- Gute Handvoll grüne Bohnen (geputzt und halbiert)
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2½ Esslöffel Wasser
- ½ Zwiebel (gehackt)
- ½ Esslöffel Salz

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Maisstärke, Knoblauch, die Hälfte des Ingwers und 2 EL des Pflanzenöls solange vermischen, bis die Maisstärke aufgelöst ist.
2. Brokkoli, Zuckererbsen, Möhren und grüne Bohnen dazugeben und locker vermischen, bis das Gemüse leicht überzogen ist.
3. Die verbleibenden 2 EL Öl in einer großen Bratpfanne oder einem Wok auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Das Gemüse 2 Minuten lang in dem Öl unter ständigem Rühren, um Anbrennen zu vermeiden, braten.
5. Sojasauce und Wasser einrühren. Zwiebel, Salz und restlichen Ingwer untermischen.
6. Alles weiterkochen lassen, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist.

[E]

Verduras Sofritas con Jengibre

Ingredientes

- 1 cda. de harina de maicena
- 1 diente de ajo y ½ (pisado)
- 4 cucharadas de aceite vegetal (separadas)
- 1 cabeza de brócoli pequeña cortada en cabezuelas
- un buen manojo de mange tout
- 1 zanahoria (cortada en juliana)
- un buen puñado de judías verdes (peladas y partidas)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas y ½ de agua
- ½ cebolla (rebanada)
- ½ cucharadita de sal

Método

1. En un cazo grande, una la harina de maicena, el ajo, la mitad de jengibre y las 2 cucharadas de aceite vegetal hasta que se disuelva la maicena.
2. Añada y mezcle el brócoli, el mange tout, las zanahorias y las judías verdes, sacudiéndolos para rehogar ligeramente.
3. Caliente las 2 cucharadas restantes de aceite en una sartén grande o un wok en un fuego medio.
4. Cocine las verduras en aceite por 2 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme.
5. Añada la salsa de soja y el agua y remueva. Mezcle la cebolla, la sal y el resto del jengibre.
6. Cocine hasta que las verduras queden tiernas pero aún frescas.

WORLD
OF
FLAVOURS

Ginger Vegetable Stir-fry

[F] Légumes frits au gingembre

[D] Gemüsepfanne mit Ingwer

[E] Verduras sofritas con jengibre

ORIENTAL