

Wok - JWR Style von Elias Z.

Mengen für 80 Personen

4 kg Glasnudeln	Nudeln ca. 3 min weich kochen; Mit kaltem Wasser abschrecken, abgiessen und abtropfen lassen
4 kg Langkornreis	in Wasser kochen, Verhältnis 2 mal Wasser 1 Mal Reis, tendenziell mehr wasser, damit es nicht klebt
8.0 kg Poulet	im Öl ca. 2 min anbraten
20 Stück Zwiebeln	!!rote Zwiebeln !! fein schneiden
1.6 kg Rüebli	mundgerechte stücke in heissem Wasser kochen
40 Stück Knoblauchzehen	klein schneiden und anziehen
2.8 kg Broccoli	im Wasser kochen
2.4 kg Blumenkohl	im Wasser kochen
2 Liter Sojasauce	dazugeben beim Kochen
1.2 Liter Sesamöl	zum Anbraten