



# 500

## ricette asiatiche

l'unico libro di ricette asiatiche di cui avrete bisogno

Ghillie Başan

 **IL CASTELLO**

Un libro Quintet Book

Titolo originale: 500 asian dishes

Copyright © 2010 Quintet Publishing Limited.

Per l'Italia:  
© 2011 Il Castello srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
e-mail: info@ilcastelloeditore.it - www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni  
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, di testi e modelli, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, sono rigorosamente vietati. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Gabriella Bonvicini  
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl  
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Questo libro è stato progettato da  
Quintet Publishing Limited  
6 Blundell Street  
London N7 9BH  
United Kingdom

Project Editor: Martha Burley  
Editorial Assistant: Holly Willsher  
Food Stylist: Gizzi Erskine  
Photographer: Ian Garlick  
Art Director: Michael Charles  
Managing Editor: Donna Gregory  
Publisher: James Tavendale

Stampato in Cina da 1010 Printing International Ltd.

Getty image appears on page 11 © Noe Montes/Getty.  
Immagine Getty compare a pagina 10 © Noe Montes/Getty.  
Immagine iStock compare a pagina 24.  
Immagini Shutterstock compaiono alle pagine 17; 18; 23; 27; 30; 33; 35; 41; 47.  
Immagini Stock Food compaiono alle pagine 79 © Cazals; Jean / StockFood; 84 © Eising, Susie M. / StockFood; 93 © Cazals; Jean / StockFood; 96 © Eising, Susie M. / StockFood.

## sommario

introduzione	6
salse	48
brodi e zuppe con noodle	68
riso, noodle saltati in padella e involtini primavera	98
pesce e frutti di mare	128
manzo, agnello e maiale	158
pollo e anatra	188
verdure e insalate	218
dessert e bevande	248
indice analitico	282



# riso fritto indonesiano con salsa di soia dolce

vedere varianti a pag. 121

Questo riso è uno dei piatti nazionali dell'Indonesia e lo si prepara sia sulle bancarelle improvvisate sulla strada sia nei ristoranti più eleganti. Di solito, si utilizza il riso avanzato. Si riempie una ciotola che viene poi capovolta su un piatto, formando un monticello sopra il quale si pone un uovo fritto e lo si serve con una densa salsa di soia indonesiana dolce.

2-3 cucchiaini di olio vegetale o di arachidi  
4 scalogni, tritati finemente  
4 spicchi d'aglio, tritati finemente  
3-4 peperoncini rossi freschi, privati del peduncolo e dei semi, e tritati  
3 cucchiaini di salsa di soia dolce indonesiana

1 cucchiaio di passata di pomodoro  
340 g di riso cotto a chicchi lunghi  
4 uova  
½ cetriolo, sbucciato, tagliato a metà per il lungo, privato dei semi e tagliato a bastoncini sottili

Scaldate l'olio in un wok. Incorporatevi gli scalogni, l'aglio e i peperoncini, facendoli colorire appena. Aggiungete la salsa di soia dolce e la passata di pomodoro e mescolate per 2 minuti fino a quando il tutto sarà denso e simile a una salsa. Rimescolatevi il riso cotto e cuocete per circa 5 minuti fino a quando il tutto sarà ben insaporito e caldo. Scaldate un poco d'olio in una padella, poi rompetevi le uova. Friggetele fino a quando gli albumi saranno cotti, ma i tuorli saranno semi-liquidi. Suddividete il riso in 4 porzioni, poi riempite una ciotola profonda con 1 porzione. Rovesciate la ciotola su un piatto singolo, collocatevi sopra un uovo e guarnite con molti bastoncini di cetriolo. Ripetete l'operazione per le altre 3 porzioni.

4 porzioni



# noodle di riso al salto thailandesi

vedere varianti a pag. 123

Si tratta dei classici noodle al salto venduti ovunque in Thailandia dai venditori ambulanti di strada, nei caffè e nei ristoranti. I gamberetti essiccati si trovano nei negozi di specialità asiatiche.

225 g di noodle di riso essiccati o altri noodle a vostra scelta	225 g di tofu, sciacquato, scolato e tagliato a strisce sottili
2 cucchiaini di salsa di pesce	285 ml di brodo di pollo o vegetale
2 cucchiaini di zucchero di palma o granulato	2 uova
2-3 cucchiaini di pasta di tamarindo	2 cipollotti, spuntati, tagliati a tocchetti e poi a strisce
2 cucchiaini di olio di sesamo, di arachidi o di noce di cocco	170 g di germogli di soia, lavati e scolati
2 spicchi d'aglio, sbucciati e schiacciati	2 lime, tagliati a spicchi
130 g di gamberetti essiccati	

Ponete i noodle essiccati in una ciotola e ricopriteli con acqua tiepida. Lasciateli in ammollo per circa 30 minuti fino a quando si saranno ammorbiditi. Scolateli e tenete da parte. In una ciotolina sbattete con una frusta la salsa di pesce con lo zucchero e la pasta di tamarindo fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Tenete da parte. Scaldate metà dell'olio in un wok, aggiungete l'aglio e mescolate fino a quando sfrigola. Aggiungete i gamberetti essiccati e il tofu e fate saltare in padella fino a quando l'aglio comincia a imbiondire. Rimescolatevi i noodle e aggiungetevi il brodo. Mescolate fino a quando i noodle avranno assorbito tutto il liquido. Aggiungete mescolando il composto di pasta di tamarindo e salsa di pesce e continuate a far saltare il tutto fino a quando i noodle cominceranno a essere croccanti. Scaldate l'olio rimasto in una padella per fritti e rompetevi le uova. Con una spatola o un cucchiaino di legno mescolate i tuorli e gli albumi durante la cottura. Quando le uova saranno del tutto cotte, estraetele dall'olio e tagliatele a fette sottili su un tagliere. Suddividete i noodle tra le singole ciotole e guarnitele con le fettine di uovo, i cipollotti sminuzzati e i germogli di soia. Servite con spicchi di lime.

*2-3 porzioni*





## noodle all'uovo al salto

vedere varianti a pag. 124

È un piatto al salto molto apprezzato a Singapore, in particolare dalla popolazione cinese. Servito nelle bancarelle ambulanti della Malesia, dell'India e della Cina, il piatto è ricchissimo di ingredienti e da solo può rappresentare un pasto.

2-3 cucchiaini di olio vegetale	285 ml di brodo di pollo
3 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati finemente	450 g di noodle freschi all'uovo
115 g di filetto di maiale, tagliato a strisce sottili	6 lunghe foglie di cavolo cinese bianco, tagliate a strisciole
225 g di filetti di pesce fresco (a vostra scelta), tagliati a tocchetti	1 carota, tagliata a strisciole
115 g di gamberi freschi, sgucciati e privati del filetto nero	4 cucchiaini di salsa di soia
2 piccoli calamari, puliti e tagliati a fette (tenete i tentacoli)	pepe nero
	un mazzetto di coriandolo fresco, tritato grossolanamente

Scaldare l'olio in un wok e unire l'aglio. Quando diventa fragrante, aggiungetevi mescolando il maiale, il pesce, i gamberi e i calamari, rimescolandoli nella padella per un minuto. Versatevi il brodo e portate a bollore per restringerlo. Aggiungete i noodle e rimescolateli nel wok per un minuto. Incorporate il cavolo e la carota e aggiungete la salsa di soia, a questo punto dovrebbe esserci poco liquido. Pepate, cospargete di coriandolo e suddividete i noodle nelle 4 ciotole.

4 porzioni



varianti

## riso fritto alla filippina con chorizo e uova

vedere ricetta base a pag. 103

### riso fritto con gamberi e uova

Sostituite il chorizo con 225 g di gamberi sgusciati e privati del filetto nero, fatti saltare in 1–2 cucchiaini di olio di arachidi fino a quando saranno opachi.

### riso fritto con maiale, uova e condimento malese al peperoncino

Sostituite il chorizo con avanzi di maiale arrosto o alla griglia sminuzzati. Servite con il condimento malese al peperoncino (pag. 49).

### riso fritto con pesce fritto e cipollotti

Eliminate il chorizo e le uova e friggete invece nell'olio 4–8 piccoli pesci interi, tipo le sardine. Oppure utilizzate avanzi di pesce alla griglia o al forno, sbriciolati o a pezzetti. Ponete il pesce sopra il riso e spargetevi sopra 2 cipollotti, spuntati e tagliati a fette sottili. Servite con condimento malese al peperoncino (pag. 49) o aceto di cocco.

### riso fritto con pancetta affumicata, uova e cipolla

Sostituite il chorizo con 6 fette di pancetta affumicata e 1 cipolla tagliata a fette sottili, saltata in 1–2 cucchiaini di olio di arachidi, fino a quando le cipolle saranno ben dorate e la pancetta affumicata sarà croccante.

### riso fritto vegetariano con uova, zenzero e citronella

Eliminate la salsa di pesce dal riso. Aggiungete all'olio 30 g di radice di zenzero, pelata e tritata finemente, e 2 steli di citronella, spuntati e tagliati a fette sottili. Eliminate il chorizo.



varianti

## riso fritto indonesiano con salsa di soia dolce

vedere ricetta base a pag. 104

### riso fritto indonesiano con gamberi

Aggiungete 225 g di gamberi freschi sgusciati e privati del filetto nero all'olio quando gli scalogni e l'aglio cominciano a imbiondire. Rimescolateli al riso per 1–2 minuti perché siano del tutto caldi.

### riso fritto indonesiano con tofu

Sciacquate e scolate 225 g di tofu e tagliatelo a cubetti. Rimescolateli nel wok quando gli scalogni e l'aglio cominciano a imbiondire.

### riso fritto indonesiano con verdure sottaceto

Raschiate e tagliate a fiammifero 1 carota, 1 daikon e ½ cetriolo. Rimescolate con 3–4 cucchiaini di aceto di riso o di cocco, 2 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di sale. Coprite e lasciate marinare 2 ore prima di servire con il riso.

### riso fritto malese con salsa di acciughe e germogli di soia

Sostituite la passata di pomodoro con 1 cucchiaino di salsa di acciughe. Eliminate le uova e il cetriolo. Fate saltare in padella, in poco olio, 225 g di germogli di soia freschi e versateli sopra il riso con un cucchiaino.

### riso fritto vietnamita con cetriolo e peperoncini verdi

Sostituite la salsa di soia dolce con salsa di soia normale. Eliminate la passata di pomodoro e le uova. Servite il riso con bastoncini di cetriolo e 4 peperoncini verdi, privati dei semi e tagliati a fette per il lungo.



## gamberi grigliati al tamarindo malesi

vedere varianti a pag. 152

Uno dei grandi preferiti della Malesia. Con una certa perizia i malesi masticano il gambero intero, succhiandone tutto l'aroma al tamarindo e scartando i pezzetti di guscio.

550 g di gamberi grandi freschi  
2 cucchiaini di pasta di tamarindo  
2 cucchiaini di salsa di soia dolce  
1 cucchiaino di zucchero di palma  
pepe nero

un mazzetto di coriandolo fresco, spuntato  
2-4 peperoncini verdi freschi, privati del  
peduncolo e dei semi, tagliati in quattro per  
il lungo

Private del filetto nero i gamberi, e tagliate antenne e zampe, ma lasciate i gusci. Sciacquate bene, tamponate per asciugare ed eseguite un'incisione con un coltello affilato lungo la curva della coda.

Mescolate in una ciotola la pasta di tamarindo insieme alla salsa di soia, allo zucchero e al pepe nero. Versate il composto sui gamberi, strofinandolo sui gusci e sull'incisione nelle code. Coprite e lasciate marinare per 1 ora.

Preparate la griglia sulla brace. Togliete i gamberi dalla marinata e disponeteli sulla griglia. Grigliate i gamberi per circa 3 minuti su entrambi i lati, spennellandoli con la marinata durante la cottura. Serviteli immediatamente con coriandolo e peperoncini da masticare.

2-4 porzioni

# granchio al peperoncino di singapore

vedere varianti a pag. 153

Il granchio al peperoncino è da sempre un classico apprezzato sulle bancarelle e nei caffè di Singapore. Per consumare il granchio, spezzate il guscio, poi prendete e intingete la polpa nella salsa di cottura. Di solito sono fornite delle ciotole per i pezzi da scartare e altre per l'acqua in cui risciacquare le dita.

per la pasta alle spezie

4 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati

30 g di radice fresca di zenzero, pelata e tritata

4 peperoncini rossi freschi, privati del peduncolo e dei semi, e tritati

abbondante olio vegetale per friggere

4 granchi abbastanza grandi, puliti, tagliati a metà o in quattro

2 cucchiaini di olio di sesamo

2-3 cucchiaini di salsa al peperoncino

3 cucchiaini di ketchup

1 cucchiaino di salsa di soia

1 cucchiaino di zucchero di palma

250 ml di brodo di pollo o acqua

sale e pepe nero

2 uova, sbattute

2 cipollotti, spuntati e tagliati a fette sottili

un mazzetto di coriandolo fresco, tagliato a fette sottili

Con pestello e mortaio o con un frullatore elettrico, macinate gli ingredienti per la pasta alle spezie e tenete da parte. Scaldate abbondante olio per friggere in un wok o in un tegame dal fondo pesante. Versatevi i granchi e frigeteli fino a quando i gusci prenderanno un colore rosso brillante. Toglieteli dall'olio e sgocciolateli. Scaldate l'olio di sesamo in un altro wok e unitevi la pasta alle spezie. Friggete fino a quando sarà fragrante e unitevi la salsa al peperoncino, il ketchup, la salsa di soia e lo zucchero. Rimescolatevi il granchio fritto e ricopritelo bene di salsa. Versatevi il brodo di pollo o l'acqua e portate il liquido a bollire. Abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 5 minuti. Insaporite la salsa a piacere. Versatevi le uova sbattute, mescolando delicatamente per amalgamarle alla salsa. Servite immediatamente, guarnendo con cipollotti e coriandolo.



# pollo fritto indonesiano

vedere varianti a pag. 209

Questo pollo insolitamente croccante è cotto due volte, prima nelle spezie e negli aromi per garantire un sapore intenso e poi in abbondante olio perché la pelle diventi croccante, dorata.

2 scalogni, sbucciati e tritati

4 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati

50 g di galangal fresco, pelato e tritato

30 g di curcuma fresca, pelata e tritata

2 steli di citronella, spuntati e tritati

12 sovracosce o fusi di pollo, o 6 cosce intere,  
separate

2 cucchiaini di salsa di soia dolce

sale e pepe nero

olio di palma o di arachidi

Con pestello e mortaio o con un frullatore, macinate gli scalogni, l'aglio, il galangal, la curcuma e la citronella, riducendoli a una pasta. Collocate i pezzi di pollo in un tegame dal fondo pesante o in una pentola di terracotta e spalmateli con la pasta alle spezie. Aggiungete la salsa di soia e 250 ml di acqua. Portate a bollore il liquido, poi abbassate il fuoco e cuocete per circa 25 minuti, girando il pollo di tanto in tanto, fino a quando tutto il liquido sarà evaporato. Il pollo dovrà essere asciutto prima di friggerlo in abbondante olio, ma le spezie dovrebbero essere ancora sul pollo. Insaporite i pezzi di pollo con sale e pepe.

Friggete in più volte i pezzi di pollo in abbondante olio caldo in un wok, fino a quando saranno ben dorati e croccanti. Sgocciolateli su carta assorbente e serviteli molto caldi.

4 porzioni

190 pollo e anatra





# pollo giapponese con salsa yakitori

vedere varianti a pag. 214

Questo piatto è molto apprezzato in Giappone e spesso nello spiedo s'infilano e si servono anche i fegatini e i ventrigli del pollo. Potete preparare la salsa yakitori oppure acquistarne una versione già pronta nei negozi asiatici.

per la salsa  
250 ml abbondanti di salsa di soia  
2 cucchiaini di salsa tamari  
120 ml di mirin  
120 ml di sakè

2 cucchiaini di zucchero granulato o di palma  
2 petti di pollo interi, tagliati a tocchetti  
4 cipollotti, spuntati e tagliati a tocchetti  
una manciata generosa di fegatini di pollo,  
tagliati a tocchetti

Per preparare la salsa, portate a bollore in un tegame dal fondo pesante la salsa di soia, la salsa tamari, il mirin, il sakè e lo zucchero. Abbassate il fuoco e fate sobbollire per circa 25-30 minuti fino a quando la salsa si sarà ristretta della metà. Lasciatela raffreddare nel tegame.

Infilate negli spiedini, alternandoli, il pollo e i cipollotti. Infilate i fegatini di pollo su spiedini diversi. Spennellate il pollo e i fegatini con salsa yakitori e cuoceteli sotto il grill o sulla brace, per circa 4 minuti, girandoli perché cuociano su entrambi i lati e ungendo di salsa di tanto in tanto. Servite immediatamente.

4 porzioni

# stufato cambogiano di anatra con fagiolini serpente

vedere varianti a pag. 215

Si possono trovare nei vicini Vietnam, Thailandia e Malesia varianti di questo stufato, colmo di verdure di stagione e di sapore. È delizioso servito con riso jasmine e un'insalata di papaia verde.

2 cucchiaini di olio di arachidi o grasso di maiale  
4 spicchi d'aglio, tagliati a metà e spezzettati  
30 g di galangal fresco, pelato e tagliato a fette  
2 peperoncini freschi  
2-3 cucchiaini di pasta alle erbe aromatiche cambogiana (pag. 54)  
1 cucchiaino di zucchero di palma  
6 cosce d'anatra  
2 cucchiaini di salsa di pesce  
475 ml di latte di cocco non zuccherato  
340 g di polpa di zucca, privata dei semi,

tagliata a tocchetti grandi  
115 g di fagiolini serpente freschi, spuntati e tagliati in pezzi di 5 cm  
3 pomodori maturi, spellati, tagliati in quattro e privati dei semi  
un mazzetto di foglie di basilico  
sale e pepe nero  
un mazzetto di coriandolo fresco, tritato grossolanamente  
un mazzetto di foglie di menta, tritate grossolanamente

Scaldate l'olio o il grasso in un wok o in un tegame dal fondo pesante. Aggiungete l'aglio, il galangal e i peperoncini, e mescolate fino a quando saranno fragranti e dorati. Aggiungete la pasta alle erbe aromatiche e lo zucchero, mescolando fino a quando lo zucchero si sarà sciolto. Aggiungete le cosce d'anatra, rimescolando per ricoprirle di spezie e incorporate la salsa di pesce e il latte di cocco. Abbassate il fuoco e fate sobbollire per 10 minuti. Aggiungete la zucca e i fagiolini serpente, e cuocete fino a quando saranno teneri (aggiungete un po' d'acqua, se necessario). Aggiungete i pomodori e le foglie di basilico. Cuocete altri 2 minuti, poi insaporite a piacere con sale e pepe. Guarnite con coriandolo e menta, e servite molto caldo con riso jasmine.

4-6 porzioni

