



CUCINA CINESE SENZA SEGRETI

RICETTE CINESI
AUTENTICHE,
PRESENTATE CON
TECNICHE SEMPLICI

JEREMY PANG
DELLA SCHOOL OF WOK

FOTOGRAFIE DI MARTIN POOLE

 **IL CASTELLO**



SOMMARIO

Introduzione 6

I FONDAMENTALI DELLA CUCINA CINESE

Utensili 9

Affettare e tagliare a dadini 14

La dispensa cinese 18

Wok clock 30

COTTURA AL SALTO 32

FRITTURA 56

COTTURA A VAPORE 80

BOLLITURA E BRASATURA 104

**COTTURA ARROSTO E DOPPIA
COTTURA 124**

**INSALATE, SOTTACETI
E CONTORNI CONSIGLIATI 142**

Indice analitico 156

Ringraziamenti 160



NOI CINESI ABBIAMO UN VERO E PROPRIO TALENTO NEL NON RACCONTARE LA NOSTRA CUCINA. È QUASI COME SE, QUANDO ABBIAMO INIZIATO A EMIGRARE IN TUTTO IL MONDO, SIA NATO UN PATTO CULTURALE: UN ACCORDO UNANIME CHE PREVEDE DI APRIRE RISTORANTI, SÌ, MA SENZA MAI SVELARE I SEGRETI DELLA CUCINA CINESE. PUÒ AVERE SENSO. DOPOTUTTO, SE CEDESSIMO FAREMMO SOLTANTO CONCORRENZA AI NOSTRI LOCALI...

Mio padre era un ottimo cuoco a casa e ha ispirato il mio amore per il cibo, ma si è sempre rifiutato di insegnarmi i suoi "segreti di cucina cinese". Insisteva piuttosto affinché noi bambini ci sedessimo a guardarlo saltellare per la cucina e mettersi all'opera con mannaia, tagliere e wok. Venti minuti più tardi (troppo poco tempo perché potessimo capire cosa fosse successo), la cena era in tavola. Dopo qualche minuto passato in silenzio a divorare quello che avevamo nel piatto, ci chiedeva di indovinare quali ingredienti avesse usato di preciso. Pur non avendo idea di come fosse stata preparata la cena, questo allenamento quotidiano del palato ha stimolato costantemente le mie papille gustative, permettendomi di arrivare dove sono oggi.

In quanto Cinese nato nel Regno Unito, ho avuto la fortuna di vivere e godere delle meraviglie di entrambe le culture e, anche se il mio cinese parlato è terribile, se non peggio, sono orgoglioso di poter dire di aver mantenuto questo lato fondamentale della mia identità culturale cinese: il nostro amore per il cibo e la cucina. Nel 2009 ho deciso di condividere questo amore aprendo la School of Wok, dove insegno come cucinare piatti cinesi a casa propria. A dirla tutta, temevo che la mia ambizione non avrebbe incontrato l'approvazione dei ristoratori cinesi del Paese. Una scuola di cucina cinese non rientrava certo nel tacito accordo che le nostre famiglie e i nostri antenati parevano aver stipulato! In ogni caso, oggi mi è chiaro che una cosa non esclude l'altra: ci sono volte in cui si vuole mangiare a casa e altre in cui semplicemente non ci va.

In più, i piatti cinesi non sono poi così complicati da preparare, anche se a prima vista potrebbero sembrarlo. Come per tutti i tipi di cucina, se osservati da vicino e da un livello base, i procedimenti e le tecniche che segue diventano scontati in breve tempo. Negli ultimi cinque anni, passati a insegnare in ambienti completamente diversi e con piastre, temperature, wok e coltelli di ogni genere, ho imparato più cose sulla cucina cinese di quanto mi fosse capitato prima, e attraverso queste esperienze sono riuscito a comprendere quelle che credo siano le principali tecniche di cottura. All'inizio potrebbero volerci pazienza e un po' di pratica per padroneggiarle (ma non è lo stesso per tutte le cose che vale la pena imparare nella vita?); una volta acquisite, però, avrete la giusta fiducia per creare autentici menù cinesi direttamente a casa vostra.

L'obiettivo di questo libro è aiutare a svelare e smitizzare le vere tecniche della cucina cinese, in modo che possiate preparare e gustare autentici piatti cinesi a casa vostra. Che vogliate una prelibatezza preparata con un solo wok e una ciotola di riso come contorno, oppure che vi sentiate abbastanza coraggiosi da cucinare tre o quattro piatti per creare un vero banchetto e fare colpo su amici e parenti, attraverso le mie ricette, descrizioni e istruzioni spero di potervi aiutare a realizzare una meravigliosa esperienza di cucina cinese fatta in casa.



CREARE UNO STRATO ANTIADERENTE NATURALE:



TENERE PULITO E PRONTO IL WOK...



ALTRI UTENSILI

Anche gli utensili e gli accessori elencati qui sotto sono utilissimi quando si preparano delle ricette in una cucina cinese, e si trovano in quasi tutti i supermercati cinesi del mondo. Possono avere forme e dimensioni diverse, a seconda delle esigenze.

MESTOLI PER WOK

Se avete intenzione di fare sul serio in cucina, alcuni accessori aiutano. I mestoli per wok, in modo molto simile a quelli occidentali, sono fatti per contenere una certa quantità di liquido nella cavità, la cui estremità è però dotata di un angolo leggermente più ottuso per mescolare con facilità e mantenere un buon movimento circolare quando entra in contatto con un wok pieno di ingredienti.

SPATOLA/PALETTA PER WOK

Si possono trovare anche spatole in metallo con un'angolazione simile a quella del mestolo per wok. Sono utilissime se si vuole passare completamente sotto gli ingredienti senza spezzarli. Secondo alcuni, spatole e palette sono più facili da usare rispetto ai mestoli quando si incorporano gli alimenti, dato che consentono di trattarli in modo più delicato.

COLINI PER WOK

I colini per wok, o "raggi di bambù", come mi piace chiamarli, sono grossi setacci piatti con una grande superficie in maglia metallica simile a una ragnatela e lunghi manici in bambù. Aiutano a pescare da un wok o una padella gli ingredienti che si stanno friggendo o sbollentando.

BACCHETTE PER CUCINARE

Quando si cucinano ricette cinesi, le bacchette in legno sono utilissime. Fondamentalmente funzionano come pinze, ma sono un po' più versatili, dato che si possono usare anche per testare il calore dell'olio. Delle bacchette di legno grandi sono anche molto utili per friggere: la loro lunghezza permette di rimanere più lontano dall'olio caldo in caso di schizzi.

VAPORIERE

Le vaporiere possono avere diverse forme: da quelle con basi in acciaio inox e coperchio in vetro o metallo alle più tradizionali in bambù. Si trovano anche supporti per cottura a vapore in acciaio inox che si mettono nel wok, ideali per cuocere a vapore alimenti di grosse dimensioni come un pesce intero.

Vaporiera in bambù: la principale differenza tra una vaporiera in bambù e una in acciaio inox è che i coperchi in bambù raccolgono la condensa tra gli strati di legno, agendo come una "spugna" ed evitando che troppa acqua goccioli nel cibo al termine del processo di cottura a vapore.

Vaporiera in acciaio inox: le vaporiere in acciaio inox di solito hanno una grossa pentola sul fondo per contenere una grande quantità di acqua e perciò sono in grado di effettuare lunghe cotture a vapore. Se ne avete una e la condensa e le gocce che cadono dal coperchio vi preoccupano, il trucco è avvolgere il coperchio in uno strofinaccio pulito per assorbire l'umidità in eccesso.

Supporto per cottura a vapore in acciaio inox: se volete guadagnare spazio negli armadietti della cucina, per creare una vaporiera fai da te vi servono solo un piccolo supporto per cottura a vapore e un wok con coperchio. Vi basterà riempire per metà il vostro wok con acqua calda, posizionare il supporto al centro e sistemarci sopra con cura il piatto con il cibo. Per finire, coprire il wok con un coperchio alto adatto, che si trova nella maggior parte dei supermercati cinesi.



SALSE LIVELLO 2

1 Kecap manis

Questa salsa di soia della Malesia, dolce e molto caramellata, è ottima per preparare salse dense che ricoprono e aderiscono ad altri alimenti. Il sapore e la consistenza, simili a quelli della melassa, si sposano con il gusto agro naturale, come nel caso del tamarindo.

2 Salsa all'aglio e peperoncino

Si tratta fondamentalmente di una purea di aglio e peperoncino, ottima come aggiunta nelle salse di accompagnamento o come base per piatti al salto.

3 Chiu Chow chilli oil

Questo olio è adatto ai piatti piccanti e oleosi cotti al salto, ma la parte migliore in realtà è lo strato di peperoncino sotto l'olio, che trattiene tutti i sapori dolci e caramellati del lento processo di cottura dei peperoncini necessario per realizzarlo.

4 Salsa piccante Sriracha

Una pasta thai piccante preparata con peperoncino, aglio, aceto, sale e zucchero. La consistenza omogenea la rende perfetta come tocco finale in molte salse.

5 Salsa XO

Un'invenzione moderna che viene da Hong Kong e dalla Cina meridionale, a base di peperoncino e aglio con l'aggiunta di un'alta percentuale di gamberi e capesante essiccati, che danno un ricco sapore di pesce a qualunque piatto.

6 Sweet chilli sauce – Salsa dolce al peperoncino

Questa non è solo una salsa di accompagnamento per le nuvole di gambero! La consistenza simile a quella della marmellata è perfetta per addensare salse senza usare amido di mais o fecola di patate e il sapore è un equilibrio di dolce, speziato e agro.

7 Pasta di sesamo

La pasta di sesamo è l'emblema del gusto. Con la sua consistenza simile a quella del burro di arachidi, si abbina bene ai condimenti per insalate e dà consistenza alle salse.

8 Salsa Sambal

Una marmellata diffusa in Malesia, a base di peperoncino, tamarindo e cipolla. Fantastica da sola ad accompagnare riso fritto o noodles in brodo, si abbina bene anche a piatti cotti al salto.

9 Salsa di fagioli gialli di soia

Un ottimo sostituto della salsa hoisin per coloro che non ne amano la dolcezza ma desiderano una consistenza simile.

10 Salsa di prugne

Spesso confusa con la salsa hoisin, la salsa di prugne assomiglia decisamente di più a una versione densa e addolcita della salsa dolce al peperoncino e si ottiene proprio da prugne fermentate.

11 Vino di riso Shaoxing

Il sapore del vino di riso Shaoxing assomiglia a quello di un sapido sherry secco o brandy. Spesso lo si usa nelle cotture al salto per aggiungere un certo gusto aromatico e nelle marinare per intenerire la carne.

12 Aceto nero di riso Chinking

Ottenuto dalle bucce fermentate del riso glutinoso (che per natura sono nere), questo aceto ha un profondo gusto agrodolce e sapido.

13 Aceto rosso di riso

Molto simile all'aceto nero, ma con un gusto più leggero, meno caramellato.

ALIMENTI SECCHI E CONSERVATI LIVELLO 2

14 Fagioli neri fermentati

I fagioli neri cinesi conferiscono a qualunque piatto un sapore forte e deciso. In realtà si tratta di fagioli di soia essiccati e salati, non di germogli. Quando i fagioli di soia vengono conservati e salati in questo modo, il sale spicca molto.

15 Funghi orecchie di nuvola tritati

I funghi orecchie di nuvola tritati, con la sensazione gelatinosa che lasciano in bocca una volta ammorlati e la sorprendente croccantezza, sono ottimi per insalate, stufati rustici o piatti al salto.

16 Funghi enoki secchi

Uno dei tanti tipi di funghi essiccati che aggiungono consistenze carnose ai piatti senza usare la carne. Una volta ammorlati, lasciano in bocca una sensazione fibrosa che si abbina bene a noodles e piatti al vapore.

17 Verdure di Tianjin in conserva

Uno speciale tipo di cavolo fermentato e conservato con una soluzione a base di sale e aglio. Con il suo gusto forte, viene usato per insaporire zuppe e carni cotte a vapore, oppure piatti semplici come il riso fritto.

COTTURA AL SALTO

Come suggerisce il nome, la cottura al salto prevede di friggere qualcosa mescolandolo o facendo circolare il calore continuamente, ed è proprio il calore a essere fondamentale: la cottura al salto si basa sul WOK HEI, il respiro del wok. Pensatelo come l'“altezza del fuoco”, o il livello di calore. Si dice che i cuochi cinesi hanno un buon WOK HEI se capiscono davvero il calore del loro wok e come maneggiarlo in ogni situazione. Purtroppo ho scoperto che pochissimi libri di ricette parlano dell'importanza del livello di calore, e questo mi colpisce perché trascurano una parte fondamentale della ricetta. Il successo di una cottura al salto si basa sul WOK HEI di chi cucina!

Per sua natura, la cottura al salto è velocissima da realizzare: in media un pollo al salto dovrebbe richiedere circa cinque minuti. Per questo gli ingredienti si affettano o si tagliano a dadini ottenendo pezzi molto piccoli: il processo di cottura si velocizza e permette all'“altezza del fuoco” di agire in modo rapido ma preciso cuocendo e sigillando gli alimenti.

Molti chef cinesi insistono nel dire che la regola aurea della cottura nel wok è che quest'ultimo sia caldissimo e che ci sia una forte fonte di calore. Sono d'accordo: cuocere ad alta temperatura sigilla i sapori degli ingredienti e trattiene l'umidità. Nelle cucine domestiche, però, non ci sono enormi fornelli per il wok, e uno chef casalingo deve essere davvero coraggioso (o un po' pazzo) per fidarsi a maneggiare subito una padella incandescente.

Perciò forse il segreto per padroneggiare il WOK HEI a casa non sta in come si scalda il wok ma piuttosto in come lo si raffredda. I metodi illustrati qui vi aiuteranno a cucinare velocemente, ma anche in sicurezza, tenendo alto il calore di cottura ma dandovi tempi un po' più lunghi, in modo che i vostri piatti al salto siano croccanti e deliziosi, e soprattutto che non brucino!



COTTURA AL SALTO: LE REGOLE AUREE

1) ESSERE ORGANIZZATI

Prima di iniziare a cucinare, assicuratevi sempre di avere tutti gli ingredienti pronti al 100% e organizzati! La cottura al salto è molto rapida e può diventare davvero frenetica se non ci si organizza prima di cominciare. Il modo più facile per farlo è presentare in senso orario su un piatto tutti gli ingredienti – dalle verdure più dure alla carne, alle verdure più morbide – così da non dover pensare e nemmeno guardare la ricetta. Questo è quello che chiamo “wok clock” (vedere pag. 30 per maggiori dettagli).

2) MODERARE L'USO DELL'OLIO

Aggiungete un cucchiaio di olio al massimo prima della cottura, poi aggiungetene a poco a poco (½ cucchiaio alla volta) se e quando serve. Basta semplicemente coprire la base del wok, mentre se ne mettete troppo all'inizio, il primo ingrediente che aggiungerete lo assorbirà tutto e il risultato sarà unto.

3) ASPETTARE IL FUMO

Prima di aggiungere qualsiasi ingrediente nel wok, l'olio deve raggiungere il punto di fumo. Se però continua a fumare anche dopo aver messo gli ingredienti nella padella, è necessario raffreddarlo (vedere la pagina accanto).

4) ASCOLTARE LO SFRIGOLIO

Il vostro wok deve sempre emettere uno sfrigolio. A volte potreste doverlo raffreddare, ma nella cottura al salto una cosa è fondamentale: NON PERDERE MAI LO SFRIGOLIO! Non lo sentite? Alzate la fiamma.

5) AGGIUNGERE PER PRIME LE VERDURE PIÙ DURE

Alcuni ingredienti richiedono una cottura più lunga di altri, come per esempio le verdure più dure e il pollo. Metteteli nel wok per primi, in modo che cuociano bene.

6) LE TEMPISTICHE DELLA CARNE

Nella cottura al salto, è meglio affettare finemente tutti i tipi di carne o tagliarli a dadini piccoli, in modo che cuociano rapidamente. Se volete un risultato rapido e meraviglioso in un'unica padella, la carne andrà aggiunta generalmente dopo le verdure più dure (es. carote, broccoli) e prima di quelle più morbide (es. choy sum, germogli di soia). Se invece volete tentare una via più professionale, potreste pre-friggere la carne in olio caldo nel wok per 1-2 minuti, poi metterla da parte. Questo passaggio in più vi aiuterà a sigillare l'umidità e il sapore all'interno della carne, dopodiché potrete aggiungerla al termine della preparazione, prima della salsa.

7) USARE SOLO OLI CON PUNTI DI FUMO ALTI

Gli oli vegetali, come quelli di semi di girasole, di mais, di semi di arachide e di colza raggiungono il loro punto di fumo intorno ai 190 °C, a una temperatura molto più alta rispetto all'olio di oliva o a quello di sesamo. La cottura nel wok richiede un calore elevatissimo, perciò nella cottura al salto usate solo questo tipo di oli.

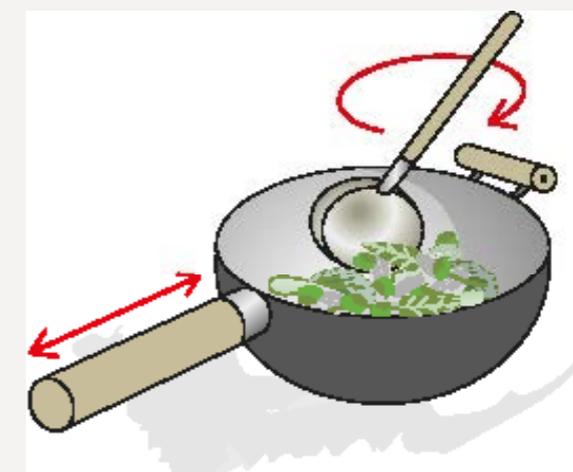
WOK HEI: 5 MODI PER RAFFREDDARE IL WOK

1) CAMBIARE L'“ALTEZZA DEL FUOCO”

Questo è piuttosto ovvio! Abbassate la fiamma del vostro fornello a gas o premete i pulsanti giusti in caso di piastra elettrica o a induzione.

2) TOGLIERE IL WOK DAL CALORE DIRETTO

Se il wok è sottile, dovrebbe raffreddarsi in 10-15 secondi. Una volta che la preparazione si è raffreddata a sufficienza ed è pronta per ricevere l'ingrediente successivo, rimettete il wok sul fuoco.



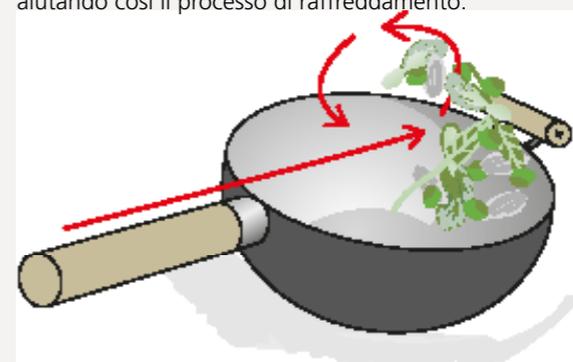
3) MESCOLARE E SCUOTERE

Mescolate bene il cibo con un cucchiaio e intanto scuotete il wok avanti e indietro.



4) INCORPORARE

Con un mestolo o un cucchiaio incorporate la preparazione; è un ottimo modo per raffreddare il wok senza spargere cibo da tutte le parti. Tenete il cucchiaio rivolto verso il basso e incorporate la preparazione, aiutando così il processo di raffreddamento.



5) SPINGERE E RIVOLTARE

Imparate a spingere correttamente in avanti il vostro wok dando poi un rapido colpo all'indietro. Allenatevi con una tazza di riso crudo e in poco tempo ci riuscirete (anche se dopo i primi tentativi potrebbero servire spazzola e paletta!).

Questo piatto non è davvero originario di Singapore, bensì è influenzato dalla cucina di varie regioni asiatiche; sono i "vermicelli Singapore" a dargli il suo nome. Questi noodles sono asciutti ma pieni zeppi di sapore. Per prepararli al meglio, seguite con grande precisione le indicazioni e ricordate di avere un wok caldissimo in ogni momento: MAI perdere lo sfrigolio!

NOODLES SINGAPORE

PORZIONI: 2
PREPARAZIONE: 20 MINUTI
COTTURA: 5 MINUTI

100 g di vermicelli di riso secchi
½ cipolla
½ peperone rosso
1 cipollotto
6 grossi gamberoni crudi sgusciati e puliti (vedere pag. 40)
1 uovo
una manciata di germogli di soia lavati
1 cucchiaio di olio vegetale

Le spezie

1 cucchiaino di curry Madras in polvere
uno o due pizzichi di peperoncino in polvere (a seconda di quanto vi piace piccante)
1 peperoncino Thai Dragon fresco tritato finemente
1 cucchiaio di acqua

La salsa

¼ di cucchiaino di sale
1 cucchiaio di salsa di soia chiara
½ cucchiaino di salsa di soia scura
1 cucchiaino di olio di sesamo

PREPARAZIONE

- Ammollate i vermicelli in acqua calda per 3 minuti, finché si saranno separati. Scolateli e lasciateli asciugare su uno strofinaccio pulito per 10 minuti.
- Affettate finemente la cipolla, il peperone e il cipollotto. Mettete i gamberoni in una ciotolina o in una cocotte. Mescolate le spezie e gli ingredienti della salsa in ciotoline separate.
- ✿ **WOK CLOCK:** posizionate l'uovo nel piatto sulle ore 12, quindi disponete in senso orario la cipolla, i peperoni, i gamberoni, i germogli di soia, i noodles, le ciotoline con le spezie e la salsa e per finire il cipollotto.

COTTURA

- In un wok scaldate a fuoco alto l'olio vegetale, poi rompete l'uovo all'interno. Incorporate con cura l'albume con una spatola in modo da non bruciarlo, e cercando di non rompere il tuorlo. Quando l'uovo è a metà cottura e l'albume è totalmente opaco, rompete il tuorlo e tagliate l'albume a pezzetti con la spatola.
 - A questo punto spingete l'uovo su un lato del wok per fare spazio alle verdure, e scaldate ancora il wok finché sarà fumante (per una maggiore comodità o se avete un wok piccolo e vi serve spazio, potete anche togliere l'uovo dalla padella).
 - Raggiunto il punto di fumo, aggiungete le cipolle e i peperoni e fate saltare per 1 minuto, poi unite i gamberoni e fate saltare per altri 30-60 secondi, finché saranno leggermente rosolati.
 - Aggiungete i germogli di soia e fate saltare per altri 20-30 secondi, poi unite i noodles e fate saltare per 1 minuto, dopodiché aggiungete il mix di spezie e versate la salsa. Continuate la cottura, mescolando, finché gli ingredienti saranno completamente amalgamati e i noodles si saranno asciugati un po' e inizieranno ad attaccarsi al fondo del wok. Serviteli in una grossa ciotola, cospargendoli con il cipollotto.
- ! **CONSIGLIO:** se quando aggiungete i diversi ingredienti vi sembra che il wok sia un po' asciutto, spingete tutto su un lato con una spatola, aggiungete ancora ½ cucchiaio di olio sul fondo e fatelo scaldare fino al punto di fumo prima di aggiungere l'ingrediente successivo. Nota: per una cottura al salto non dovrete mai usare più di 2 cucchiai di olio.





La prima volta che ho provato questo piatto mi trovavo nell'altopiano del Sichuan, reduce da otto ore alla guida senza aver pranzato. Cercavo una cura alla rabbia che nella mia famiglia ci assale se non ci nutriamo per tempo, così ho ordinato questo piatto come contorno di altri brodi piccanti, anche se i suoi sapori semplici e intensi erano talmente buoni che sarebbe andato benissimo anche da solo. Agrodolce, speziato e croccante: davvero irresistibile.

CAVOLO VELOCISSIMO CON PEPERONCINI SECCHI E SALSA DI SOIA DOLCE

PORZIONI: 4
PREPARAZIONE: 10 MINUTI
COTTURA: 5 MINUTI

3 spicchi d'aglio
1 cavolo cappuccio a punta intero
1 pomodoro medio maturo
5-10 grossi peperoncini secchi
1-2 cucchiaini di olio vegetale

La salsa
2 cucchiaini di vino di riso
1 cucchiaino di aceto nero di riso Chinkiang
1 cucchiaino di salsa di soia chiara
½ cucchiaino di zucchero semolato
¼ di cucchiaino di salsa di soia scura
½ cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

- Affettate finemente l'aglio, tagliate il cavolo in grossi pezzi e il pomodoro a spicchi. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotolina.

🌀 **WOK CLOCK:** posizionate i peperoncini nel piatto sulle ore 12, quindi disponete in senso orario l'aglio, i pomodori, il cavolo e infine la ciotolina con la salsa.

COTTURA

- In un wok scaldate a fuoco alto 1 cucchiaino di olio vegetale o all'aglio, fino al punto di fumo.
- Aggiungete i peperoncini e l'aglio e fateli saltare per 30 secondi, poi unite i pomodori e il cavolo e fate saltare ancora per 1 minuto, sempre a fuoco alto.
- Versate la salsa nel wok, portate a bollore intenso e fate saltare per altri 2-3 minuti, finché il cavolo sarà tenero ma ancora croccante e la salsa si sarà ridotta di un terzo. Servite.

! **CONSIGLIO:** quando cucinate questo piatto nel modo tradizionale, fate attenzione: l'olio caldissimo e i peperoncini creano tantissimo fumo! Se volete evitare questo effetto potete aggiungere i peperoncini più avanti, anche se il risultato potrebbe non essere lo stesso al 100%. L'olio, infatti, non tratterrà l'essenza del peperoncino allo stesso modo.

Durante un viaggio in Thailandia qualche anno fa ho vissuto un grave episodio di "invidia del wok". Io e mia moglie eravamo stati incaricati di scrivere un libro di viaggio a Phuket e nella città vecchia ci eravamo imbattuti in un mercato che offriva ogni genere di street food cinese e Thai. Su tutti sveltava un anziano uomo cinese che cucinava accanto a un wok infuocato – attraverso le fiamme si vedeva a malapena quello che stava facendo, ma ipnotizzava con la sua maestria. Abbiamo ordinato un piatto di verdure, rimanendo stupiti da quanto fosse buono qualcosa di così semplice.

MORNING GLORY VELOCISSIMI AL SALTO

PORZIONI: 2
PREPARAZIONE: 10 MINUTI
COTTURA: 2 MINUTI

250 g di morning glory
un pezzo di zenzero della grandezza di un pollice
3 spicchi d'aglio
2 peperoncini Thai Dragon freschi
1 cucchiaio di salsa di ostriche
½ cucchiaio di salsa di soia chiara
1 cucchiaio di vino di riso Shaoxing
1 cucchiaino di olio di sesamo
2 cucchiai di olio vegetale

PREPARAZIONE

- Tagliate i gambi di morning glory in pezzi lunghi circa 5 cm e metteteli in una grossa ciotola insieme a tutte le foglie.
- Affettate finemente lo zenzero. Schiacciate l'aglio con il lato piatto di un coltello o di una mannaia ed eliminate la buccia. Con la punta di un coltello affilato bucate diverse volte i peperoncini, mantenendoli interi e con il picciolo (in questo modo rilasceranno piccantezza e sapore, senza però sovrastare il resto).
- Aggiungete nella ciotola lo zenzero, l'aglio e i peperoncini preparati in precedenza, insieme alle salse, al vino di riso e all'olio di sesamo.

COTTURA

- In un wok scaldate a fuoco alto l'olio vegetale fino al punto di fumo.
- Aggiungete la preparazione e fate saltare per 1-2 minuti, finché la verdura sarà tenera ma avrà ancora la sua forma e il suo colore acceso. Servite subito.

! CONSIGLIO: attenzione a non cuocere troppo questo piatto! Se è bollente e ha una bella glassa sui gambi esterni, è pronto per essere mangiato. Sia il gambo che le foglie sono commestibili, perciò per questa cottura usate tutte le parti.



La radice di loto è fondamentalmente un filtro naturale: la consistenza porosa assorbe sapore e umidità, facendone un alimento facile da conservare sottaceto. La cosa migliore di questa preparazione è che la radice di loto mantiene la sua croccantezza e ha un gusto terroso che trattiene e bilancia il sapore del liquido di conservazione. L'aggiunta degli spinaci accentua il sapore terroso, mentre il contrasto della loro morbidezza fa uscire l'ottima consistenza della radice di loto.

RADICE DI LOTO E SPINACI SOTTACETO

PORZIONI: 4

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

TEMPO DI CONSERVAZIONE SOTTACETO: ALMENO 45 MINUTI

1 bastoncino di radice di loto di 8-10 cm
100 g di spinaci cinesi o di spinacini

Il liquido di conservazione

10 cucchiai di aceto nero di riso Chinkiang
8 cucchiai di zucchero superfino
2 cucchiai di sale
100 ml di acqua calda
4 cucchiai di olio di sesamo
3 bacche di anice stellato
20 grani di pepe di Sichuan leggermente schiacciati
4 spicchi d'aglio affettati finemente

- In una scodella mescolate tutti gli ingredienti del liquido di conservazione finché lo zucchero si sarà sciolto completamente.
 - Portate a bollore una pentola d'acqua. Sbucciate e tagliate la radice di loto a fette di 2 mm, che trasferirete nella pentola e sbollenterete per 3 minuti. Togliete la pentola dal fuoco e fatele raffreddare passandole sotto l'acqua fredda, quindi scolate.
 - Riempite un barattolo pulito con chiusura ermetica, una ciotola o un contenitore con coperchio con la radice di loto sbollentata e gli spinaci e versateci sopra il liquido fino a coprirli completamente e a riempire il recipiente. Coprite e lasciate riposare per almeno 45 minuti se dovete usarli subito, o fino a 1 giorno per ottenere il massimo del gusto.
- ! CONSIGLIO:** la radice di loto di solito si trova in confezioni sottovuoto di 3-4 pezzi, che probabilmente sono troppi per una sola ricetta. Per evitare di sprecarne, abbinare questa ricetta al Pollo cinque spezie cotto nel loto con salsiccia cinese (vedere pag. 100).

