

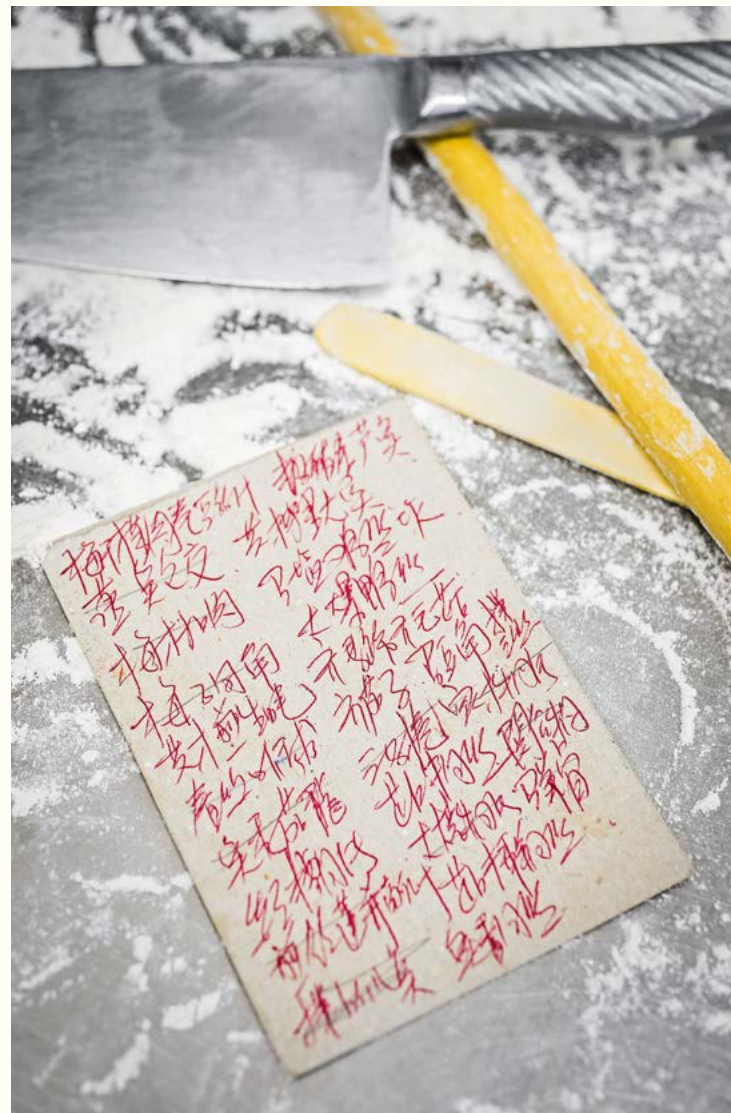
I SEGRETI DI UNA VITA DALLA
CUCINA CINESE DI MR PENG



HUNAN

“L’Hunan potrebbe essere il miglior ristorante cinese
del mondo.” Giles Coren

Guido Tommasi Editore



双手好菜



Hunan

*I segreti di una vita dalla
cucina cinese di Mr Peng*

con Qin Xie

Sommario

Due chiacchiere con Mr Peng	10
Michael Peng: due parole su mio padre	16
Qualche pensiero su...	24
La dispensa	28
Tutto sull'olio	38
Pollame	44
Maiale	90
Agnello	118
Manzo	130
Interiora	146
Frutti di mare	168
Pesce	202
Verdure	230
Salse	248
Ringraziamenti	256
Indice	258



Due chiacchiere con Mr Peng

S spesso gli chef raccontano del luogo da cui provengono, di dove sono stati, delle cucine in cui hanno lavorato o delle persone con cui hanno collaborato. Se mi chiedessero che cosa mi ha ispirato a iniziare a cucinare risponderi che, francamente, non lo so. Fin da quando avevo quattordici anni sapevo di voler lavorare in una cucina, e questo è quanto.

Ho sempre tenuto la mia storia per me. Per quanto mi riguarda, tutto quello che dovete sapere è che il cibo è la mia vita.

L'assenza di un'origine potrebbe sembrare strana proprio in un periodo in cui il cibo è ricondotto al concetto di radici, ma se vi mostrassi le mie mani capireste. Rugose e scurite dagli anni, raccontano più di mezzo secolo di storie di cucina. Le dita non si distendono più del tutto perché si sono ormai adattate ai manici rigidi della mannaia e del wok. Linee di un bianco sbiadito raccontano di tagli così profondi da essere diventati tatuaggi permanenti sulla pelle. I polpastrelli induriti, nel corso di tanti anni, sono sia una necessità che una conseguenza.

Quando aprii il mio ristorante Hunan nel 1982, funzionava sette giorni su sette. Oggi siamo aperti sei giorni. Probabilmente questa è l'unica cosa che è cambiata negli ultimi trent'anni.

La vita non ha rallentato per niente. Anche se ho quasi settant'anni, sono ancora in cucina e al ristorante ogni giorno a preparare, cucinare nel wok e parlare con i clienti, molti dei quali sono clienti abituali da anni.



Anice stellato e cannella

八角和肉桂

L'anice stellato e la cannella sono usati quasi sempre insieme nella cucina cinese perché si abbinano bene e danno un risultato piuttosto armonioso nella maggior parte dei piatti. Per questo motivo, come categoria di spezie, vengono chiamati *da liao* (大料) o sapori grandi.

Non c'è un piatto specifico in cui si impiegano nella cucina cinese. Di solito si usano per la carne, perché possono risultare troppo forti per le verdure, anche se ad alcuni piace il sapore che apportano alle pietanze.

Maizena

玉米粉

La maizena è molto versatile in cucina. Si usa per infarinare gli ingredienti prima di friggerli così che diventano croccantissimi. La maizena diluita (più o meno tre parti d'acqua per una di maizena) serve ad addensare le salse. Si usa per rivestire la carne perché resti tenera, sigillandone l'umidità. E ovviamente è fantastica per legare i ripieni.

Sale e zucchero

鹽和糖

Sale e zucchero non hanno proprio bisogno di presentazione: si usano per dare sapore ed equilibrare. Lo zucchero, in particolare, si impiega per smorzare l'acidità degli aceti e quella naturale degli ingredienti.

Il sale usato in questo libro è semplice sale da cucina, mentre lo zucchero è zucchero



Oltre agli ingredienti di base, ce ne sono ancora alcuni che vale la pena tenere in dispensa, o almeno conoscere. Se non li trovate nel vostro solito supermercato, potete reperirli nei negozi e minimarket cinesi oppure online.

Pasta di miso

味噌醬

La pasta di miso è spesso considerata un ingrediente giapponese, ma in realtà è molto simile al tofu fermentato usato nella cucina cinese. Mentre il tofu fermentato si ricava dai fagioli di soia e tende a essere più salato, con una consistenza più morbida, la pasta di miso, quando è fatta con il riso, è più asciutta e dolce. L'aggiunta di vino di riso Shaoxing e zenzero fresco la ravviverà e darà un aroma meraviglioso, mentre l'aceto ne bilancerà la dolcezza naturale.

Tian mian jiang

甜麵醬

Il tian mian jiang, o pasta di farina dolce, si ricava da fagioli di soia e farina fermentata. È simile alla salsa Hoisin ma è più scura e più dolce e ha un sapore più complesso. Se non la trovate, potete sostituirla con la salsa Hoisin.

Semi di sesamo

芝麻

I semi di sesamo, aromatici se tostati, si usano soprattutto come guarnizione. In alcuni piatti, come i fagottini di spinaci, danno anche consistenza.

Riso rosso fermentato

紅麴

Il riso rosso fermentato si ottiene mescolando il riso con un particolare tipo di lievito. Ha un sapore rustico non troppo forte, ma aggiunge un colore rosso vivace ai piatti, perciò viene spesso usato come colorante naturale.

Jiu qu

酒麴

Lo jiu qu, talvolta tradotto come vino di riso, è un prodotto alcolico a base di riso nel quale il riso usato nel processo di fermentazione viene lasciato nella bevanda. Non ha un grado alcolico elevato ma è molto aromatico e presenta sentori di dolcezza e acidità.

Olio al peperoncino rosso

辣椒油

L'olio al peperoncino rosso si usa sia come guarnizione, con il suo rosso brillante che crea un contrasto cromatico, sia per dare piccantezza. Se ne trovano numerosi tipi già pronti, ma prepararlo è piuttosto semplice. Basta aggiungere olio caldo al peperoncino a scaglie, lasciare raffreddare e poi filtrarlo.



Pollame
家禽

Radice di loto ripiena di pollo

酒釀蓮藕雞

La radice di loto diventa croccantissima una volta cotta e il tofu in salamoia rosso le dona un sapore in più. Il vino di riso jiu qu dà un gusto agrodolce unico con solo un minimo di alcol. Se non riuscite a trovarlo, sostituitelo con il vino di riso Shaoxing.

Pelate le radici di loto e tagliatele a medaglioni di 5 mm di spessore. Vi serviranno circa quattro fette per la quantità di ripieno necessaria qui, due fette a porzione. La quantità varierà a seconda delle dimensioni della radice di loto.

Preparate il ripieno mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola.

Chiudete una dose di ripieno tra due fette di radice di loto in modo che sia alta 1 cm. Controllate che il ripieno arrivi ai bordi del "panino" ma senza fuoriuscire.

Infarinare completamente ogni "panino" con la maizena.

Passate i lati, dove si vede il ripieno, nell'uovo sbattuto e poi nei semi di sesamo.

Scaldare una buona dose di olio in un wok e friggete i "panini" su fuoco alto finché sono tutti dorati. Ci vorranno circa 5 minuti.

Nel frattempo preparate la salsa mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola. Regolate il sapore prima di scaldarla su fuoco dolce in un pentolino.

Quando i "panini" sono cotti, tagliateli a fette in diagonale.

Servite su un letto di lattuga spezzettata e bagnate con la salsa calda. Guarnite con zenzero, cipollotto e peperoncino.

Per 4 porzioni

2 radici di loto
maizena, per infarinare
1 uovo sbattuto, per ricoprire
semi di sesamo, per ricoprire
olio, per friggere

Per il ripieno:

4 cucchiaini di carne trita di pollo
4 cucchiaini di tofu in salamoia rosso
2 spicchi d'aglio tritati
2 cucchiaini di maizena
sale e zucchero, a piacere

Per la salsa:

2 cucchiaini di tofu in salamoia rosso
2 cucchiaini di vino di riso jiu qu
1 spicchio d'aglio tritato
1 cucchiaino di cinque spezie cinese
un pizzico di zucchero
2 cucchiaini di brodo di pollo

Per servire:

lattuga spezzettata

Per guarnire:

zenzero fresco, cipollotto
e peperoncino tritati

«La radice di loto diventa croccantissima una volta cotta e il tofu in salamoia rosso le dona un sapore in più»





Maiale
猪肉

Zuppa con fagottino d'uovo

花開富貴

Questo piatto ha un aspetto meraviglioso; la crêpe si schiude come un fiore, soprattutto quando si aggiunge il brodo e le foglie vengono a galla come i petali di una ninfea. Una vista davvero armoniosa e strabiliante.

Per cominciare preparate una crêpe sottile solo con le uova. Versate un po' di olio in una padella e scaldatelo finché è quasi fumante. Versate uno strato sottile di uovo sbattuto sul fondo della padella e friggete finché è rappreso.

Mescolate tutti gli aromi in una ciotola e regolate.

In una ciotola mescolate i funghi tritati finemente con la carne di stinco di maiale.

Mettete la carne trita di maiale nella ciotola con gli aromi.

Rivestite una ciotola grande, del diametro di 20 cm circa, con la crêpe. Metteteci al centro la polpa di granchio, sul fondo della ciotola sulla crêpe.

Disponeteci intorno le mezze uova di quaglia, stese.

Disponete il composto di carne di stinco sul bordo esterno delle uova di quaglia, senza coprirle.

Distribuite la carne trita di maiale aromatizzata sulla polpa di granchio, sulle uova di quaglia e sullo stinco in uno strato uniforme.

Al centro dovrete avere una parte vuota. Metteteci le palline di daikon e premetele in modo che siano livellate.

Se resta una parte di crêpe in eccesso, ripiegate la sul centro.

Al centro aggiungete un pizzico di sale, lo zenzero e il cipollotto.

Coprite appoggiandoci la pellicola per alimenti e cuocete al vapore per 20 minuti.

Lasciate riposare il fagottino per 30 minuti e poi sformatelo in una ciotola più grande. La "cupola" non dovrebbe essere mai capovolta.

Tagliate con attenzione la crêpe in otto parti uguali, come

fareste con una torta, ma senza arrivare fino in fondo, e tirate indietro la crêpe in modo che si formi un fiore.

Aggiungete il brodo scaldato nella ciotola finché la crêpe inizia a galleggiare come un fiore.

Guarnite con il pomodoro ciliegino al centro e servite.

Per servire:

½ pomodoro ciliegino

Per 8 porzioni

2 uova sbattute
6 uova di quaglia sode tagliate a metà
400 g di carne trita di maiale
3 castagne d'acqua tritate finemente
80 g di carne di stinco di maiale sminuzzata
6 funghi cinesi secchi, lasciati in ammollo e tritati finemente
12 palline di daikon, ricavate con lo scavino per melone
2 cucchiaini di polpa di granchio tritata
1 fetta di zenzero
1 gambo di cipollotto
un pizzico di sale
brodo per coprire

Per aromatizzare:

1 cucchiaino di pepe bianco in polvere
1 cucchiaino di olio di sesamo
1 cucchiaino di vino di riso Shaoxing
un pizzico di sale
½ cucchiaino di maizena



Stufato d'agnello arrosto rosso

微火嫩燒羊腩



Questo è un piatto classico cinese che si può preparare con agnello, maiale o manzo. Potete usare il brodo o l'acqua, ma il brodo dà un sapore migliore. Per l'aglio, io uso lo spicchio intero con la buccia, così dopo si può eliminare, se volete. Se lo si sbuccia, l'aglio si disintegra durante la cottura.

Tagliate la pancia d'agnello a pezzetti grandi.

Cuoceteli nell'acqua in ebollizione per cinque minuti circa, finché la carne cambia colore. Scolateli.

Mettete tutti gli ingredienti della salsa in una pentola e portate a ebollizione. Assaggiare e regolatene il sapore, poi aggiungete l'agnello.

Abbassate la fiamma e lasciate sobbollire dolcemente con il coperchio.

Dopo circa mezz'ora di cottura aggiungete il bastoncino di tofu e cuocete per altri 30 minuti.

Quando la carne e il tofu sono morbidi, passate il sugo di cottura al setaccio.

In una pentola, fate ridurre la salsa e addensatela con la maizena diluita. Salate a piacere.

Al momento di servire, mescolate la carne e il tofu e bagnate con la salsa addensata.

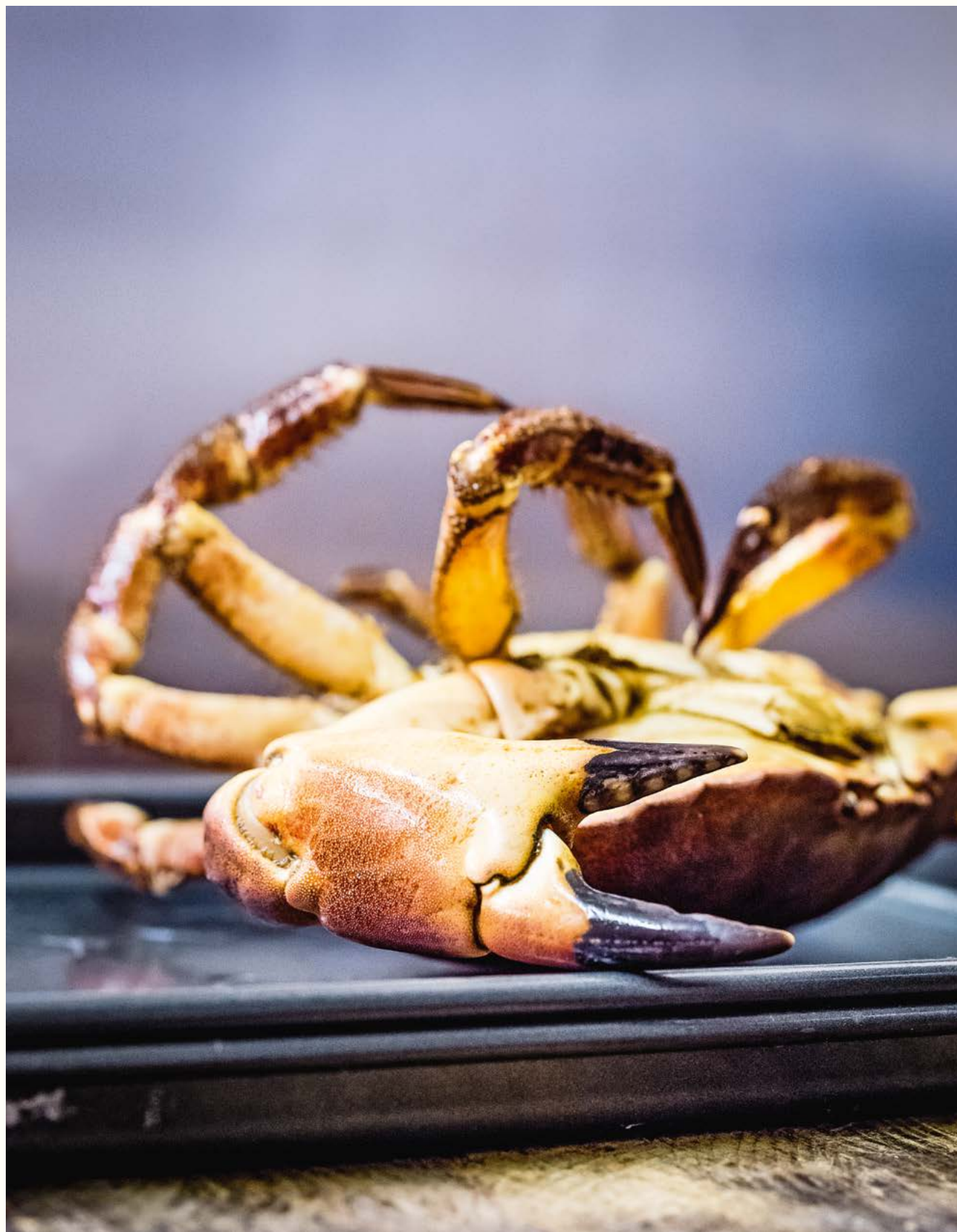
Per 4 porzioni

500 g di pancia d'agnello
50 g di tofu secco a bastoncino

Per la salsa:

50 ml di salsa di soia
1 bastoncino di cannella
2 anici stellati
2 pezzi di scorza d'arancia essiccata
1 peperoncino rosso fresco
2 cucchiaini di aceto nero cinese
1 cucchiaino di vino di riso Shaoxin
½ cucchiaino di zucchero di palma
2½ cm di zenzero tagliato a fettine
2 spicchi d'aglio interi con la buccia
1 gambo di cipollotto
brodo o acqua per coprire
1 cucchiaino di maizena diluita
(vedi p. 34)





Frutti di mare
海鮮

Insalata di polpo

涼拌八爪魚

Il periodo migliore per mangiare il polpo va da maggio a settembre. Siccome il condimento contiene ingredienti dal sapore abbastanza forte, si abbina bene con qualcosa di semplice come la lattuga spezzettata. Potete sempre usare altre verdure come base, basta ricordare di regolare le dosi del condimento in base ai cambiamenti. Con un polpo si ottengono un sacco di porzioni, perciò le dosi di questa ricetta non si possono ridurre.

Mettete il polpo intero in una pentola d'acqua fredda salata e portate a ebollizione. Quando l'acqua inizia a bollire, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire dolcemente il polpo per 10 minuti circa.

Dopo averlo cotto, rinfrescatelo subito in acqua fredda per fermare la cottura. Raffreddate il polpo nel freezer.

Nel frattempo preparate il condimento mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola e regolatene il sapore.

Quando il polpo è freddo e inizia a indurirsi ma non è ancora surgelato (dopo 30 minuti circa), tiratelo fuori dal freezer.

Tagliate il polpo a fette sottili grandi come bocconcini. Vi servono circa cinque fette per porzione.

Servite il polpo su un letto di verdure e lattuga e versateci sopra il condimento.

Per servire, guarnite con una spolverata di semi di sesamo, il peperoncino a scaglie e il cipollotto tritato finemente.

Per 10 porzioni

1 polpo, 150 g circa, pulito

Per il condimento:

5 cucchiaini di salsa al peperoncino dolce

10 cucchiaini di salsa Worcester

5 cucchiaini di aceto di vino bianco

10 cucchiaini di salsa di prugne – mei zi jiang

1 cucchiaino di sale

5 gambi di cipollotto tritato finemente

5 cucchiaini di aglio tritato

10 cm di zenzero

3 peperoncini rossi freschi tritati finemente

qualche foglia di coriandolo o lattuga

10 cucchiaini di olio di sesamo

30 foglie di basilico tritate finemente

Per servire:

verdure in salamoia affettate finemente e lattuga spezzettata

Per guarnire:

semi di sesamo, peperoncino a scaglie e cipollotto tritato finemente



Toast di scampi con salsa agrodolce

酸甜蝦卷

Ho preso il toast di scampi e l'ho rigirato di lato. Cioè, "alla rovescia del rovescio". E gli spinaci sono il contorno verde perfetto per questo piatto agrodolce.

Rifilate il pane per tagliare via le croste.

Mescolate gli scampi tritati con un po' di sale in una ciotola e distribuiteli lungo un bordo delle fette del pane. Arrotolatelo, avvolgendo all'interno gli scampi tritati, e sigillate i bordi con l'uovo sbattuto.

Immergete le estremità del rotolo nell'uovo prima di intingerlo nei semi di sesamo. Mettete i rotoli su un piatto.

Nel frattempo, sbianchite gli spinaci in una pentola d'acqua in ebollizione, poi scolateli nello scolapasta e rinfrescateli sotto l'acqua fredda.

Scaldare un bel goccio di olio in un wok finché è quasi fumante. Verificate che l'olio sia caldissimo prima di cuocere i toast di scampi, o alla fine saranno molto unti.

Friggete i toast di scampi nell'olio caldo per 1 minuto circa finché sono dorati. A questo punto, tirateli fuori con attenzione dal wok con la schiumarola e lasciateli scolare sulla carta assorbente prima di tagliarli a metà in diagonale.

Versate la salsa agrodolce a cucchiaiate su un piatto da portata, adagiateci sopra gli spicchi di toast di scampi, con il lato tagliato verso l'alto, e disponete gli spinaci sbianchiti tra gli spicchi. Cospargete con i semi di sesamo e servite.

Per 4 porzioni

- 4 fette sottili di pane bianco
- 2 cucchiaini di scampi tritati (vedi ricetta delle Capesante al vapore con cetrioli e scampi a pag. 194)
- un grande pizzico di sale
- 1 uovo sbattuto
- 2 cucchiaini di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di salsa agrodolce pronta
- olio vegetale per friggere
- 30 g di spinaci

Per guarnire:

- semi di sesamo





Pesce
魚肉





Verdure
菜

Bastoncini di tofu croccanti

蘇梅竹枝

I bastoncini di tofu sono già asciutti e quando li si frigge diventano molto aromatici. Con un velo leggero di condimento acquisiscono l'acidità necessaria per diventare ancora più deliziosi.

Scaldare abbondante olio in un wok e friggere i bastoncini di tofu finché diventano croccanti. A questo punto tirateli fuori dal wok e lasciateli scolare su carta assorbente.

Mescolate il condimento in una ciotola e salate a piacere.

Mescolate i bastoncini di tofu fritti con il condimento perché siano leggermente rivestiti.

Servite sopra alla lattuga spezzettata e guarnite con una foglia di coriandolo.

Per 4 porzioni

100 g di bastoncini di tofu secco
olio per friggere

Per il condimento:

2 cucchiaini di salsa al peperoncino dolce
1 cucchiaio di salsa di prugne
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di miele
2 cm di zenzero tritato
½ cucchiaino di aglio tritato
sale, a piacere

Per servire:

lattuga spezzettata

Per guarnire:

coriandolo e semi di sesamo





“Quel che rende unico Hunan è il nostro
approccio al modo di mangiare.
Ogni piatto è una fotografia per il palato,
che cattura ricordi di Taiwan, del Sichuan,
del Guangdong e oltre”.

Mr Peng



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

29,90 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 213 1



9 788867 532131