



★
wagamama[®]
cibo per l'anima

ricette fresche + nutrienti dalla cucina di wagamama

Guido Tommasi Editore

Fin dall'inizio, wagamama ha creduto nel potere del "mangiare positivo" e nell'idea che la qualità della nostra vita sia determinata dalla qualità del cibo che mangiamo. Quando nutriamo il corpo dandogli ciò di cui ha bisogno, ovvero pasti gustosi che siano anche equilibrati dal punto di vista nutrizionale, siamo in grado di uscire e affrontare la giornata pieni di vitalità ed energia.

Ma da sola, una pancia piena non è vero appagamento. Quindi questo libro vi invita non solo a realizzare delle ricette, ma anche a prendervi il tempo per prepararle, gustarle e apprezzarle. Affinché percepiate e risvegliate tutti i sensi, compreso il sesto, la vostra anima. Perché anche l'anima ha fame.

Nutrire l'anima può sembrare impossibile, ma non lo è. Prendendosi un momento di pausa, i pensieri continuano a nutrire l'anima. Anche praticare la mindfulness, ovvero la consapevolezza, può essere d'aiuto in questo senso. È una cosa che potete fare quando preparate un piatto: il tempo, l'attenzione e la cura che mettete sia per crearlo che per mangiarlo, che si tratti di un manicaretto per gli amici o solo per voi. Mangiare con consapevolezza vi incoraggia ad apprezzare i più piccoli dettagli: il modo in cui i noodles volteggiano nel brodo del ramen, la sensazione del vapore sul viso, il formicolio del peperoncino sulla lingua. Significa diventare consapevoli di cose che nella maggior parte dei casi passano inosservate o su cui ci si sofferma a malapena. Proprio come per i giapponesi, per wagamama il cibo dovrebbe soddisfare l'occhio quanto lo stomaco.

Le prossime ricette sono la testimonianza della filosofia giapponese del Kaizen, che abbiamo abbracciato anche da wagamama e che è stata per noi un principio guida fin

dall'inizio. Kaizen significa "miglioramento continuo" e ci incoraggia a fare piccoli cambiamenti ogni giorno e a sforzarci di essere migliori del giorno precedente. Nelle nostre cucine, soprattutto quando creiamo nuovi piatti, ci mettiamo alla prova per trovare nuovi ingredienti, sapori, consistenze e modi di cucinare. Il Kaizen ci spinge a pensare in un'ottica che mette al centro i vegetali, a pensare in modo sostenibile e con in mente l'equilibrio.

I giapponesi sono noti per la loro lunga aspettativa di vita e il Giappone è uno dei Paesi con maggior numero di centenari al mondo. Gli studi suggeriscono che l'alimentazione giapponese tradizionale, ricca di proteine e verdure, sia la ragione principale di questa longevità. Anche se alcune di queste ricette traggono ispirazione da diverse zone dell'Asia, l'ispirazione originale per wagamama è arrivata dai veloci ramen bar giapponesi. Così, come accade nel nostro menu, molti piatti di questo libro sono stati influenzati dal Giappone. Per questo motivo abbiamo imparato molto sulla cultura giapponese, compresi i rituali che continuiamo a seguire e di cui beneficiamo ancora oggi. Per esempio, il modo in cui andrebbe gustato il ramen (cosa che potrete approfondire nell'introduzione al capitolo sul ramen), l'importanza della varietà e la necessità di trattenersi quando si è pieni all'80% (*hara hachi bu*) per non sentirsi mai stanchi.

La maggior parte delle ricette è stata pensata per due persone, ma potete dimezzare, raddoppiare o addirittura quadruplicare le dosi in base all'occasione. Per praticità abbiamo volutamente semplificato molte delle ricette, ma ne abbiamo anche incluse altre che vi saranno di insegnamento e miglioreranno le vostre abilità in cucina, fornendovi tutte le conoscenze necessarie per portare wagamama a casa vostra e nutrire la vostra anima.





insalata harusame

1 petto di pollo senza la pelle
175 g di cellophane noodles
(vermicelli cinesi)
60 g di cavolo riccio affettato
40 g di edamame senza il baccello
80 g di taccole spuntate
e affettate finemente
1 carota raschiata, tagliata a metà
per il lungo e affettata finemente
40 g di fagioli azuki in scatola
scolati e sciacquati
60 g di germogli di piselli
4 cucchiaini di aceto piccante
(vedi pag. 150), più altro
per servire

per guarnire

le foglie di qualche rametto
di menta fresca, a piacere
4 cucchiaini di cipolle fritte croccanti

In giapponese, *harusame* significa "pioggia primaverile". Ha un che di rinfrescante, vero? Ma è anche il nome dei cellophane noodles (o noodles di vetro), un tipo di noodles a base di fagioli. Questa è un'insalata leggera e fresca, gustosa e croccante. I fagioli azuki sono un'ottima fonte di proteine e fibre, quindi rendono questa insalata molto nutriente.

Scaldare il forno a 190°C.

Condite il petto di pollo, mettetelo su una teglia rivestita di carta forno e infornate per 30 minuti, finché è ben cotto. Mettete da parte a raffreddare, poi spezzettatelo con una forchetta.

Mettete i noodles in una ciotola resistente al calore e coprite d'acqua bollente. Lasciate riposare per 10 minuti, poi scolate e mettete da parte.

Nel frattempo, cuocete il cavolo, gli edamame e le taccole in una pentola d'acqua bollente per 3-5 minuti (le verdure dovrebbero restare leggermente croccanti). Scolate e mettete da parte.

Mettete i noodles, la carota e i fagioli azuki in una ciotola capiente e mescolate con i germogli di piselli e le verdure cotte.

Unite il pollo, versateci sopra l'aceto piccante e mescolate per ricoprire gli ingredienti. Aggiungetene altro a piacere.

Distribuite l'insalata in 2 piatti, cospargete con la menta fresca e le cipolle fritte croccanti e servite.

donburi di pollo teriyaki

200 g di riso jasmine thai
 2 petti di pollo senza la pelle
 4 cucchiaini di salsa teriyaki
 (vedi pag. 148)
 2 cucchiaini di salsa yakitori
 (vedi pag. 154)
 2 manciate di germogli di piselli
 1 carota raschiata e grattugiata
 2 cipollotti affettati sottili
 sale e pepe bianco, a piacere

per guarnire

2 cucchiaini di semi di sesamo misti
 tostati
 80 g di kimchee (vedi pag. 161)

Leggero ma saziante. Altro piatto simbolo di wagamama, è una ciotola di riso che si prepara con il perfetto equilibrio tra proteine, cereali e verdure, e il kimchee dà una grande intensità di sapore. È ancora più buono quando si mescola tutto insieme.

Cuocete il riso seguendo le istruzioni per il riso perfetto a pag. 180.

Nel frattempo, scaldare il forno a 190°C.

Condite i petti di pollo e ricopriteli con 2 cucchiaini di salsa teriyaki. Metteteli su una teglia rivestita di carta forno e cuoceteli per 20–30 minuti, finché sono cotti, poi tagliateli a strisce larghe 2,5 cm. Mettete da parte.

Distribuite il riso in 2 ciotole da portata. Disponeteci sopra il pollo e versateci sopra la salsa teriyaki rimasta e la salsa yakitori.

Aggiungete i germogli di piselli, la carota e i cipollotti e guarnite con i semi di sesamo tostati e il kimchee.

consiglio | mangiate il donburi come si fa tradizionalmente mescolando insieme tutti gli ingredienti. Inoltre, perché non aggiungere più proteine con un uovo fritto? Quando lo si mescola al resto del piatto, il tuorlo aggiunge una ricchezza vellutata.





per 8–10 involtini

2 petti di pollo senza la pelle
 1 cucchiaio colmo di pasta di curry verde thai (vedi pag. 155)
 70 g di vermicelli di riso
 aceto piccante (vedi pag. 150) per intingere
 8–10 sfoglie di carta di riso*
 le foglie tritate di 4 steli di menta
 le foglie tritate di 4 rametti di coriandolo
 1 carota raschiata e tagliata a julienne o grattugiata

involtini estate di pollo

Questi involtini ispirati agli involtini estate vietnamiti sono pieni di verdure croccanti e pollo marinato e, serviti con una salsa per gyoza, sono perfetti come ottimo pranzo leggero o come piatto di sicuro effetto per una cena.

Scaldate il forno a 190°C.

Ricoprite i petti di pollo con la pasta di curry, conditeli e disponeteli su una teglia rivestita di carta forno, quindi infornate per 20–30 minuti o finché sono cotti.

Nel frattempo, cuocete i noodles in base alle istruzioni sul pacchetto e tenete da parte.

Spezzettate il pollo con 2 forchette e mettete da parte.

Preparate l'aceto piccante e mettete da parte.

½ cetriolo privato dei semi e tagliato a fiammifero
 20 g di cavolo riccio affettato finemente
 sale e pepe bianco, a piacere

*le sfoglie di carta di riso si possono trovare nei supermercati più forniti o nei negozi di alimentari asiatici

Per assemblare gli involtini, riempite una ciotola d'acqua calda per circa un quarto e immergeteci ogni sfoglia di carta di riso per 15–20 secondi, o fino a quando si ammorbidisce, poi trasferite su un piatto o un piano di lavoro e tamponate con carta da cucina per rimuovere l'acqua in eccesso.

Prendete una sfoglia di carta di riso e mettete al centro una piccola quantità di noodles, pollo spezzettato, erbe fresche e verdure.

Ripiegate il bordo più vicino a voi sopra il ripieno, aiutandovi con le dita per racchiudere con cura il ripieno. Poi ripiegate i 2 lati sulla parte superiore per fissare il ripieno e arrotolate accuratamente e saldamente ogni involtino. Ripetete con il resto delle sfoglie di carta di riso e gli ingredienti del ripieno per ottenere 8–10 involtini.

Sistamate gli involtini con il lato della chiusura in basso su un piatto o su un tagliere e servite con una ciotola di aceto piccante a parte per intingere. Se volete stupire i vostri ospiti, sono fantastici tagliati in diagonale per svelare gli ingredienti colorati all'interno.

- A**
 aceto di vino di riso 16
 aceto piccante 150
 age dashi 96
 agnello teriyaki 72
 ali di pollo tebasaki 138
 ananas
 succo estate
 tropicale 100
 succo forza positiva 100
 anatra
 panini hirata con anatra
 appiccicosa 144
 wrap di anatra
 e lattuga 141
 asparagi
 agnello teriyaki 72
 asparagi grigliati 133
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 sgombro teriyaki 33
 tempura di verdure 80
- B**
 bacon: okonomiyaki 46
 bok choy
 ramen con merluzzo
 al miso 109
 verdure al salto
 nel wok 83
 yasai itame 91
 bonito in fiocchi 16
 broccoli
 donburi con funghi
 shiitake 26
- C**
 calamari piccanti 122
 cardoncelli al salto 87
 carote
 donburi con funghi
 shiitake 26
 donburi di pollo teriyaki 66
 insalata cruda 130
 insalata di manzo
 scottato 40
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 insalata harusame 29
 insalata pad thai 30
 involtini estate
 di pollo 134-5
 kare burosu 92
 kimchee 161
 ramen con costine 116
 cavolfiore bang bang 84
 cavolo
 kimchee 161
 okonomiyaki 46
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 sgombro teriyaki 33
 tempura di verdure 80
 verdure al salto
 nel wok 83
 brodi 163-5
 brodo di manzo 164
 brodo di pollo 165
 brodo vegetale 163
 yasai itame 91
- D**
 daikon
 daikon sottaceto 125
 insalata cruda 130
 kimchee 161
 sottaceti giapponesi 158
 dashi 16, 20, 96, 166
 donburi
 donburi con funghi
 shiitake 26
 donburi di pollo teriyaki 66
- E**
 edamame 20
 ciotola di tonno
 kokoro 37
 insalata cruda 130
 insalata harusame 29
 tonno nuoc cham 34
 erbe: condimento ai piselli,
 erbe e wasabi 72
 condimento al cocco
 e rafano 38
 condimento ponzu
 agli agrumi 125
 condimento
- F**
 fagioli azuki: insalata
 harusame 29
 fiocchi d'avena: porridge
 al cocco 78
 firecracker di gamberi 49
 funghi
 agnello teriyaki 72
 cardoncelli al salto 87
 cha han 69
 kare burosu 92
 panini hirata con funghi
 misti + melanzane
 al panko 144
 ramen con funghi 99
 funghi shiitake 20
 donburi con funghi
 shiitake 26
 ramen con funghi 99
 sgombro teriyaki 33
 yasai gyoza 129
- G**
 galanga 20
 gamberi
 cha han 69
 firecracker di gamberi 49
 gyoza di gamberi 129
 insalata pad thai 30
 kushiyaki di gamberi 126
 pad thai di pollo
 e gamberi 62
 raisukaree di gamberi 53
 ramen con kimchee
 e gamberi 106
- H**
 haddock: kedgeree 50
- I**
 ingredienti 16-21
 insalate
 insalata cruda 130
 insalata di manzo
 scottato 40
 insalata di salmone
 e quinoa 38
 insalata harusame 29
 insalata pad thai 30
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 insalata wagamama 70
 involtini estate
 di pollo 134-5
- K**
 kare burosu 92
 katsu curry
 katsu curry di pollo 65
 salsa chilli katsu 155
 salsa katsu curry 148
 kedgeree 50
 kimchee 16, 161
 ramen con kimchee
 e gamberi 106
 kombu: dashi 166
 korokke di salmone 54
 kushiyaki di gamberi 126
- L**
 latte di cocco 17
 condimento al cocco
 e rafano 38
 curry di Surendra 57
 curry yasai samla 95
 pasta di curry verde
 thai 155
 porridge al cocco 78
- M**
 maiale
 ramen shirodashi 113
 tonkatsu 70
 maionese kewpie 17
 mango
 porridge al cocco 78
 succo estate
 tropicale 100
 manzo
 brodo di manzo 164
 insalata di manzo
 scottato 40
 ramen con costine 116
 ramen tantanmen
 con manzo 114
 yakitori di manzo 142
 melanzane
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 panini hirata con funghi
 misti + melanzane
 al panko 144
 raisukaree di gamberi 53
 salsa katsu curry 148
 smoothie vitaminico
 speziato 100
 yasai itame 91
 lattuga
 insalata tiepida con tofu
 e peperoncino 88
 wrap di anatra
 e lattuga 141
 lychees: smoothie
 vitaminico speziato 100

mele
succo estate
tropicale 100
succo forza positiva 100
menma 21
merluzzo: ramen con
merluzzo al miso 109
mirtilli: smoothie vitaminico
speziato 100
miso 17, 21
ramen con merluzzo
al miso 109

N
noodles
agnello teriyaki 72
insalata harusame 29
involtini estate
di pollo 134–5
kare borosu 92
noodles di base
per ramen 177–9
pad thai di pollo
e gamberi 62
ramen con costine 116
ramen con funghi 99
ramen con kimchee
e gamberi 106
ramen con merluzzo
al miso 109
ramen con pollo 110
ramen shirodashi 113
ramen tantanmen
con manzo 114
yaki soba 61

yaki udon 58
yasai itame 91

O
konomiyaki 46
olio di sesamo 17

P
pad thai
insalata pad thai 30
pad thai di pollo
e gamberi 62
pancakes: okonomiyaki 46
panini hirata 174
panini hirata con anatra
appiccicosa 144
panini hirata con funghi
misti + melanzane
al panko 144
panko 17
pasta di curry verde
thai 155
patate: korokke
di salmone 54
patate dolci
sgombro teriyaki 33
yasai gyoza 129
pepe bianco 16
peperoncini 16
calamari piccanti 122
curry di Surendra 57
firecracker di gamberi 49
insalata tiepida con tofu
e peperoncino 88

pasta di curry verde
thai 155
pasta di peperoncino 16
salsa chilli katsu 155

peperoni
curry yasai samla 95
firecracker
di gamberi 49
raisukaree di gamberi 53
tonno nuoc cham 34
yaki udon 58

pesce
ciotola di tonno
kokoro 37
insalata di salmone
e quinoa 38
kedgerree 50
korokke di salmone 54
ramen con merluzzo
al miso 109
sgombro teriyaki 33
tataki di salmone 125
tonno nuoc cham 34

piatti al salto
firecracker di gamberi 49
verdure al salto
nel wok 83

pollo
ali di pollo tebasaki 138
brodo di pollo 165
cha han 69
curry di Surendra 57
donburi di pollo teriyaki 66
gyoza di pollo 129

insalata harusame 29
insalata pad thai 30
involtini estate
di pollo 134–5
katsu curry di pollo 65
pad thai di pollo
e gamberi 62
ramen con pollo 110
tori kara age 137
yaki soba 61
yaki udon 58

pomodori: insalata
cruda 130
ponzu 21
condimento ponzu
agli agrumi 125
porridge al cocco 78

Q
quinoa
insalata di salmone
e quinoa 38
tonno nuoc cham 34

R
rafano: condimento
al cocco e rafano 38
ramen
noodles per ramen
177–9
ramen con costine 116
ramen con kimchee
e gamberi 106
ramen con merluzzo
al miso 109

ramen con pollo 110
ramen shirodashi 113
ramen tantanmen
con manzo 114
ravanelli: sottaceti
giapponesi 158

riso
cha han 69
ciotola di tonno
kokoro 37
curry yasai samla 95
donburi con funghi
shiitake 26
donburi di pollo teriyaki 66
firecracker di gamberi 49
katsu curry di pollo 65
kedgerree 50
raisukaree di gamberi 53
riso perfetto, in stile
wagamama 180
tonkatsu 70

S
salmone
insalata di salmone
e quinoa 38
korokke di salmone 54
tataki di salmone 125

salse
salsa amai 151
salsa barbecue
coreana 138
salsa chilli katsu 155
salsa di ostriche 16
salsa di pesce 16

salsa di soia 16
salsa dolce al
peperoncino 16
salsa firecracker 154
salsa katsu curry 148
salsa per gyoza 150
salsa teriyaki 148
salsa yakitori 154
salsina per intingere 80

sfoglie di carta di riso:
involtini estate
di pollo 134–5
sfoglie per gyoza 182–5
sgombro teriyaki 33
shichimi 17, 20
smoothie vitaminico
speziato 100
sottaceti giapponesi 158
spinaci: succo forza
positiva 100
sriracha 17
succhi
succo estate
tropicale 100
succo forza positiva 100

T
taccole
agnello teriyaki 72
cha han 69
firecracker di gamberi 49
insalata di salmone
e quinoa 38
insalata harusame 29
insalata pad thai 30

insalata tiepida con tofu
e peperoncino 88
raisukaree di gamberi 53
ramen con costine 116
tamari 16
tataki di salmone 125
tempura di verdure 80
tofu
age dashi 96
curry yasai samla 95
insalata tiepida con tofu
e peperoncino 88
kare burosu 92
tofu pressato
alla perfezione 180
yasai itame 91
tonkatsu 70
tonno
ciotola di tonno
kokoro 37
tonno nuoc cham 34
tori kara age 137

U
uova
kedgerree 50
uova in camicia
perfette 50

V
verdure
brodo vegetale 163
sottaceti giapponesi 158
tempura di verdure 80
verdure al salto

nel wok 83
yasai gyoza 129
yasai itame 91
vedi anche i vari tipi
di verdure

W
wakame 20
condimento ai piselli,
erbe e wasabi 72
insalata cruda 130
wrap di anatra
e lattuga 141

Y
yaki soba 61
yaki udon 58
yakitori di manzo 142
yasai itame 91

Z
zenzero
insalata di manzo
scottato 40
zenzero marinato 16

Sin dall'apertura del suo primo ristorante nel 1992, **wagamama** è cresciuto fino a diventare un amatissimo fenomeno globale. Già dall'inizio, ispirandosi alla filosofia giapponese del Kaizen, che significa "buon cambiamento", ha promosso l'idea che mangiare fuori casa dovrebbe far parte di un approccio positivo e olistico a uno stile di vita sano.

Questo libro celebra lo spirito di wagamama e propone più di 70 invitanti ricette basate su equilibrio e semplicità. I piatti spaziano dalle ricette infrasettimanali veloci ai ramen a cottura lenta, un vero comfort food, e includono grandi classici apprezzatissimi nei ristoranti wagamama, come il katsu curry e lo yaki soba, ma anche pietanze vegetariane come il cavolfiore bang bang e il ramen con funghi. Per offrire a tutti i sapori freschi e nutrienti dell'Asia.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 293 3



9 788867 532933