

DUMPLINGS & NOODLES

Bao, Gyoza, Biang Biang, Ramen
e molto altro



PIPPA MIDDLEHURST

Guido Tommasi Editore

Introduzione

Questo libro è una raccolta delle mie ricette preferite, ispirate alle cucine di Taiwan, Cina e Giappone. Sono piatti che cucino abitualmente a casa per me e la mia famiglia, e gran parte delle ricette è stata trascritta dal mio ricettario malconco e imbrattato di soia, pieno di note e scarabocchi che solo io capisco – questo perché fino a poco tempo fa credevo che nessuno, a parte me, li avrebbe mai visti. E invece eccoci qui!

Il mio amore per la cucina asiatica è sbocciato quando ero bambina. Mio nonno materno, un cattolico irlandese, fiero e altissimo, portava i miei fratelli e me a mangiare in uno dei pochi ristoranti di Manchester in cui all'epoca si potevano trovare i dim sum. Il ricordo del nonno che ordinava dai carrelli fumanti di dim sum è così nitido, che avverto ancora la curiosità e l'eccitazione che provavo a sei anni mentre i cestelli di bambù atterravano sul nostro tavolo.

Crescendo, scoprire l'esistenza di un supermercato asiatico all'ingrosso, proprio sotto il ristorante, contribuì ad alimentare il mio entusiasmo. La sensazione di meraviglia e vertigine che provavo tra quelle file di scaffali pieni di ingredienti, non mi ha mai abbandonato e mi pervade tutt'oggi. Questo supermercato rimane uno dei miei luoghi preferiti e continuo ad andarci. Conosco così bene quelle corsie che potrei percorrerle a occhi chiusi.

Avevo più o meno dodici anni quando su una rivista ho trovato la ricetta di uno stir-fry semplice. Anziché ricorrere a un condimento pronto, ho provato a fare la ricetta. Non era buona come il dim sum, ma mi ha subito ricordato i pasti cinesi con il nonno, rievocando i sapori che amavo, e mi sono chiesta se fosse possibile riprodurli a casa. Grazie alla nonna sapevo già come muovermi in cucina e avevo acquisito alcune competenze basilari: per esempio ero in grado di fare il pudding di riso o il pollo arrosto, ma quello fu il momento in cui decisi che dovevo imparare a cucinare i piatti asiatici.

A furia di pratica, ricerche e tentativi, insieme a una crescente dimestichezza con ciascuno di quegli ingredienti sugli scaffali del supermercato asiatico, crebbe anche il mio interesse per la cucina asiatica, che dalla cucina cinese si estese a quella giapponese, taiwanese, coreana, thai, vietnamita e malese. Ancora oggi, se m'imbatto in ingredienti che non conosco non riesco assolutamente a ignorarli. Per le mie ricette cerco le materie prime migliori: il pregiato vino di Shaoxing taiwanese; la salsa di soia giapponese invecchiata; la salsa doubanjiang importata dalla Cina.

L'arsenale di ingredienti e la pila di taccuini con le orecchie crescevano di pari passo con la mia conoscenza. E così sono finita con una dispensa tutta mia nella cucina di mio padre: "la dispensa della Ricciola", così la chiamava lui, per il nomignolo che mi aveva affibbiato. Cucinavo per mio papà e il mio fratellino, che doverosamente mangiavano qualsiasi cosa mettessi loro davanti, mentre io li osservavo con severità dal campo di battaglia a cui avevo ridotto la cucina. Una volta ho servito il petto di pollo al pepe di Sichuan e la reazione di papà è stata memorabile: "Caspita Ricciola, quasi non sento più la bocca...".

E intanto, parallelamente a questa grande passione per la cucina asiatica, c'erano la scuola e l'università, esami da fare e decisioni da prendere per il futuro. Malgrado il mio amore per la cucina, la musica e l'arte, ho sempre saputo di voler lavorare in campo scientifico. Per il modo in cui funziona la mia testa – processi, fatti, metodo – non avevo altra scelta. E infatti mi sono laureata in microbiologia e biologia molecolare.

→



È stato questo amore per il metodo e i processi, associato alla passione per la cucina asiatica, a ispirare il mio approccio globale in cucina. Preparazione di ogni singolo componente dall'inizio alla fine. Controllo totale su ogni aspetto di un piatto. Volevo sapere cosa succedeva agli ingredienti a livello molecolare, e come potevo controllare questo processo per migliorare la consistenza e il sapore. La cucina è diventata così il mio laboratorio domestico.

La fame di sapere mi ha portata infine a seguire un corso di cucina a Lanzhou, in Cina, dove ho imparato la tecnica tradizionale per impastare e tirare a mano i noodles la mian: farina di frumento, acqua, sale e ore di lavoro manuale.

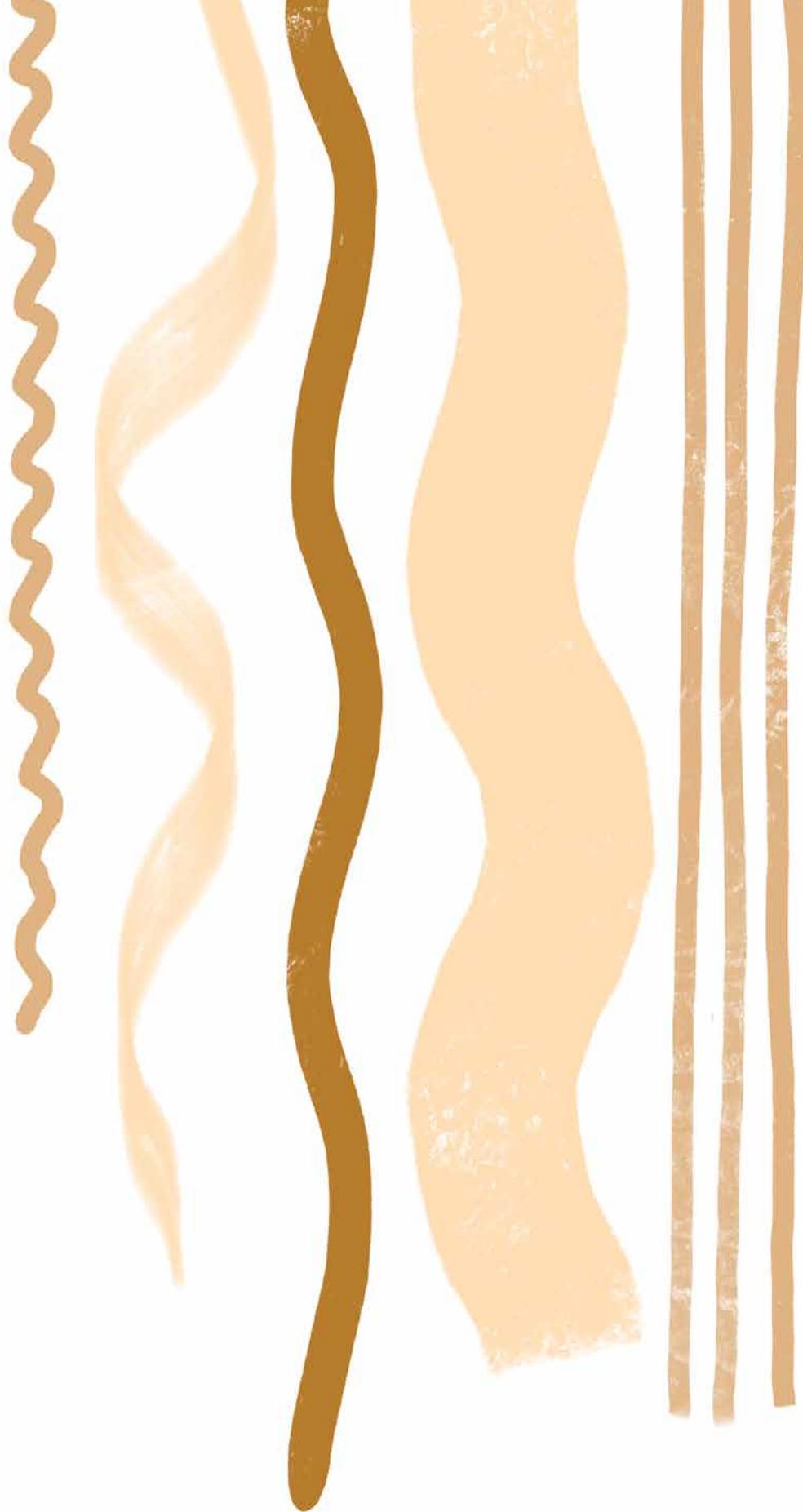
Nel libro troverete ricette che sono il risultato di un proficuo blitz serale nella dispensa. Ci sono piatti da mangiare a letto da soli, e quelli da condividere con gli amici. Alcune ricette sono riproduzioni dello street food scoperto durante i viaggi, e infine ci sono quelle che omaggiano i miei piatti preferiti e collaudati, quelli che mangiavo tanti anni fa con il nonno nel ristorante di dim sum.

Qualunque sia la provenienza, per me sono tutte ricette speciali e personali e, nel condividerle con voi, spero di potervi dare un po' della gioia che hanno dato a me.

Nota

V - vegetariano

VG - vegano



Come usare il libro

DUMPLINGS E NOODLES

All'inizio di ogni capitolo trovate le ricette per fare in casa le sfoglie di dumplings e noodles, corredate da immagini utili del procedimento. Le dosi sono specificate poi nelle singole ricette. Nel caso in cui non vogliate fare la sfoglia, suggerisco alternative già pronte all'uso, ma poiché l'intento è godere appieno di queste ricette, vi raccomando di optare sempre per la sfoglia fatta in casa.

MISURE

In questo libro le ricette della pasta sono state create usando il sistema metrico. Vi suggerisco di usare sempre la bilancia per pesare gli ingredienti, così sarete più precisi e andrete sul sicuro.

PEPERONCINI

Eliminare i semi dei peperoncini li rende meno piccanti, mantenendo però il loro sapore fruttato. Potete eliminare i semi tagliando il peperoncino a metà e raschiandolo con un cucchiaino.

TOSTARE LE SPEZIE

Usate una padella per tostare a secco le spezie intere su fuoco medio per 2-3 minuti. Lasciate raffreddare e macinate con mortaio e pestello o con un macinino per spezie.

UOVA

Se non è specificato diversamente, le uova sono grandi.

OLIO E SICUREZZA

Nelle ricette che prevedono la frittura, usate una padella a bordi alti e dal fondo spesso o un wok. Evitate di riempire d'olio la padella oltre un terzo.

STERILIZZARE VASETTI E BOTTIGLIE

Pulite i vasetti e i coperchi nella lavastoviglie con un ciclo caldo, oppure puliteli con acqua calda e detersivo, sciacquateli, scolateli e metteteli ad asciugare in forno caldo a 120°C per 15 minuti. Toglieteli con cautela dal forno e riempiteli mentre sono ancora caldi.

Pasta per jiaozi

**VG · PER CIRCA 560 G DI PASTA
PER 25-30 SFOGLIE**

PREP. 40 MIN. + LIEVITAZIONE

Attrezzatura
planetaria (facoltativo)

320 g di farina
un pizzico di sale



Veggie gyoza

VG · PER 24 GYOZA · PREP. 25 MIN. + RAFFREDDAMENTO · COTTURA 10-15 MIN.



1 confezione di sfoglie per gyoza
(scongelate se surgelate)
olio neutro per friggere

Per il ripieno

1 cucchiaio di olio neutro
2 spicchi d'aglio grattugiati
un pezzo di zenzero fresco di 2,5 cm
pelato e grattugiato
8-10 funghi shiitake secchi ammollati
(togliete i gambi e tagliate a dadini
solo i cappelli)
2 carote medie pelate e grattugiate
200 g di cavolo di Pechino
tagliato a strisce
½ cucchiaino di sale
2 cucchiaini di funghi
orecchie di Giuda secchi ammollati
e tritati grossolanamente
1 mazzo di porri cinesi tagliati a fette sottili
(o 100 g della parte verde di un porro
tagliata a pezzetti)
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di vino di Shaoxing
2 cucchiaini di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di zucchero bruno
1 cucchiaio di salsa di ostriche vegana
un pizzico di pepe bianco
macinato al momento

Per il dip

1 cucchiaio di salsa di soia chiara
1 cucchiaio di aceto nero Chinkiang
½ cucchiaino di olio al peperoncino
(vedi pag. 180)

NOTA

Se non avete dimestichezza con la piegatura dei dumplings, chiudeteli e sigillateli semplicemente.

In genere i gyoza hanno un ripieno di carne di maiale e vengono leggermente rosolati prima di essere cotti al vapore. In Giappone si servono come spuntino insieme a una birra e sono incredibilmente appetitosi. La sfoglia è sottilissima, motivo per cui non la faccio mai a casa. Ci sono cose che è meglio lasciare alle macchine! Le sfoglie pronte all'uso si scongelano velocemente, quindi potete mettere insieme questi bocconcini croccanti anche quando avete poco tempo.

Scaldate l'olio neutro per il ripieno in una padella grande dal fondo spesso su fuoco medio, aggiungete l'aglio e lo zenzero e saltate per 30 secondi finché sono fragranti. Unite gli shiitake e soffriggete per 2-3 minuti. Aggiungete le carote, il cavolo e il sale e saltate per altri 2-3 minuti, finché le verdure appassiscono e parte del liquido evapora. Non riempite troppo la padella e assicuratevi che tra le verdure ci sia spazio a sufficienza per fare circolare l'aria.

Togliete dal fuoco e trasferite in una ciotola. Lasciate raffreddare e aggiungete le orecchie di Giuda e il porro cinese (o il porro comune tagliato a dadini). Aggiungete gli altri ingredienti del ripieno, mescolate e lasciate rassodare nel frigorifero per 15 minuti.

Prendete una sfoglia per gyoza nel palmo della mano e mettete al centro un cucchiaino colmo di ripieno. Unite i bordi e premete delicatamente la pasta per sigillare il gyoza, aggiungendo qualche piega se volete (vedi immagini alle pagg. 66-67). Trasferite su un vassoio coperto con carta forno, distanziando ciascun pezzo di almeno 1 cm e ripetete l'operazione fino a esaurire il ripieno.

Per cuocere i gyoza, scaldare 1 cucchiaio di olio in una padella antiaderente su fuoco medio. Aggiungetene qualcuno, distanziandoli di almeno 1 cm, e cuocete per 3-4 minuti finché il fondo prende colore e diventa croccante.

Aggiungete nella padella circa 1 cm d'acqua bollente. Si alzerà una nuvola di vapore, quindi fate attenzione e allontanate il viso! Coprite la padella e lasciate cuocere i gyoza a fuoco lento per 6-8 minuti, finché tutta l'acqua sarà evaporata. Rosolate ancora per 1-2 minuti, poi togliete dal fuoco e lasciate raffreddare leggermente (in questo modo si staccheranno dal fondo della padella e sarà più facile prenderli con un cucchiaio). Mescolate gli ingredienti per il dip e servite.





La parola “ramen” viene dal cinese *la mian*, che significa “noodle tirato a mano”, e indica che i noodles sono nati in Cina. Oggi saldamente radicato nella cultura giapponese, il ramen è una cosa a sé con regole proprie. La varietà di noodles per ramen che si trova nei negozi di noodles in Giappone è enorme. Alcuni sono sottili ed estremamente duri, altri sono più spessi e morbidi, e altri ancora sono ondulati oppure dritti. Il noodle è ciò che definisce la zuppa, e un vero maestro di ramen sa come creare il noodle elastico perfetto per un brodo.

Mettete la farina e il kansui in una ciotola, aggiungete il sale, 86 ml d’acqua e la riboflavina (se la usate) e mescolate fino ad avere un composto granuloso. Per questa operazione potete usare una planetaria con il gancio a foglia. Quando iniziano a formarsi dei grumi secchi compattate il composto formando una palla. Con un movimento del palmo della mano verso il basso, esercitate una certa pressione finché i grumi di pasta si aggregano formando una palla ruvida. Coprite con un canovaccio bagnato e lasciate riposare per 15 minuti. Nel frattempo, montate la sfogliatrice, fissandola bene al piano di lavoro perché la pasta è molto dura.

Togliete la palla dalla ciotola e schiacciatela energicamente con un mattarello in modo uniforme finché lo spessore vi consente di passarla tra i rulli della sfogliatrice regolati alla massima distanza, quindi iniziate a stenderla. Probabilmente la prima sfoglia sarà ruvida e strappata, ma va bene così. Non preoccupatevi se si è lacerata o bucata: passatela di nuovo tra i rulli alla massima distanza e ripetete questo step finché non avrete un risultato senza buchi. Riducete di un punto la distanza fra i rulli e inserite nuovamente la sfoglia, ripetendo questa operazione una seconda volta.

Piegate la sfoglia a metà per il lungo e passatela tra i rulli regolati alla massima distanza. Continuate così fino ad avere una sfoglia liscia e omogenea. Durante la lavorazione è possibile che i bordi della pasta diventino secchi e irregolari, ma non preoccupatevi. Piegate delicatamente a metà la sfoglia e lasciatela riposare per 30 minuti, coperta con un canovaccio o con della pellicola.

Trascorso il tempo di riposo, aprite la sfoglia e passatela nella sfogliatrice, regolando i rulli per ottenere lo spessore desiderato, quindi tagliate in noodles. Nella mia sfogliatrice, con il numero 4 si ottiene un noodle spesso, con il 5 un noodle medio e con il 6 un noodle sottile. Lo spessore dipenderà dalla ricetta in cui avete deciso di usarli.

Per tagliare i noodles, passate la sfoglia nell’accessorio taglia pasta e spolverate leggermente con la fecola di patate o l’amido di mais, così da evitare che i noodles per ramen si attacchino tra di loro. La consistenza migliora se li lasciate riposare per 24 ore (si conservano fino a 5 giorni nel frigorifero, ma potete cuocerli anche subito).

Tuffate i noodles in una pentola con acqua salata bollente, e quando saranno cotti (dopo 1 minuto e ½-2 minuti, secondo lo spessore), passateli sotto l’acqua fredda. Serviteli nella ricetta che avete scelto.

Biang biang con olio bollente

VG · PER 2 PERSONE · PREP. 5 MIN. + PREPARAZIONE DEI NOODLES · COTTURA 5 MIN.

360 g di noodles biang biang
(vedi pag. 86)
2 spicchi d'aglio grattugiati
2 cipollotti tagliati a fettine sottili
2 cucchiaini di scaglie di peperoncini
di Sichuan pestate
le foglie di 2-3 cespi di pak choi
(bok choy)
4 cucchiaini di olio neutro
2 cucchiaini di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di aceto nero Chinkiang
1 manciata di coriandolo tritato
grossolanamente, per servire

Questo è un omaggio al modo veloce, semplice e tradizionale di servire questi noodles dello Shaanxi. Il nome del piatto in cinese, *you po che mian*, significa "versare olio sui noodles tirati a mano". Al contatto con le spezie aromatiche, l'olio bollente crea nella ciotola una sorta di piccolo spettacolo pirotecnico, e il profumo intenso che si sprigiona mi riporta ai negozi di noodles di Xi'an.

Cuocete i noodles biang biang seguendo le istruzioni a pag. 89, scolateli e suddivideteli in due ciotole. Aggiungete al centro di ognuna un mucchietto d'aglio grattugiato, i cipollotti e le scaglie di peperoncino di Sichuan.

Sbianchite il pak choi (bok choy) in acqua bollente per 1 minuto e tenete da parte.

Scaldare l'olio in una casseruola piccola finché è molto caldo e fumante, quindi versatene con attenzione metà su ogni ciotola di noodles, direttamente sul mucchietto di aromi, e godetevi il mini spettacolo pirotecnico. Mescolate con la salsa di soia e l'aceto nero e aggiungete il pak choi.

Cospargete con il coriandolo e servite.



Shoyu ramen

PER 2 PERSONE (BRODO PER 8-10 PORZIONI) • PREP. 25 MIN. • COTTURA 3 ORE E ½-8 ORE E ½

circa 200 g di noodles per ramen sottili freschi (vedi pag. 90) o 120 g di noodles di frumento sottili secchi (2 nidi)
2 uova per ramen (vedi pag. 142)
2 cipollotti tagliati a fettine sottili
4 fette di chashu per ramen (vedi pag. 142)
1 cucchiaio di grasso di pollo fuso aromatizzato all'aglio (vedi pag. 184), facoltativo
1 foglio di alga nori tostata (vedi pag. 11)

Per il brodo

2 piedini di maiale tagliati a metà o 1,5 kg di ossa di maiale
1 kg di ali di pollo
1 cucchiaio di olio neutro
1 cipolla grande tagliata a fette
2 porri rifilati e tagliati a fette
1 testa d'aglio tagliata a metà
un pezzo di zenzero fresco di 10 cm pelato e tagliato a fette
1 foglio di alga kombu essiccata
2 funghi shiitake secchi

Per il tare

4 cucchiai di salsa di soia chiara
2 cucchiai di mirin
2 cucchiai di saké
1 spicchio d'aglio pelato
1 fetta di zenzero fresco (non pelato)

Ecco lo shoyu ramen, cugino del tonkotsu ramen, ma meno laborioso. Il brodo è caratterizzato dal tare o condimento, in questo caso la soia ("shoyu" in giapponese). Il brodo della ricetta è sufficiente per 8-10 persone, anche se gli altri ingredienti bastano per due porzioni di ramen. Potete congelare il brodo avanzato (vedi nota a pag. 15) o moltiplicare gli altri ingredienti per più persone (fino a otto ciotole).

Se tagliate voi i piedini di maiale e non il macellaio, armatevi di un coltello robusto o di una mannaia e tagliateli per il lungo al centro (tra le dita).

Metteteli insieme alle ali di pollo in un pentolone o nella casseruola più grande che avete, coprite con acqua fredda in modo che le ossa siano completamente sommerse e portate velocemente a ebollizione su fuoco alto. Lasciate bollire per 1 minuto e togliete dal fuoco (questo passaggio è necessario perché in superficie si formerà tanta schiuma).

Scolate i piedini in un colabrodo e sciacquateli sotto l'acqua fredda. Strofinateli uno a uno, eliminando l'eventuale midollo, il sangue rappreso o altre impurità scure (per quest'operazione io uso una bacchetta). Alla fine i piedini o le ossa saranno grigi ma puliti.

Lavate il pentolone e mettetevi di nuovo dentro le ossa pulite.

Scaldare l'olio neutro in una pentola dal fondo spesso e soffriggete la cipolla, il porro, l'aglio e lo zenzero su fuoco medio-alto per 3-4 minuti. Abbrustolire leggermente gli ingredienti renderà il brodo più saporito (ma non dovete cuocerli, solo caramellarli un po'). Quando il colore vi soddisfa, aggiungeteli nel pentolone insieme alle ossa, unite l'alga kombu e i funghi shiitake, coprite con acqua fredda sommergendo completamente gli ingredienti e portate a ebollizione.

Abbassate subito la fiamma, eliminando la schiuma che affiora in superficie. Lasciate cuocere il brodo a fuoco lento, coperto, per almeno 3 ore. Più cuoce, più il sapore sarà intenso (io, ad esempio, lo lascio per almeno 8 ore). Se il livello del liquido si abbassa troppo, aggiungete altra acqua in modo da tenere immersi gli ingredienti.

→



Tamago sando (sandwich giapponese con omelette)

PER 1-2 PERSONE • PREP. 10 MIN. • COTTURA 15 MIN.

- 3 uova medie
- 1 cucchiaino di olio neutro
- 1 cucchiaio di burro ammorbidito
- 2 fette di pane bianco
(senza crosta per la versione classica)
- 1 cucchiaio di maionese kewpie
- 1 cucchiaio di katsuobushi in fiocchi
(facoltativo)
- 1 cucchiaino di furikake in fiocchi
(facoltativo)

Per la salsa

- 3 cucchiaini di dashi
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di zucchero bruno
- 1 cucchiaino di salsa di soia chiara
- 1 cucchiaino di mirin

La prima volta che ho mangiato un tamago sando mi trovavo per le strade di Osaka, poco prima di salire a bordo dello Shinkansen diretto all'aeroporto. Confezionato con molta cura in una scatola rossa, nel tipico stile giapponese, non riuscivo a spiegarmi come l'uovo fosse tanto morbido e soffice. Un sandwich con l'uovo: un'idea semplice ma eseguita alla maniera giapponese, cioè eccezionalmente bene.

Riunite tutti gli ingredienti per la salsa e mescolateli finché lo zucchero si scioglie. Sbattete le uova in un'altra ciotola e aggiungete la salsa.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente su fuoco medio e distribuirlo utilizzando un pezzo di carta assorbente.

Aggiungete nella padella un quarto del composto di uovo e cuocete per 1 minuto: si rapprenderà sul fondo mentre la superficie resterà un po' umida. Piegate in due l'omelette e spostatela sul lato superiore della padella, quindi ungete nuovamente quest'ultima con la carta oliata e aggiungete un altro quarto del composto di uovo, sotto la prima omelette. Fate la stessa operazione, ossia cuocete per 1 minuto e piegate in due incorporando la prima omelette. Ripetete con il composto di uovo rimasto fino a ottenere una omelette rappsata ma morbida.

Imburrate le fette di pane e giratele con la parte imburrata verso il basso. Mettete su una fetta di pane la maionese e l'omelette (più il katsuobushi e il furikake, se li usate) e coprite con l'altra fetta. Mettete il sandwich nella padella, adagiandolo sulla parte imburrata, e cuocete su fuoco medio per 2-3 minuti finché è bruno dorato. Ripetete sull'altro lato schiacciando leggermente con una spatola, quindi servite subito.



Come si fanno i noodles? Come si realizzano quelle meravigliose e precisissime pieghe geometriche che chiudono i dumplings? Se la cucina asiatica è la vostra passione, non potrete che amare questo libro: una invitante raccolta di 70 ricette freschissime e versatili che soddisferà qualsiasi voglia di ramen, bao, dim sum, noodles, wonton, dumplings e molto altro.

Esplorate le tecniche di realizzazione e cottura tradizionali dei piatti asiatici più amati, descritte con istruzioni passo passo e corredate da soluzioni per alternative facili e veloci.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it

28 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 318 3



9 788867 533183