

**JEREMY  
PANG**

SCHOOL OF  
**WOK**

**DELIZIOSI  
PIATTI  
ASIATICI  
PRONTI IN  
UN ATTIMO**



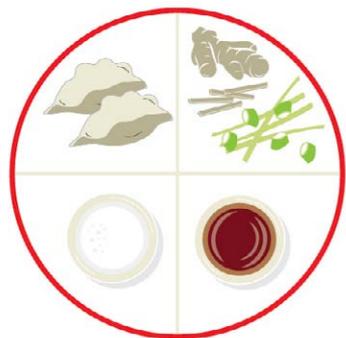
## IL WOK CLOCK

Le tante lezioni e dimostrazioni di cucina in tutto il mondo hanno contribuito a far conoscere il wok clock. Se ne parla su internet e in quasi tutti i programmi televisivi a cui ho avuto la fortuna di partecipare e sono sicuro che mi seguirà dopo la pensione e oltre. È uno strumento semplicissimo e pratico, un modo per ricordarvi di essere super organizzati in cucina e non rimanere incatenati al libro di ricette mentre cucinate. Per chi ancora non lo conosce, spiego come funziona.

A School of Wok ci piace ordinare gli ingredienti preparati in modo sistematico, usando un piatto rotondo come un orologio. Questo metodo non appartiene solo alla cucina con il wok (anche se il nome era così accattivante che è rimasto), si può usare quando si predispongono gli ingredienti per tutto ciò che cucinate in casa, a prescindere dal tipo di cucina. Una volta preparati tutti gli ingredienti, sistemateli nel piatto nell'ordine in cui li userete, iniziando dalle 12 e proseguendo in senso orario. È un metodo che funziona bene, che si tratti di cucinare uno stir-fry o un curry cotto più lentamente, o della preparazione di una lunga lista di ingredienti da macinare con mortaio e pestello. Come regola generale, nel caso di uno stir-fry, per esempio, si inizia di solito con gli ingredienti di base (cipolle, aglio, zenzero) e le verdure più dure, poi si passa alle carni o ad altre proteine, seguite dalla salsa o dal liquido di cottura. Semplicissimo!

Nel libro, laddove opportuno, è stato usato il metodo del wok clock come guida semplice alla preparazione, in modo da avere tutto pronto e organizzato prima di iniziare a cucinare una ricetta. Quando vi sarete abituati a usare il wok clock, vedrete che ogni aspetto della cucina diventerà più preciso e immediato, e sarete liberi di godervi il piacere di preparare piatti e imparare nuove tecniche di cottura, senza dovere correre qua e là per consultare ogni singola frase della ricetta e poi perdere il filo. Quando avrete cucinato una ricetta un paio di volte e acquisito dimestichezza con questo metodo, vi basterà consultare i wok clock illustrati che vi aiuteranno ad andare "a passo di wok"!





# DUMPLINGS DI UOVO BRASATI

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 30 MIN. | PER 2

- 4 uova
- ¼ di cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di olio di sesamo  
olio vegetale
- 2 cm di zenzero pelato  
e affettato finemente
- 1 cipollotto tagliato a pezzi  
di 2-3 cm, più alcune fettine  
per guarnire
- 2 cucchiaini di amido di mais  
mescolato con 2 cucchiaini  
d'acqua
- fettine di peperoncino rosso,  
per guarnire

## RIPIENO

- 1 spicchio d'aglio tritato  
finemente
- 1 cipollotto tritato finemente
- 1 carota tritata finemente
- una manciata di funghi shiitake  
tritati finemente
- una manciata di kale, cavolo o  
cavolo di Pechino, tritato  
finemente
- 100 g di carne di maiale tritata,  
tofu o gamberi tritati  
finemente (facoltativo)
- ¼ di cucchiaino di sale
- un pizzico di pepe nero
- ½ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di olio di sesamo

## SALSA

- 1 cucchiaino di salsa di ostriche  
o salsa vegetariana per stir-fry
- 1 cucchiaino di salsa di soia chiara
- un goccio di salsa di soia scura
- 300 ml di brodo di pollo o  
vegetale

Potete farcire questi dumplings con ciò che vi pare, come altri tipi di dumplings rappresentano una ricetta svuota frigo fantastica e deliziosa. I dumplings di uovo non sono altro che mini omelette o crêpe, farciti con qualsiasi cosa vogliate mettere all'interno. L'importante è tritare bene il ripieno per evitare di bucare l'involucro dei dumplings.

1. Sbattete leggermente le uova in un bricco piccolo e condite con il sale e l'olio di sesamo. Mettete gli ingredienti del ripieno in una ciotola e mescolate bene. Miscelate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola.
2. Scaldate a temperatura media 1 cucchiaino di olio vegetale in una padella. Versate 1-2 cucchiaini di uova sbattute, cercando di delimitare il composto in modo da cuocere più omelette ovali allo stesso tempo. A questo punto, abbassate la fiamma al minimo per evitare che l'uovo cuocia troppo in fretta. Mettete 1 cucchiaino di ripieno al centro di ogni omelette cotta parzialmente, piegatela a metà sul ripieno e sigillate i bordi premendo i lati della mezza luna con il dorso di una spatola. Ripetete l'operazione, facendo nella padella diversi dumplings per volta, fino a esaurire l'uovo e il ripieno. Tenete da parte i dumplings in un piatto.
3. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete lo zenzero e il cipollotto e proseguite con la salsa, la pasta di amido di mais e infine i dumplings.
4. Scaldate 1 cucchiaino di olio vegetale nel wok su fuoco medio. Rosolate delicatamente le fettine di zenzero e i pezzi di cipollotto finché lo zenzero è ben dorato. Versate la salsa nel wok e portate a ebollizione. Quando bolle, aggiungete la pasta di amido di mais, mescolate bene e cuocete per circa 1 minuto prima di ridurre la fiamma al minimo. Adagiate delicatamente i dumplings nella salsa, uno alla volta, e cuocete per 8-10 minuti. Guarnite con le fettine di peperoncino rosso e cipollotto e servite.



# CHOW MEIN VEGANO

PREP: 15 MIN. + AMMOLLO E ASCIUGATURA | COTTURA: 7 MIN. | PER 2

200 g di noodles di frumento chow mein  
100 g di tofu solido tagliato, a bastoncini di 1-2 cm  
1/2 cipolla tagliata a fette  
3-4 cimette di broccoletti tagliate in diagonale per il lungo  
1/2 peperone rosso tagliato a fette  
1 cespo di pak choi tagliato a fette  
1 cipollotto tagliato a fette sottili  
olio vegetale

## MARINATA

1 cucchiaino di salsa di soia chiara  
1/2 cucchiaino di zucchero  
1/2 cucchiaino di olio di sesamo

## SALSA

1 cucchiaio di salsa vegetariana per stir-fry, per esempio ai funghi  
1 cucchiaio di salsa di soia chiara  
1 cucchiaio di salsa di soia scura  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di olio di sesamo

Questa è una versione vegana di un classico molto apprezzato, fatto tradizionalmente con i noodles all'uovo e la carne tagliata a strisce. Per arricchire la texture del piatto, dedicate un po' di tempo a friggere il tofu finché è ben dorato su tutti i lati prima di andare avanti con lo stir-fry. Non sentirete la mancanza della carne.

1. Lasciate a bagno i noodles in acqua calda per 3-4 minuti finché perdono la forma della confezione. Scolateli con un colino e lasciateli asciugare su un canovaccio pulito per 10-15 minuti. Mettete il tofu in una ciotola e massaggiatelo delicatamente con gli ingredienti della marinata. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola.

2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete la ciotola con il tofu marinato e proseguite con la cipolla, i broccoli, il peperone rosso, il pak choi, il cipollotto, i noodles e infine la salsa.

3. Scaldate a temperatura medio-alta 4-5 cucchiai di olio vegetale nel wok. Aggiungete il tofu e cuocete per 1-2 minuti, girandolo regolarmente, finché è ben rosolato su tutti i lati. Trasferite il tofu in un piatto.

4. Versate l'olio in eccesso in una ciotola resistente al calore e rimettete il wok su fuoco alto con 1/2 cucchiaio di olio vegetale. Aggiungete la cipolla, i broccoli, il peperone rosso, il pak choi e il cipollotto, saltando ciascun ingrediente per 30 secondi prima di mettere quello successivo. Quando tutte le verdure sono nel wok, portatelo al punto di fumo e unite i noodles. Saltate per 30-60 secondi amalgamando bene.

5. A questo punto, mantenendo il calore elevato, versate la salsa nel wok, scuotetelo vigorosamente mescolando al tempo stesso con il mestolo o la spatola (come nel movimento coordinato descritto a p. 19) per distribuire la salsa in modo uniforme tra i noodles. Continuate a saltare per 1-2 minuti finché la salsa ricopre tutti gli ingredienti e servite subito.





150 g noodles di riso piatti  
2 uova sbattute leggermente  
100 g di tofu solido tagliato a bastoncini  
1/2 cucchiaino di pasta di peperoncino thai (*nam prik pau*) o pasta di curry rosso (p. 66)  
100 g di erba cipollina cinese, aglio selvatico o germogli d'aglio, tagliati a bastoncini  
una manciata di germogli di soia sciacquati  
12 gamberi tigre crudi sgusciati e privati del filetto nero  
olio vegetale

#### SALSA

2 cucchiaini di pasta di tamarindo  
2 cucchiaini di salsa di pesce  
2 cucchiaini di succo di lime  
3 cucchiaini di zucchero di palma (o zucchero bruno)  
2 cucchiaini di kecap manis (salsa di soia dolce)

#### PER GUARNIRE

25 g di arachidi tostate e tritate grossolanamente  
1 lime tagliato a spicchi  
una manciata di foglie di coriandolo  
1-2 cucchiaini di peperoncino in fiocchi (facoltativo)

## PAD THAI

PREP: 15-20 MIN. + AMMOLLO E ASCIUGATURA | COTTURA: 8 MIN. | PER 2

Un'introduzione alla cucina thai non è completa senza la ricetta del Pad thai. È una ricetta relativamente moderna nata dalla mancanza di un piatto nazionale thai. È un modo fantastico di rappresentare la cultura thai attraverso un piatto di noodles di riso buoni, gustosi e sani.

1. Mettete a bagno i noodles nell'acqua calda per 5-6 minuti finché sono teneri, quindi scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Scolateli di nuovo e spargeteli su un canovaccio pulito lasciandoli asciugare per 10 minuti. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola finché lo zucchero si scioglie.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete le uova sbattute e proseguite con il tofu, la pasta di peperoncino tha, l'erba cipollina cinese e i germogli, i gamberi, i noodles ammolati e infine la salsa.
3. Scaldate 1-2 cucchiaini di olio vegetale nel wok su fuoco alto e versatevi le uova. Lasciatele spumeggiare, quindi mescolatele come se doveste preparare un'omelette. Quando le uova sono mezze cotte spostatele al margine del wok, irrorate con 1 cucchiaino di olio il fondo del wok e unite i pezzi di tofu e la pasta di peperoncino thai. Saltate il tofu per 2-3 minuti finché è leggermente rosolato. Distribuite l'erba cipollina e i germogli, mescolate e amalgamate con le uova per 30 secondi, quindi spingeteli al margine del wok.
4. Aggiungete 1/2 cucchiaino di olio vegetale e portatelo al punto di fumo prima di unire i gamberi. Scottateli bene su entrambi i lati (circa 1 minuto), quindi riportate le verdure al centro sui gamberi. Versate i noodles e condite subito con la salsa. Scuotete il wok con vigore mentre mescolate con il mestolo o la spatola (come nel movimento "coordinato" indicato a p. 19). Fermatevi, lasciate bollire la salsa e ripetete il movimento ogni 30 secondi. In questo modo la salsa si distribuisce in modo uniforme tra i noodles. Continuate per 2-3 minuti finché i noodles sono ben conditi e iniziano ad attaccarsi al wok. Guarnite con le arachidi tritate, gli spicchi di lime, il coriandolo e le fettine di peperoncino e servite.



# FRITTELLE DI PATATE DOLCI E GAMBERI

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 18 MIN. | PER 10-12 FRITTELLE

1 patata dolce tagliata a bastoncini di 3-4 cm  
10-12 gamberi tigre crudi con il guscio  
olio vegetale  
foglie di menta fritte, per guarnire

## PASTELLA

150 g di farina di riso  
2 cucchiaini di amido di mais  
1 cucchiaino di curcuma in polvere  
1 cucchiaino di sale in fiocchi  
¼ di cucchiaino di pepe nero in polvere  
240 ml di acqua fredda naturale o frizzante

## DIP

2 spicchi d'aglio tritati finemente  
succo di ½ lime  
1 cucchiaino di zucchero di palma (zucchero bruno o miele)  
2 cucchiaini di salsa di pesce o salsa di soia chiara  
5 cucchiaini d'acqua

Le frittelle sono divertenti! Proprio come Ruby, il nostro spumeggiante chef australiano, anche lui un presentatore del canale YouTube di School of Wok. Sono anche quel genere di piatto fantastico in cui “butti tutto quanto nella pastella ed è fatta”. In qualunque modo frigate queste *banh tom ho tay*, in immersione o con poco olio, il gusto naturale dei gamberi, dolce e saporito, abbinato con la patata dolce è celestiale. Fantastiche come spuntino o come antipasto per un pasto più ricco.

1. Mescolate tutti gli ingredienti secchi della pastella in una ciotola, poi versate gradualmente l'acqua fredda mescolando fino ad avere una consistenza simile a quella della panna. Mettete gli ingredienti del dip in una ciotola piccola e mescolate finché lo zucchero si scioglie.
2. Tuffate i bastoncini di patata dolce nella pastella poco prima di cuocere le frittelle assicurandovi che ogni pezzo sia ben ricoperto. Riempite a metà un mestolo o un mestolo forato con le patate pastellate e appoggiate sopra un gambero (con testa e guscio) appena prima di mettere la frittella nella padella o nel wok. Ripetete l'operazione mestolo dopo mestolo, distanziando le frittelle per assicurare una frittura uniforme. Frigate poche frittelle alla volta in abbondante olio vegetale per 5-6 minuti finché sono croccanti e ben dorate (p. 21), quindi trasferite in un piatto coperto con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Ripetete fino a esaurire il composto.
3. Se preferite rosolare le frittelle, scaldare 5 cucchiaini di olio vegetale in un wok o in una padella a temperatura elevata e mettete un cucchiaino di composto nella padella calda adagiandovi sopra un gambero. Abbassate la fiamma a fuoco medio e rosolate per 3-4 minuti finché le frittelle sono ben dorate sui bordi. Giratele e rosolate l'altro lato per 2-3 minuti. Ripetete con il resto del composto.
4. Guarnite con foglie di menta fritte e servite le frittelle accompagnate dal dip.





# STUFATO PICCANTE DI ZUCCA AL COCCO

PREP: 12 MIN. | COTTURA: 33 MIN. | PER 2

3-4 spicchi d'aglio tagliati a fettine  
2 cm di zenzero tagliato a fiammiferi  
1 cipolla tagliata a fettine  
3 cucchiaini di cipolle fritte croccanti pronte all'uso  
2 peperoncini bird's eye bucati con la punta di un coltello  
600 g di zucca decorticata e tagliata a pezzi grandi  
400 g di fagiolini tagliati a pezzi di 3-4 cm  
olio vegetale  
riso al vapore, per servire  
spicchi di lime, per guarnire

## BRODO

400 ml di latte di cocco  
200 ml di olio vegetale  
1 cucchiaino e 1/2 di sale  
1/2 cucchiaino di pepe nero

Tradizionalmente il *ginataang kalabasa* è fatto con carne di maiale e gamberi per insaporire lo stufato. In questa ricetta, però, l'ingrediente principale è la zucca, quindi ho lasciato il piatto totalmente vegetariano per esaltare la texture e il sapore magnifico della zucca.

1. Mescolate gli ingredienti del brodo in un bricco.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e procedendo in senso orario disponete l'aglio e proseguite con lo zenzero, la cipolla, la cipolla fritta croccante, i peperoncini, la zucca e infine i fagiolini.
3. Scaldate a temperatura media 1 cucchiaino di olio vegetale nel wok e insaporite con l'aglio. Saltate per 30 secondi, quindi aggiungete lo zenzero e la cipolla a fettine e continuate a saltare per 2 minuti. Unite la cipolla fritta croccante e la zucca, mescolate con gli altri ingredienti e saltate per 5-6 minuti.
4. Versate nel wok un quarto di brodo e portate a una vivace ebollizione. Quando bolle, aggiungete un altro quarto di brodo e riportate a ebollizione prima di aggiungere il brodo rimasto. Portate di nuovo a ebollizione e continuate a cuocere per 10-15 minuti.
5. Quando la zucca è morbida, schiacciatene 2-3 pezzi con il mestolo o un cucchiaino in modo da addensare la salsa. Lasciate bollire lo stufato ancora per 5 minuti e aggiungete i fagiolini. Cuocete ancora per 2-3 minuti per ammorbidire un po' i fagiolini. Servite sul pesce cotto al vapore accompagnato da spicchi di lime per guarnire.



# RISO FRITTO CON KIMCHI

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 11 MIN. | PER 2

2 uova sbattute leggermente  
2 cm di zenzero  
pelato e tritato finemente  
1-2 spicchi d'aglio  
tritati finemente  
100 g di kimchi  
tritato grossolanamente  
una manciata di piselli surgelati  
250-300 g di riso coreano  
o jasmine cotto a  
temperatura ambiente  
olio vegetale  
1 cipollotto tagliato a fettine  
1 cucchiaino di semi di sesamo

## SALSA

1 cucchiaio di *gochujang*  
(pasta di peperoncino  
coreana, o altra pasta di  
peperoncino)  
1 cucchiaio di liquido preso dal  
barattolo del kimchi  
1/2 cucchiaio di ketchup  
1 cucchiaio di salsa di soia chiara  
1/4 di cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di olio di sesamo

Se come me siete fanatici del riso (*faan tong* o “bidone del riso” in cantonese), sapete che cambiare tipologia di riso a seconda del piatto può creare una texture completamente diversa e quindi un pasto totalmente diverso. In questo caso la mia preferenza va al riso bianco coreano perché i chicchi leggermente più spessi conferiscono al riso fritto una texture unica.

1. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola.

2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e procedendo in senso orario disponete le uova sbattute e proseguite con lo zenzero, l'aglio, il kimchi, i piselli surgelati, il riso cotto e la salsa.

3. Scaldate 1 cucchiaio di olio vegetale nel wok su fuoco alto. Quando l'olio è fumante, versate le uova sbattute e fatele ruotare nel wok. Saltate per 1-2 minuti, finché i bordi sono croccanti ma non bruciati, e spingetele al margine del wok. Aggiungete lo zenzero e l'aglio, il kimchi, i piselli surgelati e il riso, saltando ogni ingrediente per 30 secondi prima di incorporare quello successivo. Versate il riso nel wok, sgranatelo schiacciando i grumi con una spatola o un mestolo. Continuate a cuocere e mescolare per 3-4 minuti.

4. Versate la salsa distribuendola sul riso in modo uniforme e saltate ancora per 1-2 minuti. Quando il riso ha assorbito tutto il liquido, cospargete con le fettine di cipollotto e i semi di sesamo e servite.





Più di 80 ricette fresche, rapide e gustose firmate dal cuoco televisivo Jeremy Pang, a capo della pluripremiata scuola di cucina School of Wok.

Dalle cene veloci in settimana alle feste di famiglia più sontuose, questo libro offre ciò che serve per rendere facilmente accessibile la cucina asiatica e dire addio alle repliche improvvisate dei piatti da asporto.

- ✿ Perfezionate la cucina con il wok grazie a trucchi e consigli utili
- ✿ Imparate l'arte di bilanciare colori, consistenze e sapori
- ✿ Seguite il metodo del "wok clock" per rendere tutto più semplice

28 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 363 3



9 788867 533633



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

