

Uyen Luu

VIET NAM EASY



FACILI
RICETTE
VIETNAMITE
DA CUCINARE
A CASA

Guido Tommasi Editore



Capitolo 1

ĂN CƠM – RICETTE CON IL RISO

19



Capitolo 2

VERDURE CONDIVISE

49



Capitolo 3

INSALATE IN VERO STILE VIETNAMITA

73



Capitolo 4

RICETTE IN FESTA

93



Capitolo 5

ZUPPE DI NOODLE CELESTIALI

123



Capitolo 6

RICETTE VELOCI PER TUTTI I GIORNI

149



Capitolo 7

DOLCI RICETTE

167



Capitolo 8

NOZIONI DI BASE

191

Introduzione	7
La dispensa vietnamita	9
I miei trucchi in cucina	13

Idee per il menù	214
Ringraziamenti	217
Notizie sull'autore	218
Indice analitico	220

MELANZANE ALLA SOIA E BASILICO THAI

CÀ TÍM XÀO NƯỚC TƯƠNG

Questo piatto è puro piacere. È così buono che vorreste averlo tutto per voi sopra i noodles (*bánh hời*) o gustarlo da solo con il riso. Potete renderlo piccante a piacere. Se avete ospiti, cuocete al vapore le melanzane e preparate in anticipo la salsa, poi dovrete solo friggere le melanzane e guarnire il tutto prima di servire. Potrebbe essere necessario prepararlo in step successivi, a seconda delle dimensioni della padella, quindi prima di iniziare a cucinare, valutate il modo migliore di procedere per avere un piatto caldo.

Per 3-4 persone

30 g di burro
2 scalogni tondi tritati finemente
2 peperoncini rossi grandi a fettine
2 spicchi d'aglio a fettine sottili
1 cucchiaino di olio di sesamo
2 melanzane tagliate a fette da 2,5 cm
2 cipollotti tagliati a fette sottili
4 gambi di basilico thai, solo le foglie

Per la salsa di soia dolce

2 cucchiari di salsa di soia
1 cucchiaino di aceto di sidro
1 cucchiaio di salsa chili
1 spicchio d'aglio tritato finemente
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
Olio al peperoncino (facoltativo)

Cuocete a vapore le melanzane per 5 minuti finché non diventano morbide – se necessario un po' alla volta. Usate il cestello o eventualmente un colino di metallo sopra una pentola d'acqua bollente.

Preparate la salsa mescolando gli ingredienti in una ciotola o scuotendoli in un barattolo.

Usate un wok o una padella molto grandi o cuocete un po' alla volta. Scaldate il wok a fiamma viva, aggiungete il burro, gli scalogni, i peperoncini e l'aglio e cuocete per un minuto circa. Unite l'olio di sesamo e le fette di melanzana e soffriggete per 3-4 minuti, rosolando bene i bordi. Poi versate la salsa e unite i cipollotti e tre quarti delle foglie di basilico, continuando a soffriggere per un altro minuto. Decorate con le restanti foglie di basilico e aggiungete a piacere l'olio al peperoncino.

Servite subito con un po' di riso al vapore (p. 195) o con un piatto di vermicelli di riso (*bánh hời* o *bún*) (p. 202).



Note

- In mancanza di basilico thai, usate coriandolo o cipolle affettate.
- Va bene qualunque tipo di melanzana. Io prediligo le "graffiti", con la buccia viola striata.



INSALATA DI POLLO CON TACCOLE, CORIANDOLO VIETNAMITA E SCALOGNI

GỎI GÀ HÀNH TÍM ĐẬU HÀ LAN

Ecco una versione di una classica insalata delle feste, comprese le riunioni del fine settimana, ma potete gustare questa esplosione di sapori in una sera qualunque. Potete usare gli avanzi di un pollo arrosto o comprare un pollo di rosticceria, ma se lessate un pollo intero da zero, potete usarne metà per l'insalata e metà per una zuppa di pollo (p. 136). Preparate le verdure in anticipo e mettetele insieme al momento di servire.

Per 6-8 persone

Per l'insalata

1,5 kg di pollo biologico allevato all'aperto e alimentato a mais
400 g di taccole tagliate a fette sottili nel senso della lunghezza
10 ravanelli tagliati a fette sottili
Foglie tagliuzzate grossolanamente di 10 rametti di coriandolo vietnamita (o basilico thai, menta o coriandolo)
1 manciata di coriandolo tritato grossolanamente
1 manciata di pistacchi tritati grossolanamente
Semi di ½ melagrana (facoltativo)

Per il condimento

5 cucchiaini di pistacchi tritati
3 peperoncini bird's eye, privati dei semi e tritati finemente
1 spicchio d'aglio tritato finemente
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
5 cucchiaini di succo di lime (da 2-3 lime)
5 cucchiaini di salsa di pesce

Per gli scalogni sottaceto

4 scalogni tondi tagliati a fette più fini possibile
3 cucchiaini di aceto di sidro
1 cucchiaino di zucchero semolato extrafino
Pizzico di sale marino e pepe nero macinato fresco

Per servire

Nuvole di drago

Riempite una pentola molto capace con 3 litri d'acqua bollente, regolate di sale e aggiungete il pollo. Abbassate il fuoco al minimo, coprite e bollite per 60-80 minuti (in base alle dimensioni del pollo), finché il liquido che fuoriesce forando la parte più spessa della coscia è trasparente e il pollo è completamente cotto.

Mettete in un'insalatiera capiente i ravanelli, le taccole e altre verdure a vostra scelta, e aggiungete il coriandolo vietnamita.

Mettete in un vaso con il tappo a vite tutti gli ingredienti del condimento e agitate bene. Verificate che vi sia equilibrio tra i sapori dolce, agro, salato e piccante.

Per fare gli scalogni sottaceto, unite scalogni, aceto, zucchero, sale e pepe in una piccola ciotola. Fate riposare per circa 20 minuti.

Quando il pollo è cotto, fatelo raffreddare. Staccate la carne lungo le venature e regolatela di pepe. Aggiungetela all'insalatiera con gli scalogni sottaceto e il loro liquido.

Al momento di servire, mescolate l'insalata con il condimento. Guarnite con il coriandolo, i pistacchi e i semi di melagrana. Servite l'insalata con nuvole di drago o riso cotto nel brodo di pollo.



Nota

- Sostituite le taccole con carote, papaya, cavolo rapa, daikon, zucchine o una combinazione dei vostri ortaggi preferiti.
- Usate il brodo di pollo per fare un delizioso riso con pollo.



PANCETTA DI MAIALE CARAMELLATA E INSALATA DI POLPETTE E NOODLE

BÚN CHẢ

L'irresistibile aroma dolce e sciropposo di polpette alla brace e maiale caramellato, adagiati su un cuscino di sottili vermicelli di riso (bún), croccanti sottaceti agrodolci, molte erbe aromatiche rinfrescanti e un'insalata di ortaggi a foglia, fa venire l'acquolina in bocca. In una grande ciotola di salsa dolce e umami calda con sottaceti, aglio e peperoncini potrete intingere i bocconcini di carne, ma potete anche versare questo delizioso brodo sui noodle e sorbirlo con gusto.

Per 4 persone

Per la salsa al caramello

60 g di zucchero semolato extrafino
75 ml d'acqua calda

Per la carne

450-500 g di pancetta di maiale allevato all'aperto
senza pelle e macinata in un tritatutto elettrico
450-500 g di pancetta di maiale allevato all'aperto,
senza pelle e tagliata a quadratini di 3 cm con
uno spessore di 1 cm
½ cucchiaio di olio di arachidi o altro olio vegetale

Per la marinata

4 spicchi d'aglio tritati
2 scalogni tondi tritati finemente
2 cucchiaini salsa di ostriche
1 cucchiaio di zucchero di canna
4 cucchiaini di salsa di pesce
1 cucchiaino di condimento in polvere o dado
di brodo (funghi, maiale o pollo), facoltativo
½ cucchiaino di pepe nero macinato fresco

Per i sottaceti

100 g di cavolo rapa o ravanelli tagliati a fette sottili
100 g di carote tagliate a rondelle sottili
1 cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino di zucchero semolato extrafino
2 cucchiaini di aceto di sidro

Per i noodle

300 g di vermicelli di riso (0,8 mm, p. 202)

Per la salsa

80 ml di salsa di pesce
100 g di zucchero semolato extrafino
400 ml d'acqua calda
3 spicchi d'aglio tritati finemente
3 peperoncini tritati finemente

Per la decorazione

Lattuga fresca ed erbe aromatiche: basilico thai,
menta, coriandolo o shiso...

Per la salsa al caramello sciogliete lo zucchero a fuoco basso in una pentola a fondo spesso per 7-10 minuti finché diventa color caramello dorato ruotando la padella ogni tanto per muovere lo zucchero. Spegnete il fuoco e versate l'acqua calda nel caramello molto lentamente. Mescolate bene e lasciate riposare.

Mettete il trito di maiale e la pancetta tagliata in due ciotole separate. Fate la marinata mescolando gli ingredienti e dividetela equamente tra le due ciotole. Aggiungete 2 cucchiaini di salsa al caramello e mescolate bene. Formate polpette di 5 cm con il maiale tritato e mettetele in un contenitore. Trasferite la carne in frigorifero a marinare per almeno 2 ore o per tutta la notte.

Nel frattempo preparate i sottaceti. In una ciotola mescolate le carote e il cavolo rapa con il sale e fate riposare per 15 minuti per eliminare l'umidità e conferire croccantezza. Sciacquate bene e strizzate delicatamente l'acqua residua. In una ciotola ampia mescolate il cavolo e le carote con lo zucchero e l'aceto. Mettete in frigorifero per almeno 1 ora per far insaporire le verdure.

Cuocete i noodle come descritto a p. 202 o seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mettete una manciata abbondante di foglie verdi in quattro ciotole, poi aggiungete i noodle e metà dei sottaceti in parti uguali.

In una ciotola preparate la salsa mescolando bene insieme tutti gli ingredienti. Dividetela equamente tra le quattro ciotole e aggiungete i sottaceti rimanenti insieme al loro liquido.

Scaldare una padella antiaderente a fiamma medio-alta e disponete le polpette in senso orario dalle ore 12. Cuocete fino a doratura di entrambi i lati per circa 10 minuti, girandole ogni 2 minuti. Mettete da parte su carta da cucina.

Nella stessa padella scaldate l'olio a fiamma medio-alta e friggete la pancetta un po' alla volta, finché è caramellata e dorata, girando di tanto in tanto, poi mettetela su carta da cucina per assorbire il grasso. Rimuovete l'olio in eccesso dalla padella dopo ogni frittura di pancetta, lasciando ogni volta solo un leggero strato di grasso.

Distribuite metà delle polpette e della pancetta in ogni ciotola di noodle e l'altra metà nelle ciotole di salsa.

FOTOGRAFIA ALLA PAGINA SEGUENTE →







BISTECCA RIBEYE CON LEMONGRASS E INSALATA DI NOODLE

BÚN BÒ XÀO

Questo è uno dei miei piatti preferiti: vibrante, fresco e piacevole. Aggiungete tutte le verdure e i germogli che volete. In questa ricetta amo i sapori croccanti, pepati e floreali dei vari tipi di insalata abbinati al lime tonificante e ai peperoncini infuocati. Fedele a una vera insalata vietnamita e con l'aggiunta di noodle di riso diventa un pasto completo bilanciato con molti aromi entusiasmanti ed esaltanti della stagione estiva.

Per 2 persone

Per la carne

300-400 g di bistecca di ribeye di manzo allevato al pascolo, a temperatura ambiente per 2 ore (oppure scamone, controfiletto, bavetta, lombatello)

2 gambi di lemongrass tritati finemente

2 spicchi d'aglio schiacciati

1 noce di burro a temperatura ambiente

1 cucchiaino di salsa di soia

1 cucchiaino di salsa di ostriche

½ cucchiaino di sciroppo d'acero o simile

1 cucchiaino di olio vegetale

Pepe nero macinato fresco

1 cipolla divisa in due e tagliata a fette

1 cucchiaino di olio vegetale

Per l'insalata

Una manciata di verdure a foglia verde a piacere, come songino, crescione, rucola, lattuga

2 cipollotti, parte verde e bianca, tagliati a fette

1 cucchiaino di olio vegetale

2 nidi di noodle di riso reidratati (3 se avete molta fame) (p. 202)

Per il condimento dell'insalata

½ peperoncino bird's eye tritato finemente

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di salsa di pesce

Scorza tritata finemente e succo di ½ lime o ¼ di limone

2 cucchiaini d'acqua calda

Foglie di menta tritate finemente

1 cucchiaino colmo di arachidi, pistacchi o anacardi, tritati finemente

Pepe nero macinato fresco in quantità

Per la carota e il cavolo sottaceto (facoltativo) - vedi p. 206

Tagliate il manzo a listarelle di 1 cm. Mescolate insieme tutti gli ingredienti tranne la cipolla e l'olio e mettete il manzo a marinare per 20 minuti, mentre preparate l'insalata.

Per l'insalata rosolate dolcemente i cipollotti nell'olio per 5 minuti e mettete da parte.

Per fare il condimento, mescolate bene tutti gli ingredienti in una ciotola o scuoteteli in un barattolo. Poi metteteli da parte fino al momento di servire in tavola.

Mettete i noodle su un lato dell'insalatiera e versate sopra l'olio dei cipollotti. Mescolate le verdure a foglia e mettetele sull'altro lato della ciotola.

Per fare i sottaceti, mescolate gli ingredienti in una ciotola o usate dei sottaceti che avete già in frigorifero.

Scaldate a fiamma viva una padella finché è molto calda. Aggiungete metà dell'olio vegetale e metà della cipolla, rosolate per un minuto e poi unite metà della carne con la marinatura. Separate i pezzi di carne e cuocete per 1-2 minuti senza mescolare, poi girateli velocemente sull'altro lato, cuocete per un altro minuto e ripetete altre due volte. Ripetete per la cipolla e la carne rimasti. Distribuite in un angolo dell'insalatiera.

Condite l'insalata in tavola con il vostro condimento e cospargete la carne con la frutta secca tritata.

Servite subito.



COME FARCIRE I BÁNH MÌ

BÁNH MÌ

I *Bánh mì* sono tra i cibi preferiti dei vietnamiti e di chiunque li abbia provati. La farcitura tipica contiene una deliziosa combinazione di ingredienti, l'equilibrio perfetto tra dolce, umami, agro: sottaceti croccanti, erbe aromatiche rinvigorenti e spezie. Tutto dentro una baguette, leggera e soffice all'interno, friabile e fragrante all'esterno.

Non esiste niente di più gustoso di questo sublime equilibrio di sapori e consistenze. Potete farcire i *bánh mì* in molti modi. Qui trovate un elenco di suggerimenti tipici, ma potete trarre ispirazione da altre ricette di questo libro per i vostri panini celestiali.

Per 1 persona

1 baguette vietnamita lunga 30 cm o una baguette francese appena sfornata

Da spalmare all'interno a vostra scelta

Pâté di fegato di maiale o pollo

Formaggio spalmabile

Burro

Un ripieno cotto a scelta

Uovo fritto

Frittata di asparagi (p. 121)

Verdure al forno (p. 121)

Maiale arrosto alla griglia (p. 101)

Pancetta di maiale arrosto croccante (p. 98)

Tortini di pesce (p. 143)

Ribeye con lemongrass e insalata di noodle (p. 97)

O un affettato a scelta

Prosciutto vietnamita (*chà lụa*) tagliato a fette sottili

Prosciutto in salamoia (*chà nem*) a fette sottili

Prosciutto, lingua di bue, pollo arrosto, avanzi

o affettati vari tagliati a fette sottili

Aggiungete alcuni o tutti questi ingredienti:

Coriandolo

Menta

Basilico o coriandolo thai

Cetriolo a fettine lunghe 10 cm

Cipollotti tagliati a fette longitudinali sottili

Condimento liquido Maggi

Peperoncini rossi tagliati a fette

Salsa al peperoncino

Crescione

Germogli di piselli

Foglie di erbe e insalate estive

Carota e cavolo sottaceto (p. 206)

Per farcire la baguette tagliatela per il lungo e togliete la mollica. (Conservatela per fare il pangrattato, p. 205.). Spalmate l'interno di burro o altro. Fate uno strato di ripieno cotto o affettato, aggiungete erbe e aromi a scelta, normalmente coriandolo, cipollotto e cetriolo, e qualche sottaceto, cospargete di peperoncini e versate qualche goccia di condimento Maggi. Chiudete il panino.

Per trasportarlo, avvolgetelo con carta da forno legata con uno spago, o mettetelo in contenitore ermetico.



Per chiedere "Come stai?" i vietnamiti dicono "Hai già mangiato il riso?". Il buon cibo fresco è il fulcro della vita dei vietnamiti, che mangiano per il piacere di mangiare. La vita non ha senso se non vi è passione per la buona cucina.

In *Vietnameasy* Uyen Luu rivela la gioia di cucinare dei vietnamiti attraverso oltre 85 delle sue ricette più gustose, facili da realizzare nella cucina di casa. Dalle ricette tradizionali, come il Pho di manzo e gli involtini primavera ai frutti di mare, a quelle più moderne, come le

melanzane alla soia e basilico Thai e i noodle e verdure fritte, insieme ai dolci come il crème caramel e il rice pudding al cocco, ogni ricetta si propone di mostrare la semplicità e accessibilità della cucina vietnamita.

Grazie ai suggerimenti creativi dell'autrice, che permettono di adattare i piatti alle proprie esigenze, e alle splendide fotografie che corredano i testi, è il libro ideale per chi desidera imparare ed esplorare i fondamenti della cucina vietnamita.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 387 9



9 788867 533879