

Uyen Luu

# VIET NAM EASY



FACILI  
RICETTE  
VIETNAMITE  
DA CUCINARE  
A CASA

Guido Tommasi Editore



# VIETNAMEASY

FACILI RICETTE VIETNAMESE  
DA CUCINARE A CASA

Uyen Luu

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

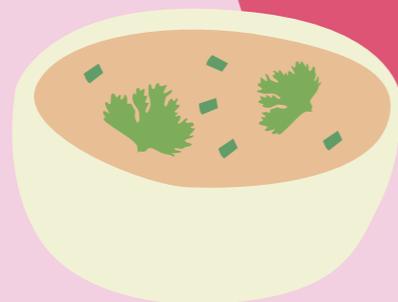
## NOZIONI DI BASE

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

# 1 ĂN CƠM RICETTE CON IL RISO



# PANCETTA DI MAIALE BRASATA E UOVA IN ACQUA DI COCCO

THỊT KHO TÀU

**I vietnamiti adorano i piatti *kho* tradizionali, che consistono nello stufare, bollire, cuocere a vapore e cuocere a fuoco lento carne, pesce, tofu o verdure, tutto in una pentola di terracotta. È una tecnica facile, ha una buona resa e si realizzano piatti davvero gustosi che a molti vietnamiti ricordano le loro case e i pasti in famiglia dell'infanzia e della gioventù. Poiché il sapore migliora dopo qualche giorno, è un piatto ideale da conservare in frigorifero, ecco perché se ne cucina in abbondanza con l'intento di avere degli avanzi.**

Per 4-6 persone

1 kg di pancetta o stinco disossato di maiale allevato all'aperto, in pezzi da 2,5 cm, con pelle e grasso  
3 scalogni tondi tritati  
4-5 spicchi d'aglio, finemente tritati  
½ cucchiaino di sale marino  
½ cucchiaino di pepe nero macinato fresco, o a piacere  
3 cucchiari di olio vegetale  
2 cucchiari di zucchero semolato extrafino  
600 ml di acqua di cocco o acqua  
4-6 uova o 12 uova di quaglia o un misto  
4 peperoncini bird's eye interi  
5-6 cucchiari di salsa di pesce  
1 cucchiaino di sciroppo di cocco o zucchero

Mettete i pezzi di maiale in una ciotola. Mescolate scalogni, aglio, sale e pepe, uniteli alla carne e amalgamate bene.

Scaldate l'olio in una pentola di medie dimensioni su fiamma moderata e cospargete di zucchero in modo uniforme. Fatelo caramellare con attenzione, resistendo all'impulso di mescolare. Ci vorranno 3½-4 minuti. Non lasciate la pentola incustodita o si brucerà. Appena avrà preso un colore dorato, fatelo scuire leggermente, poi unite velocemente il maiale per farlo rosolare. Lasciate riposare per un minuto, poi mescolate, e ripetete l'operazione finché tutti i lati sono rosolati.

Versate il succo di cocco sul maiale, coprite e portate delicatamente a ebollizione. Rimuovete tutta la schiuma.

Nel frattempo rassodate e sgusciate le uova e aggiungetele alla pentola con i peperoncini interi e il pepe nero. Coprite e sobbollite a fuoco lento per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto. Condite a piacere con salsa di pesce, sciroppo di cocco e pepe nero e cuocete per altri 15 minuti.

Servite con riso al vapore (p. 195) e abbondante verdura.

## Note

- In mancanza di acqua di cocco, usate l'acqua, per un tocco di dolcezza in più. Potete usare anche sidro o limonata.
- Non è obbligatorio usare la pentola di terracotta, ma consigliato; esalta i sapori.
- Consiglio di usare carne magra.

## Da fare prima

Cottura: 5 giorni  
Riso: il giorno stesso





# BRANZINO AL CARTOCCIO CON ZENZERO E KIMCHI

CÁ SEABASS NƯỚNG BAO GIẤY

**Questa ricetta si basa sugli ingredienti che ho sempre nella mia dispensa, ma voi potrete adattarla ai vostri. La cottura al cartoccio in forno è veloce e semplice. Adoro aprire il cartoccio a tavola davanti agli ospiti e sentire le loro espressioni di stupore come se stessi aprendo un regalo. Per una cena preparate più cartocci e cuoceteli insieme, allungando il tempo di cottura.**

Per 2-4 persone, a seconda che vogliate un solo pesce tutto per voi

1 cucchiaio di olio vegetale  
1 branzino da 800 g o 2 branzini da 400 g, puliti, eviscerati, squamati, con la testa  
40 g di radice di zenzero à julienne  
2 cucchiari di kimchi a fette da 1 cm  
1 limone privato della scorza e tagliato a fette  
2 cipolle rosse tagliate a quarti  
2 grappoli di pomodori ciliegini  
½ cucchiaio di olio di sesamo  
80 ml di acqua di cocco o di brodo di pesce o pollo

#### Per il condimento

1 cucchiaino di olio vegetale  
2 cipollotti, parte bianca e verde, a fettine da 1 cm  
4-5 cucchiari di salsa di soia in base alle dimensioni del pesce  
1 cucchiaio di aceto di sidro  
1 cucchiaio di zucchero semolato extrafino  
1 cucchiaio di salsa chili  
1 cipollotto tagliato a fette sottili per la lunghezza immerse in acqua fredda finché non si arricciano  
1 peperoncino rosso tagliato a fettine diagonali di 5 mm

Scaldate il forno a 180°C.

Stendete su una teglia un foglio di carta forno abbastanza grande da avvolgere un pesce. Ungete la carta forno con ½ cucchiaio di olio vegetale, posizionate il pesce e farcite la bocca con lo zenzero e la pancia con il kimchi. Disponete le fette di limone sulla pelle e i quarti di cipolla e i pomodorini intorno al pesce. Versate l'acqua di cocco, irrorate con olio di sesamo, avvolgete il pesce in un cartoccio ben sigillato e cuocete per 35 minuti.

Nel frattempo, preparate il condimento. In un pentolino scaldate l'olio a fuoco medio e fate soffriggere i cipollotti per circa un minuto. Aggiungete la salsa di soia, l'aceto di sidro, lo zucchero e la salsa chili, mescolate bene e portate a lieve bollore.

Una volta che il pesce è cotto, di solito lo porto in tavola nel cartoccio e lo apro al momento. Poi verso la salsina calda sul pesce e lo decoro con le fette di cipollotto e di peperoncino rosso.

Servite con riso al vapore (p. 195), verdure miste e una zuppa rinfrescante.

#### Note

- Se non avete il kimchi, tralasciatelo.

#### Da fare prima

Preparazione: la sera precedente  
Cottura: servire subito



## 2 VERDURE CONDIVISE





## BOCCONCINI DI TOFU CON POMODORI E BROCCOLI IN SALSA DI PESCE

TÀU HÙ XÀO BÔNG CÀ CHUA

**Quando il tofu è cotto a dovere, è morbido e soffice come una nuvola. È assolutamente delizioso anche solo con i profumati pomodori estivi, ma in questa ricetta ho aggiunto ortaggi di colori e gusti diversi, un'autentica festa per occhi e palato. Usate qualunque verdura abbiate a portata di mano, affinché sia un pasto speciale, anche se fosse una sera qualunque di metà settimana.**

Per 2-3 persone come contorno

### Per il tofu

2 cucchiai di olio vegetale  
1 pizzico di sale marino  
400 g di tofu compatto fresco tagliato a cubetti di 3 x 4 cm e asciugato tamponandolo

### Per le verdure

1 scalogno tondo tritato finemente  
1 spicchio d'aglio tritato finemente  
165 g di pomodori ciliegini tagliati a metà  
75 g di funghi a scelta  
100 g di broccoletti tagliati a cimette  
2 cucchiai di vino di riso o mirin  
1 cucchiaio di salsa di pesce

### Per la decorazione

3 cipollotti tagliati a fette diagonali  
Una manciata di foglie di coriandolo

In una padella grande o wok scaldate metà olio e un pizzico di sale, poi frigate il tofu a fuoco medio per circa 8 minuti fino a doratura di ciascun lato. Togliete dal fuoco e passate il tofu su carta assorbente per togliere l'olio in eccesso.

Rimettete la padella sul fuoco a fiamma medio-alta, aggiungete l'olio rimasto e rosolate lo scalogno, unite l'aglio e frigate fino a doratura. Aggiungete i pomodori e rosolate senza mescolare per un paio di minuti, poi girate delicatamente. Dopo circa 4 minuti aggiungete i funghi e i broccoletti e fateli saltare per qualche minuto. Unite il tofu fritto, il vino di riso e la salsa di pesce, mescolando delicatamente per altri 2-3 minuti.

Guarnite con i cipollotti e il coriandolo e servite con riso al vapore (p. 195) o vermicelli (p. 202).

---

### Note

- Sostituite la salsa di pesce con la salsa di soia, se siete vegani.
- Potete preparare una quantità maggiore di tofu: si conserva in frigorifero per qualche giorno.

### Da fare prima

Tofu: 3-4 giorni  
Cottura: servite subito



# 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.



### 3 INSALATE IN VERO STILE VIETNAMITA



# 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.

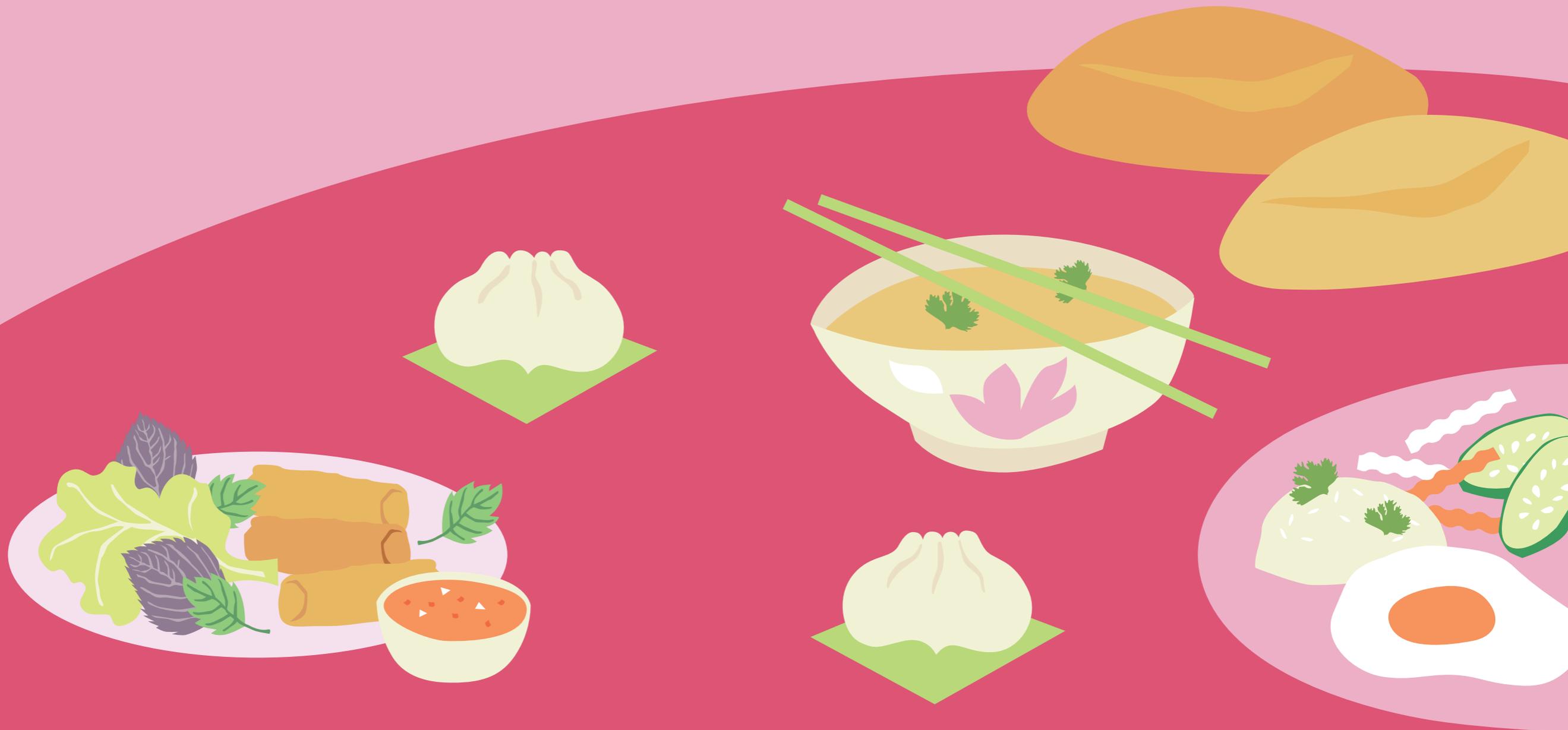
Distribuite metà delle polpette e della pancetta in ogni ciotola di noodle e l'altra metà nelle ciotole di salsa.

FOTOGRAFIA ALLA PAGINA SEGUENTE →





# 4 RICETTE IN FESTA



# INVOLTINI PRIMAVERA AI FRUTTI DI MARE

CHÀ GIÒ HẢI SẢN

**Quando eravamo piccoli, mia mamma conquistava sempre nuovi amici, ogni volta che portava a scuola un vassoio dei suoi involtini primavera o li serviva alle nostre feste di compleanno. Potete usare i fogli di carta di riso quadrati. Gli involtini primavera fatti in casa sono una leccornia apprezzata da tutti. Frigeteli un po' alla volta e teneteli caldi e croccanti nel forno, oppure congelateli e frigeteli senza scongelarli.**

Per 12 persone

165 g di gamberoni crudi, sgusciati, puliti, asciugati e tritati grossolanamente  
150 g di polpa di granchio in scatola, surgelata o fresca, senza liquido  
80 g di capesante asciugate e tritate grossolanamente (facoltativo)  
125 g di pastinaca tagliata à julienne  
120 g di carote tagliate à julienne  
75 g di germogli di soia  
25 g di spaghetti di vetro immersi in acqua fredda per 10 minuti, scolati e tagliati a pezzi di 3 cm  
½ cucchiaino di sciroppo d'acero  
½ cucchiaino di condimento a base di funghi o pollo  
Un pizzico di pepe nero macinato grossolanamente  
2 pizzichi di sale marino  
2 cipollotti tagliati a fette sottili  
2 spicchi d'aglio tritati finemente  
12 fogli di carta di riso da circa 22 cm  
1 litro di olio di girasole o altro olio vegetale

Per la decorazione

1 lattuga, foglie separate  
Varietà di erbe aromatiche a piacere: coriandolo, coriandolo vietnamita, menta, shiso  
Nước mắm (p. 208)

Preparate tutti gli ingredienti del ripieno per gli involtini e mescolateli bene in una ciotola capiente.

Scaldare l'olio a fuoco medio-alto in una padella o un wok fino alla temperatura di 160°C. Se non avete il termometro, l'olio è pronto se immergendovi una bacchetta di legno sfrigola e scoppietta.

Preparate un vassoio con un po' d'acqua calda e immergetevi un foglio di carta di riso per 1 secondo per inumidirlo, poi posatelo su un tagliere pulito. Mettete un foglio di carta di riso con un angolo rivolto verso di voi e aggiungete 2 cucchiaini di ripieno sulla metà inferiore. Aspettate un minuto perché il foglio si ammorbidisca. Piegare l'angolo inferiore verso l'alto e arrotolate senza premere per coprire il ripieno, poi piegate gli angoli ai lati verso il centro. Infine arrotolate l'involantino dal basso verso l'alto, assicurandovi che la sfoglia aderisca bene e sia ben chiusa. Ripetete con tutti gli involtini. Frigeteli in immersione a 160°C per 4-5 minuti, o finché sono ben dorati, lasciando spazio tra gli involtini per non farli attaccare. Servite subito con la lattuga e le erbe aromatiche (avvolte intorno agli involtini), la salsa per intingere e/o un'insalata di vermicelli di riso.

Da fare prima

Procedimento: potete friggere direttamente gli involtini surgelati  
Ripieno: 1 giorno (non lasciatelo a lungo nella sfoglia perché gli involtini diventano molli)  
Salsa: 2 giorni



# 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.



5

# ZUPPE DI NOODLE CELESTIALI



# ZUPPA DI NOODLE CON MANZO AL LEMONGRASS

BÚN BÒ HUẾ

**Questo è un vero atto d'amore - impegnatevi senza scorciatoie. Mia nonna lo preparava tutte le mattine nel ristorante di famiglia a Huế; di questo sono fatti il mio sangue, le mie ossa, il mio essere. Bere questo brodo fino all'ultima goccia significa essere a casa ed essere amati. I contorni saranno elaborati o semplici a vostro gusto. Ottimo con fiori di banana, spinaci di fiume, cresta di gallo e shiso.**

Per 6 persone

## Per il brodo

5 litri d'acqua  
1.5 kg di stinco, zampone o ossa di maiale allevato all'aperto  
1.5 kg di costolette di manzo allevato al pascolo  
2 pezzi grossi di coda di bue  
1 cucchiaino di sale marino  
60 g di zucchero candito  
1 cipolla grande senza le estremità  
6 gambi di lemongrass spezzettati  
1 daikon di circa 15 cm tagliato a metà  
1-1½ cucchiaino di pasta di gamberetti  
1-2 dadi di brodo di manzo (facoltativo)  
2-3 cucchiaini di concentrato di pomodoro  
4-5 cucchiaini di salsa di pesce  
1 cucchiaino di olio vegetale  
½ testa d'aglio tritata finemente  
2 scalogni tondi tagliati a fette  
4 gambi di lemongrass tagliati a pezzetti  
½ cucchiaino di peperoncino in polvere  
1 cucchiaino di olio al peperoncino

## Per la decorazione

2 cipollotti tagliati a fettine fini  
8 rametti di basilico thai senza gambi  
2 peperoncini bird's eye tagliati con o senza semi  
40 g di germogli di soia crudi o scottati in acqua bollente (facoltativo)  
8 rametti di coriandolo vietnamita/foglie di laksa senza gambi (facoltativo)  
2 lime tagliati a spicchi

## Per i noodle

80 g a porzione di noodle di riso (1,6 mm),  
cucinati secondo le istruzioni sulla confezione

Per ottenere un brodo chiaro, portate a bollore metà dell'acqua in una pentola capiente, poi immergete la carne e le ossa con abbondante sale. Riportate a bollore e cuocete per 5 minuti, finché la schiuma sale in superficie. Togliete dal fuoco e scolate. Eliminate l'acqua, lavate la carne e pulite la pentola. Portate a bollore l'altra metà d'acqua nella stessa pentola.

Scaldare una piastra senza olio, rosolate la cipolla, il lemongrass e il daikon e aggiungeteli alla pentola con la carne, le ossa, il sale e lo zucchero candito. Riportate a bollore, coprite e cuocete a fuoco lento per 2½ ore, continuando a togliere la schiuma in superficie.

In attesa che il brodo sia pronto, preparate gli altri ingredienti. Togliete la carne dal brodo e immergetela in acqua fredda per 10 minuti, poi scolate e tenete da parte.

Tagliate le costolette a pezzi di 3 mm ed estraete la carne dalla coda di bue. Tenete da parte in un contenitore ermetico o coprite con pellicola in cera d'api. Aggiungete la pasta di gamberetti, i dadi di manzo, se li usate, il concentrato di pomodoro e la salsa di pesce. In un'altra padella scaldare l'olio e fate dorare l'aglio, gli scalogni, i pezzetti di lemongrass e il peperoncino in polvere, poi versate l'olio al peperoncino. Versate tutto nel brodo, riportate a lento bollore e sobbollite per altri 20 minuti senza coperchio.

Preparate le ciotole da servire con i noodle e il condimento di cipollotto, coriandolo e germogli di soia. Coprite con fettine di costolette e coda di bue. Al momento di servire, portate il brodo a bollore, poi versatelo nelle ciotole, coprendo tutti gli ingredienti. Spremete il lime in tavola e aggiungete erbe aromatiche e peperoncini.



# ZUPPA DI NOODLE CON TORTINI DI PESCE

MÌ CHÀ CÁ

**Questa semplice e veloce ricetta si adatta a molti ingredienti stagionali. Il crescione infonde al brodo rinfrescanti aromi pepati ben bilanciati dall'energia dello zenzero. Il soffritto di scalogno e aglio conferisce una nota dolce, mentre la salicornia aggiunge croccantezza e il sapore salato del mare. Questa è una ricetta per tortini di pesce e per la zuppa con tortini di pesce. Qui ho deciso di preparare qualche tortino in più per un altro pasto. Sono ottimi con il *bánh mì* (p. 114), il riso al vapore, una gustosa *nước mắm* (p. 209) e abbondanti verdure e sottaceti di contorno.**

## Ricetta per circa 16 tortini di pesce

### Per i tortini di pesce

500 g di pesce tipo salmone o eglefino, tagliato a tocchetti di 2,5 cm  
1½ cucchiaino di salsa di pesce  
1 cipollotto tritato grossolanamente  
1 scalogno tritato grossolanamente  
3 spicchi d'aglio tritati grossolanamente  
20 g di aneto o foglie di coriandolo tritate grossolanamente  
1 peperoncino rosso thailandese a fettine (facoltativo)  
Scorza di 1 lime tritato finemente  
3 cucchiaini di olio di girasole per friggere

### Per il brodo

1,5 litri d'acqua calda  
30 g di radice di zenzero à julienne, poi tritato fine  
3 cucchiaini di salsa di pesce  
2 cucchiaini di olio vegetale  
2 scalogni tondi tagliati a fette  
2 spicchi d'aglio tritati finemente

### Per le ciotole di noodle

4 nidi di noodle fini all'uovo  
200 g di crescione suddiviso in 4 ciotole  
1 cipollotto tagliato a fette  
20 g di aneto tritato  
Un pizzico di pepe nero macinato fresco  
Una manciata di salicornia (o asparagi fini)

Per i tortini di pesce frullate brevemente in un tritatutto tutti gli ingredienti tranne l'olio per mantenere la consistenza. Se non avete il tritatutto, tritate il pesce e gli altri ingredienti finemente a mano, metteteli in una ciotola e amalgamateli bene, mescolando sempre in un senso.

Spennellate leggermente un piatto con 1 cucchiaino di olio e ungetevi le mani. Prendete una piccola quantità di composto di pesce, formate un tortino di 4 cm circa di diametro e mettetelo sul piatto. Ripetete l'operazione con il composto rimasto in modo da ottenere circa 16 tortini.

Scaldate a fuoco medio-alto gli altri due cucchiaini di olio in una padella capiente e soffriggete i tortini di pesce per 3-4 minuti fino a doratura di entrambi i lati. Di solito inizio mettendo un tortino in padella a ore 12, poi metto gli altri in senso orario, così so quali girare e togliere dalla padella quando sono pronti. Tenete la padella a portata di mano.

Per fare il brodo, versate in una pentola la quantità indicata d'acqua e aggiungete lo zenzero e la salsa di pesce. Unite otto tortini di pesce fritti, coprite e sobbollite per 7-10 minuti perché assorbano l'aroma dello zenzero.

Nella padella utilizzata per fare i tortini di pesce scaldate l'olio a fuoco medio e soffriggete gli scalogni fino a doratura intensa, senza farli bruciare. Aggiungete l'aglio e fatelo dorare, poi toglietelo dalla padella e mettetelo da parte.

Cuocete i noodle come descritto a p. 202 o seguendo le indicazioni sulla confezione. Suddivideteli nelle ciotole con il crescione, il cipollotto, l'aneto, il pepe, la salicornia, gli scalogni dorati, l'aglio e i tortini di pesce. Portate il brodo a bollore, poi versatelo con il mestolo nelle ciotole. Il brodo bollente farà cuocere la salicornia e penetrerà nei tortini, mentre il crescione aromatizzerà il brodo. Servite subito.

**Da fare prima** Tortini di pesce: 2 giorni  
Brodo, erbe e noodle: la mattina



# 6 RICETTE VELOCI PER TUTTI I GIORNI





## VERZA, CAVOLFIORE ARROSTO E NOODLE AL PEPERONCINO E ANACARDI

MÌ XÀO CHAY

**Mi piacciono tantissimo le verdure britanniche e quando ho il tempo per preparare noodle freschi fatti in casa, faccio questo piatto delizioso e facile da eseguire come un normale piatto di pasta, solo per poterne gustare una porzione. C'è qualcosa di così invitante e appetitoso nel burro e nella salsa di pesce che trasformano questa pietanza di tutti i giorni in una vera leccornia. Preparate tutto in anticipo e saltate in padella all'ultimo minuto prima di servire.**

Per 2 persone

250 g di cavolfiore tagliati a cimette di 1 cm  
½ cucchiaio di olio vegetale  
¼ di cucchiaino di sale marino  
2 cucchiari di salsa di pesce  
1 cucchiaino di peperoncino in scaglie  
1 cucchiaino di sciroppo d'acero  
300 g di noodle all'uovo freschi fatti a mano (p. 205) o essiccati o confezionati  
1½ cucchiaino di olio di sesamo  
30 g di burro  
2 scalogni tondi dimezzati e tagliati ad anelli  
3 spicchi d'aglio tagliati a fettine  
100 g di verza tagliata a striscioline di 1 cm  
20 g di coriandolo tritato grossolanamente  
Una manciata di anacardi tritati grossolanamente  
Spicchi di lime per servire

Scaldate il forno a 200°C.

Cuocete il cavolfiore con una spennellata di olio vegetale e un pizzico di sale per 20–25 minuti.

Miscelate la salsa di pesce, il peperoncino in scaglie e lo sciroppo d'acero in un vasetto o in una ciotola.

Cuocete i noodle come descritto a p. 202 o seguendo le indicazioni sulla confezione. I noodle freschi cuociono in 2 minuti, quelli secchi in circa 6 minuti. Scolate e sciacquate in acqua corrente tiepida. Condite con l'olio di sesamo.

Nel frattempo sciogliete il burro in una padella capiente a fiamma bassa. Unite gli scalogni e cuocete per 3 minuti, o finché imbiondiscono. Alzate la fiamma, aggiungete l'aglio, la verza e 3–4 cucchiari di acqua della pasta e saltate per 2 minuti, prima di aggiungere il cavolfiore arrosto. Friggete per 2 minuti. Aggiungete i noodle cotti nella padella con il coriandolo. Versate il composto di salsa di pesce, il peperoncino in scaglie e lo sciroppo d'acero nella padella, fate saltare e continuate a mescolare per altri 3 minuti, poi togliete dal fuoco.

Servite con una generosa spolverata di anacardi tritati e completate con una spruzzata di lime.



# SPAGHETTI DI VETRO ALLE VERDURE

MIẾN XÀO

**Il *japchae* coreano è un piatto succulento dalla consistenza liscia e morbida. In occasioni speciali si salta in padella con carne di manzo, ma la versione vegetariana è altrettanto squisita. Aggiungete strisce di omelette, avanzi di pollo arrosto, pesce al forno o pezzetti di tofu fritto e usate la nước mắm che preferite (pp. 208-209).**

Per 2 persone

## Per la salsa

2 peperoncini bird's eye tritati finemente  
2 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di salsa di ostriche o funghi  
1½ cucchiaino di sciroppo d'acero  
Un pizzico di pepe nero macinato fresco

## Per i noodle

200 g di noodle di patate dolci (coreani) immersi in acqua calda per 10 minuti con il coperchio  
1 cucchiaino di olio di arachidi o avocado  
1 cucchiaino di olio di sesamo  
1 cucchiaino di olio vegetale  
2 scalogni tondi tagliati a fette  
2 spicchi d'aglio tritati finemente  
200 g di zucchine grattugiate o à julienne  
200 g di carote à julienne  
100 g di germogli di soia  
50 g di erba cipollina tagliata a pezzetti di 5 cm  
Un goccio di brodo di pollo o acqua  
50 g di pistacchi tritati grossolanamente e leggermente tostiti

## Per la decorazione

Erbe aromatiche a scelta (facoltativo)  
Olio o salsa al peperoncino (facoltativo)

In una ciotola piccola amalgamate gli ingredienti della salsa e mettetela da parte.

Una volta ammorbiditi i noodle, scolateli e con le forbici tagliateli a pezzetti di 15-20 cm, conditeli con 1 cucchiaino di olio di arachidi, l'olio di sesamo e metà della salsa, fino a ricoprire ogni filo di pasta.

Disponete le verdure tagliate su un piatto iniziando da ore 12 nell'ordine di cottura - scalogni, aglio, zucchine, germogli di soia e, per finire, erba cipollina.

Scaldare a fiamma media una padella media o un wok, aggiungete ½ cucchiaino di olio vegetale e soffriggete metà degli scalogni fino a doratura, metà dell'aglio finché si sprigiona l'aroma, infine le carote e cuocete per 2 minuti. Unite le zucchine per altri 2 minuti. Aggiungete l'altra metà della salsa, poi i germogli di soia e infine l'erba cipollina. Fate saltare energicamente per un minuto, finché tutti gli ingredienti sono leggermente appassiti, e metteteli da parte su un piatto.

Nella stessa padella scaldare a fuoco medio ½ cucchiaino di olio vegetale e soffriggete il resto degli scalogni e poi dell'aglio fino a doratura come descritto sopra. Unite i noodle e fate saltare energicamente per 4-5 minuti circa, finché i noodle si ammorbidiscono, aggiungendo un goccio di brodo di pollo per facilitare la cottura e la separazione dei fili di pasta. Dovrebbero risultare umidi e scivolosi. Togliete dal fuoco, amalgamate bene con le verdure, una spolverata di pistacchi e altre erbe aromatiche a vostro gusto, e servite in un grande piatto da portata da condividere.



# 7 DOLCI RICETTE



# RICE PUDDING AL COCCO CON SCIROPPO DI ZENZERO E PESCHE GRIGLIATE

CHÈ NẾP GỪNG TRÁI ĐÀO

**Di solito il rice pudding vietnamita si cucina con fagioli dall'occhio ed è squisito! Servitelo caldo o freddo con una colata di crema di cocco e la frutta e i frutti di bosco che preferite. Le dolci pesche e pesche noci estive si abbinano bene allo zenzero.**

Per 4 persone

Per il rice pudding

4 pesche mature sode tagliate a metà e senza nocciolo

1 cucchiaino di olio di cocco

100 g di riso glutinoso, in ammollo per almeno 30 minuti

500 ml di acqua di cocco

30 g di zucchero candito

2 foglie di pandano legate con un piccolo nodo (facoltativo)

400 g di fagioli dall'occhio sciacquati e scolati

Per lo sciroppo di zenzero

(o in alternativa sciroppo di zenzero in vaso)

100 g di zucchero di palma

50 g di radice di zenzero tagliata a fettine

3 cucchiari circa d'acqua

Per la crema di cocco

100 ml di crema di cocco

1 cucchiaino di zucchero semolato extrafino (o a piacere)

Un piccolo pizzico di sale marino (o a piacere)

1 cucchiaino di maizena con un cucchiaino d'acqua per ottenere una pasta liscia

Scaldare molto bene a fiamma alta una piastra. Spennellate le pesche con un po' di olio di cocco, disponetele sulla piastra con la parte tagliata verso il basso e grigliate per 3 minuti, o finché ben abbrustolite, poi giratele senza farle cadere e grigliate il lato della pelle per altri 3 minuti. Mettetele da parte.

Cuocete a fuoco dolce il riso glutinoso con acqua di cocco e zucchero candito per circa 15 minuti con il coperchio, finché si addensa e lo zucchero si è sciolto. Unite le foglie di pandano, se le usate, e i fagioli dall'occhio e sobbollite senza coperchio per altri 5-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

In un pentolino amalgamate gli ingredienti per lo sciroppo di zenzero e sobbollite per 10-15 minuti.

In un altro pentolino amalgamate gli ingredienti per la crema di cocco, portate a lieve bollore e fate addensare mescolando bene, poi togliete dal fuoco.

Servite il rice pudding con le pesche grigliate ricoperte di crema di cocco e sciroppo di zenzero.

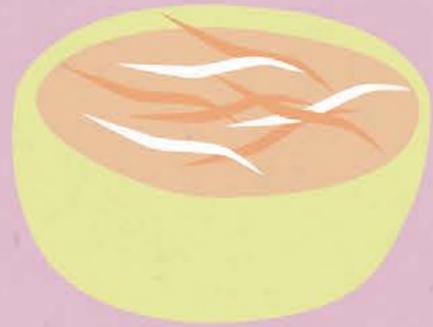


Nota

- Delizioso anche con le prugne.



# 8 NOZIONI DI BASE





## RISO APPICCICOSO

XÔI ĐẬU XANH

**Nota anche come riso coloso o glutinoso, si può insaporire con molti altri alimenti nutrienti come fagioli mungo, lenticchie, fagiolini, fagioli dall'occhio, fagioli rossi, salsiccia cinese (okay, non è proprio nutriente, ma deliziosa) e molti altri ancora. Può essere dolce o salato. È fantastico cotto con estratto di pandano e cocco in scaglie, e servito con mango fresco e crema al cocco. Inzuppato in un caldo e dolce sciroppo di zenzero, dà un'infinita sensazione di comfort.**

**È bene lasciare il riso in ammollo per almeno un'ora o per la notte, prima di cuocerlo a vapore, per evitare che bruci il fondo e che rimanga molle in superficie. Potete anche utilizzare il cuociriso, mescolando metà riso glutinoso e metà riso jasmine con fagioli mungo pre-ammollati, da gustare con Pancetta di maiale brasata e uova (p. 26), Costine glassate con senape e marmellata di arance (p. 25) o Ali di pollo fritte (p. 108).**

**Per queste ricette sarebbe meglio utilizzare una pentola per cottura a vapore.**

Per 2 persone

5 cucchiai di riso glutinoso  
1 cucchiaio colmo di lenticchie rosse decorticate o fagioli mungo decorticati  
Un pizzico di sale marino  
Un pizzico di zucchero semolato extrafino

Lasciate in ammollo il riso e le lenticchie in acqua calda per circa un'ora, scolate, unite il sale e lo zucchero e amalgamate bene. Cuocete a vapore per 15-20 minuti, finché diventa morbido e coloso.

## RISO APPICCICOSO CON SHIITAKE E FICHI SECCHI

XÔI CHAY

Per 2 persone

2 cucchiai di olio vegetale  
200 g di riso glutinoso, in ammollo  
in acqua calda per 1 ora, poi scolato  
2 scalogni tondi tagliati a fettine  
20 g di shiitake freschi o altri funghi selvatici tagliati a fettine  
Un pizzico di sale marino  
Un pizzico di pepe  
½ cucchiaino di zucchero semolato extrafino  
Un pizzico di condimento ai funghi  
60 g di fichi secchi tagliati a fettine  
1 cipollotto tagliato finemente

Scaldare una padella a fuoco medio. Aggiungete l'olio e fate dorare gli scalogni, poi unite i funghi e soffriggete per 5 minuti. Aggiungete il composto al riso glutinoso in una ciotola con sale, pepe, zucchero e condimento ai funghi e amalgamate. In una vaporiera portate l'acqua a ebollizione. Versate il composto di riso lungo il bordo della vaporiera, formando un buco al centro per far fluire il vapore. Cuocete per 30-40 minuti a fuoco medio, ricordandovi di mescolare il riso ogni 10 minuti, perché il vapore agisca in modo uniforme, e di controllare che vi sia abbastanza acqua sul fondo. Terminato il tempo di cottura, lasciate il riso nella vaporiera per altri 10 minuti. Al momento di servire, aggiungete mescolando i fichi secchi e il cipollotto.

Potete anche avvolgere il riso glutinoso in foglie di banana, che potrete scaldare ancora a vapore o consumare a temperatura ambiente. Ideale in viaggio o per picnic e pranzi al sacco.



# IDEE PER IL MENÙ

## ĂN CƠM – RICETTE CON IL RISO IN STILE FAMILIARE

**Per questi menù, scegliete una ricetta qualunque e accompagnatela con almeno un piatto di verdure da condividere.**

**È tradizione servire una zuppa, come la zuppa di costine di maiale con crescione e zenzero (p. 135) o il brodo di branzino con pomodori sedano e aneto (p. 40). Riempite la vostra ciotola di brodo e riso dal centro del tavolo e sorseggiatelo fino all'ultimo chicco. Condividete tutto e servitevi poco alla volta dai piatti di portata. Non riempiatevi il piatto tutto in una volta. Gustate i cibi nell'ordine che preferite.**

**Molte ricette come il pollo al curry con zucca (p. 30), la pancetta di maiale brasata con uova al cocco (p. 26), il nasello caramellato con salsa di pesce e zenzero (p. 38) e lo stufato di manzo con lemongrass, anice stellato e tuberi (p. 23) si possono preparare in anticipo e conservare per deliziose cene in settimana, quando avete poco tempo. Ottime anche a cena per le feste con gli amici.**

### Ăn Cơm – Ricette con il riso in stile familiare 1

Rombo fritto con crescione in salsa agrodolce al chili e lime (p. 44)

Branzino in brodo di pomodori, sedano e aneto (p. 40)

Chayote e aglio (p. 68)

Riso al vapore (p. 195)

### Ăn Cơm – Ricette con il riso in stile familiare 2

Nasello caramellato con salsa di pesce e zenzero (p. 38)

Infuocate verdure piccanti con acciughe (p. 65)

Zuppa di costine di maiale con crescione e zenzero (p. 135)

Riso al vapore (p. 195)

### Ăn Cơm – Ricette con il riso in stile familiare 3

Pancetta di maiale brasata e uova in acqua di cocco (p. 26)

Brodo del pollo e riso alla Hainan (p. 34)

Fagioli bianchi di Spagna e foglie di sedano con aglio (p. 54)

Riso al vapore (p. 195)

### Ăn Cơm – Ricette con il riso in stile familiare 4

Pollo allo zenzero (p. 32)

Branzino in brodo di pomodori, sedano e aneto (p. 40)

Funghi saltati e topinambur (p. 56)

Riso appiccicoso (p. 199)

### Ăn Cơm – Ricette con il riso in stile familiare 5

Branzino al cartoccio con zenzero e kimchi (p. 43)

Melanzane alla soia e basilico Thai (p. 58)

Crescione fritto con germogli di piselli e tahina (p. 62)

Riso al vapore (p. 195)



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](http://www.guidotommasi.it)

**35 €** IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 387 9



9 788867 533879