

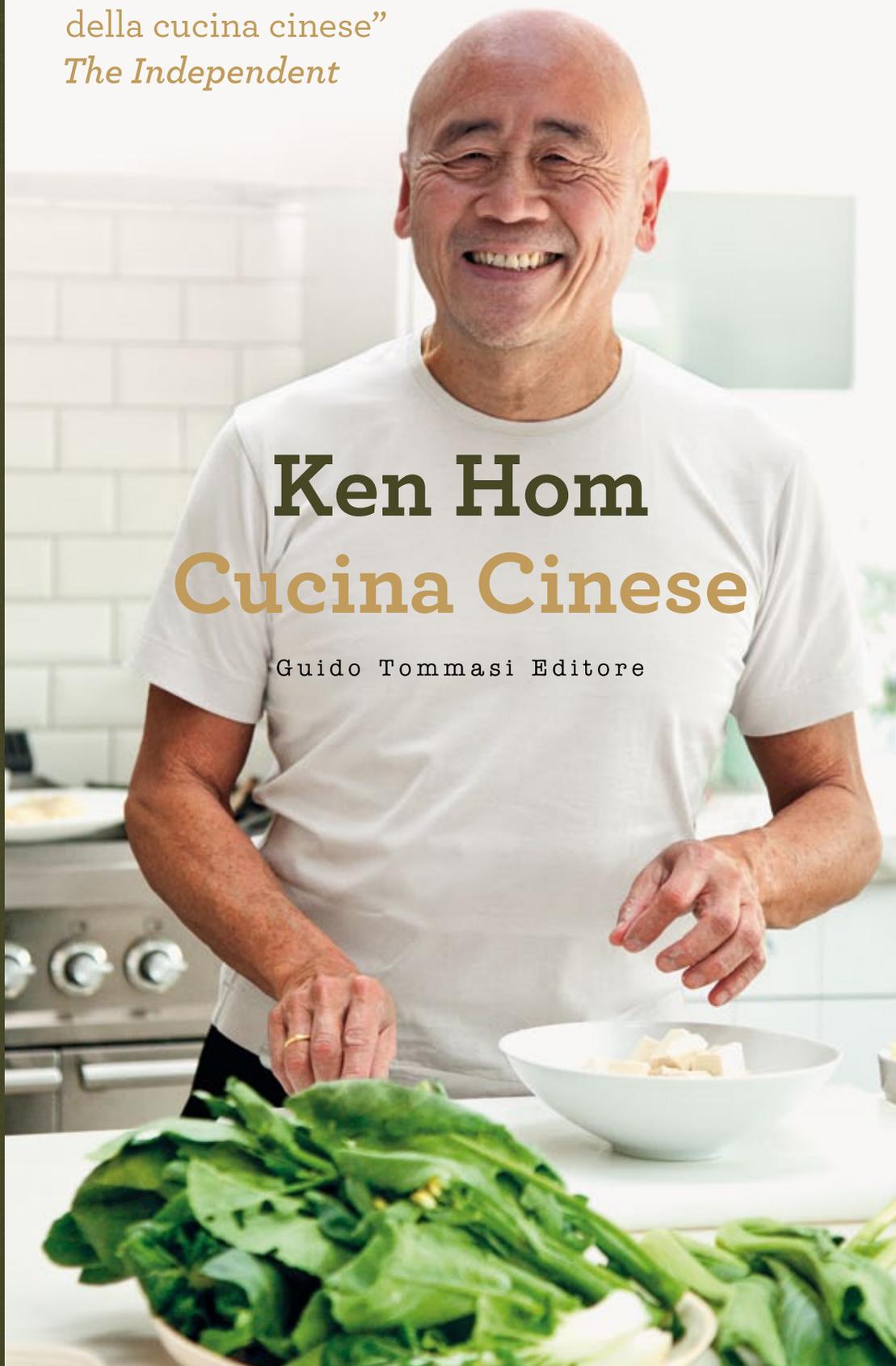
“L'autorità indiscussa
della cucina cinese”
The Independent

Ken Hom

Cucina Cinese

Guido Tommasi Editore

Ken Hom



SOMMARIO

Premessa	7
Introduzione	8
Ingredienti	14
Attrezzatura	38
Tecniche	40
Menu e come mangiare cinese	46
Antipasti	49
Zuppe	73
Carne	97
Pollame	141
Pesce & frutti di mare	201
Verdure	243
Riso, noodles & pane	287
Dessert	327
Indice delle ricette	346
Indice alfabetico	349





KEN HOM

Cucina cinese

Guido Tommasi Editore



PREMESSA

Quando ho iniziato a insegnare cucina cinese, oltre quarant'anni fa, non avrei mai pensato che sarebbe diventata famosa in tutto il mondo. E non avrei potuto nemmeno lontanamente immaginare che la Cina si sarebbe risolleata dal suo passato turbolento, fatto di disordini politici e sociali, per conquistarsi il posto che meritava. Oggi non si può leggere un giornale senza trovare qualche articolo sulla Cina. Il suo ampio commercio internazionale ha avuto un forte impatto sulla gastronomia, generando una corsa all'esportazione e rendendo disponibili i suoi prodotti a un prezzo ragionevole. Adesso che ha ricevuto riconoscimenti in tutto il mondo, è il momento migliore per darsi alla cucina cinese. In particolare le sue tecniche di cottura veloci e leggere l'hanno resa molto apprezzata da chi vuole mangiare sano e ha poco tempo.

Nei miei viaggi in Cina nei primi anni '80 ero molto deluso dal livello generale della cucina e lamentavo la scarsa attenzione per la qualità. Oggi sono altrettanto stupito dalla rapidità con cui i cinesi sono riusciti a riscattarsi grazie a una classe media in crescita che chiedeva a gran voce eccellenza e qualità. Tutto questo in soli trent'anni.

Sono orgoglioso di essere stato testimone di questa trasformazione del Paese dei miei antenati e mi rallegro per il suo futuro, che si prefigura più luminoso che mai. Questo libro contiene ricordi della mia casa, di mia madre, del mio villaggio, dei ristoranti in cui ho lavorato e degli innumerevoli piatti cinesi che ho gustato. Per me è un piacere immenso poterli condividere con voi.

Vi auguro buon appetito e tanta salute!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ken Hom'.

Ken Hom

MENU E COME MANGIARE CINESE

Tradizionalmente, i pasti cinesi comprendono una zuppa, un piatto di noodles, di riso oppure pane, uno di verdure e almeno altre due pietanze, di solito a base di carne, pollame o pesce. Il pasto si può aprire o concludere con una tazza di tè, ma durante il pasto l'unica bevanda servita sarà una zuppa (un brodo, in realtà). Quindi una zuppa non viene servita come primo piatto, come avviene in Occidente, ma accompagna tutto il pasto. Fanno eccezione i banchetti, occasioni in cui la zuppa, nel caso sia servita, ha la funzione di chiudere il pasto o di pulire il palato durante la cena.

Quando organizzate il menu, cercate di mescolare consistenze, sapori, forme e colori. A parte il piatto base, come il riso al vapore, spaziate tra vari tipi di carne o pesce. È importante anche che scegliate qualche pietanza da preparare in anticipo.

APPARECCHIATURA DELLA TAVOLA

Non vi serviranno stoviglie o posate particolari, anche se credo che usare le bacchette vi farà gustare i cibi nella maniera più autentica. Ogni commensale avrà bisogno di una ciotola per il riso, una per la zuppa, una tazzina da tè e un piattino per le ossa o gli scarti. Servirà anche un piattino o una ciotolina per le salse.

COSA BERE

Se volete seguire l'autentica tradizione cinese, accompagnate il pasto con una zuppa adatta. Se preferite, potete anche servire del tè cinese, senza latte né zucchero. Ci sono tre tipi diversi di tè. Il tè verde o non fermentato si ricava dalle foglie verdi che, una volta messe in infusione, producono una bevanda rinfrescante e astringente. Il tè nero si ricava dalle foglie nere, è di colore rosso e ha un sapore deciso e robusto. Il tè oolong si ottiene da foglie parzialmente fermentate ed è forte e scuro. Credo che il tè verde al gelsomino sia il migliore tè da pasto.

Di solito i vini cinesi si ottengono dal riso fermentato e la tipologia più nota è quella di Shaoxing, che si usa anche per cucinare. Ha un sapore molto diverso dal vino d'uva e ci vuole un po' di tempo per abituarci. Molti vini europei si abbinano bene al cibo cinese, in particolare quelli bianchi secchi e i rossi leggeri.

MENU E PORTATE

Anche se molti pasti cinesi prevedono almeno tre portate, più il riso e la zuppa, vi consiglio di concentrarvi sulla buona riuscita di pochi piatti per volta, almeno finché le tecniche di cottura e le ricette non vi saranno più familiari.

La cucina cinese può richiedere molto tempo. Le ricette del libro si basano sulla previsione che cucinerete due piatti di carne o pesce per pasto (oltre a un piatto di verdure, di riso o noodles e, probabilmente, una zuppa). Quando avrete maggiore dimestichezza potrete preparare più pietanze e servire un pasto più autentico.



Menu consigliati

Ecco alcuni suggerimenti per una serie di menu buonissimi e ben bilanciati:

PRANZI DI TUTTI I GIORNI IN FAMIGLIA

PER 4 PERSONE

Zuppa di "fiore d'uovo" al pomodoro (pag. 92)
Pesce al vapore alla cantonese (pag. 220)
Maiale al salto all'arancia (pag. 126)
Lattuga con salsa di ostriche (pag. 270)
Riso al vapore (pag. 288)

Zuppa di rognoni e tofu (pag. 85)
Carne trita di maiale al salto (pag. 108)
Germogli di soia freddi marinati (pag. 280)
Broccoli saltati allo zenzero (pag. 259)
Riso al vapore (pag. 288)

Wonton fritti (pag. 66)
Zuppa di manzo con coriandolo fresco (pag. 95)
Cetrioli al salto con spezie piccanti (pag. 260)
Pesche allo sciroppo (pag. 339)

Zuppa di mais al curry con pollo (pag. 76)
Costine al cinque spezie (pag. 103)
Pesce fritto allo zenzero (pag. 212)
Noodles freddi speziati (pag. 313)
Cavoli cinesi al salto (pag. 245)

CENE ESTIVE

PER 6 PERSONE

Toast di gamberi al sesamo (pag. 62)
Ban Doufu (pag. 60)
Maiale al salto con cipollotti (pag. 110)
Spinaci al salto con aglio (pag. 247)
Riso al vapore (pag. 288)
Macedonia di frutta (pag. 339)

PER 4 PERSONE

Noodles freddi speziati (pag. 313)
Pollo in salsa di fagioli neri (pag. 162)
Capesante al salto con rognoni di maiale (pag. 236)
Cavolo freddo agrodolce (pag. 277)
Pere al vapore (pag. 340)

CENE INVERNALI

PER 4 PERSONE

Zuppa agropiccante (pag. 82)
Gamberi del Sichuan in salsa piccante (pag. 224)
Piccioni brasati al cinque spezie (pag. 186)
Cavolfiore brasato con salsa di ostriche (pag. 251)
Riso al vapore (pag. 288)

PER 4-6 PERSONE

Zuppa di wonton (pag. 90)
Curry di pollo e peperoni (pag. 149)
Agnello brasato alla pechinese (pag. 134)
Melanzane brasate speziate (pag. 263)
Riso al vapore (pag. 288)
Nuvole di drago (pag. 63)
Fonduta mongola (pag. 136)
Maiale al salto con cipollotti (pag. 110)

CENE SPECIALI O BANCHETTI

Sperimentate questo menu quando vi sentirete sufficientemente abili.

PER 6-8 PERSONE

Noci caramellate (pag. 64)
Zuppa di mais con polpa di granchio (pag. 91)
Maiale arcobaleno in barchette di lattuga (pag. 124) o anatra alla pechinese (pag. 182) con pancakes cinesi (pag. 324)
Melanzane con salsa al sesamo (pag. 272)
Maiale brasato con tofu (pag. 118)
Mele e banane caramellate (pag. 342)





ANTIPASTI

La popolarità degli antipasti cinesi è cresciuta vertiginosamente negli ultimi anni grazie alla diffusione internazionale del dim sum. È facile capire perché: piccante, acido, dolce o speziato, c'è sempre l'antipasto perfetto per ogni occasione.



Ravioli con verdure in conserva

Le verdure in conserva sono molto diffuse sui banchi dei variopinti mercati cinesi, dove le vedrete impilate suddivise per tipo. Tradizionalmente si usavano per arricchire il cibo delle classi più povere, ma oggi si usano di frequente nei ripieni, a cui il loro sapore particolare e robusto dà un gusto totalmente nuovo. Qui si mescolano a un ripieno a base di maiale, vengono avvolte in una sfoglia di wonton e poi cotte dolcemente al vapore. Il sapore delle verdure e degli altri condimenti pervade il ripieno. Se preferite dei ravioli altrettanto gustosi ma vegetariani, potete sostituire il maiale con altre verdure tritate finemente. In entrambi i casi, saranno un antipasto delizioso o un ottimo componente per un dim sum.

PER CIRCA 25-30 RAVIOLI

225 g di sfoglie per wonton

PER IL RIPIENO

50 g di funghi neri cinesi secchi

25 g di verdure di Tianjin

in conserva, sciacquate
e tritate finemente

220 g di carne trita di maiale
non magra

3 cucchiaini di cipollotti,
tritati finemente

2 cucchiaini di coriandolo fresco,
tritato finemente

1 cucchiaino di zenzero fresco,
tritato finemente

2 cucchiaini di salsa di soia
chiara

1 cucchiaino di salsa di soia
scura

2 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di vino di riso

di Shaoxing o di sherry secco

2 cucchiaini di maizena

2 cucchiaini di olio di sesamo

pepe bianco

Mettete in ammollo i funghi in una ciotola d'acqua calda per circa 20 minuti o finché sono teneri. Strizzateli ed eliminate le parti dure dei gambi. Tritate finemente le cappelle. Sciacquate le verdure in conserva e strizzatele per eliminare l'acqua in eccesso.

Mescolate bene tutti gli ingredienti del ripieno in una ciotola media. Mettete un cucchiaino generoso di ripieno al centro di ogni sfoglia per wonton e ripiegate per formare un triangolo. Inumidite d'acqua i bordi della sfoglia e uniteli premendo con le dita. Continuate fino a esaurire tutto il ripieno. Mettete i ravioli in un cestino di bambù per la cottura al vapore foderato con un pezzo di garza umida.

Portate a ebollizione 5 dita d'acqua in una pentola profonda. Appoggiateci sopra il cestino, chiudete bene con il coperchio e cuocete al vapore per circa 15 minuti. Servite subito.



Noci caramellate

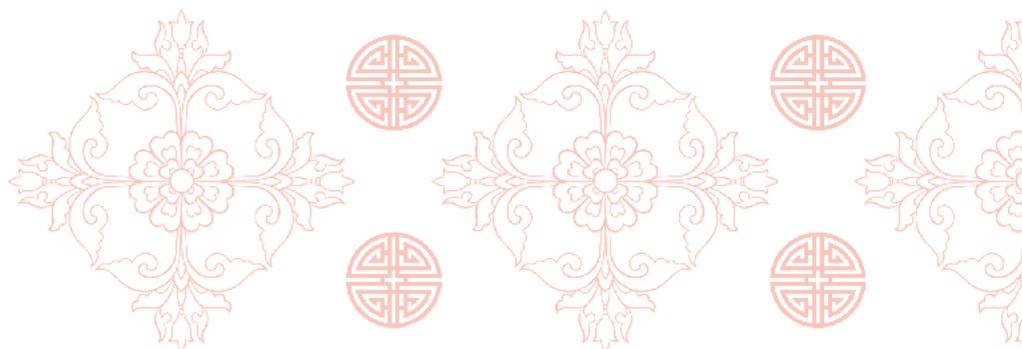
La prima volta che ho assaggiato questo buonissimo snack mi trovavo a Pechino ed ero determinato a imparare come lo preparassero. Ho scoperto che è semplicissimo da fare: le noci vanno sbollentate in acqua per togliere l'amaro, vengono passate nello zucchero e fate seccare per alcune ore, poi fritte in modo che si caramellino. Infine si possono passare nei semi di sesamo. Il risultato sarà un ottimo contrasto di sapori e consistenze. Si possono servire calde o fredde e sono perfette con un drink.

PER 4 PERSONE

225 di noci sgusciate
100 g di zucchero
450 ml di olio di arachidi
o vegetale
3 cucchiaini di semi di sesamo
(facoltativo)

Portate a ebollizione una pentola d'acqua. Cuoceteci le noci per circa 10 minuti. Scolatele in uno scolapasta o in un setaccio, poi asciugatele tamponandole con carta da cucina e stendetele su una teglia. Cospargetele di zucchero e fatele rotolare per ricoprirle completamente. Mettete la teglia con le noci zuccherate in un posto fresco e areato per almeno 2 ore, meglio ancora per tutta la notte, in modo che si asciughino.

Scaldate l'olio in una friggitrice o in un wok su fuoco moderato. Friggete un gruppo di noci per circa 2 minuti o finché lo zucchero si scioglie e le noci sono dorate (controllate la fiamma per evitare che brucino). Toglietele dall'olio con una schiumarola o un colino. Perché siano ancora più saporite, a questo punto potete aggiungere i semi di sesamo. Stendete le noci su una teglia antiaderente o su una griglia e fatele raffreddare (non asciugatele su carta da cucina perché lo zucchero si appiccicherebbe). Friggete e scolate le noci rimaste procedendo allo stesso modo. Servitele calde. Una volta fredde si possono conservare in un barattolo di vetro a chiusura ermetica per circa 2 settimane.





ZUPPE

Nell'alimentazione di tutti i giorni, le zuppe vengono gustate durante il pasto, insieme ad altri piatti: ecco perché un'ottima zuppa è una parte importante della tradizione cinese.



Zuppa di pollo e spinaci

Gli spinaci, con il loro sapore caratteristico e il colore verde brillante, sono particolarmente apprezzati dai cinesi. Questa zuppa è leggera ed è molto invitante. Gli ingredienti vengono sbollentati separatamente e poi mescolati al brodo appena prima di servire: in questo modo ogni ingrediente mantiene inalterato il suo sapore. È una zuppa facile da fare e molti passaggi si possono fare in anticipo.

PER 4 PERSONE

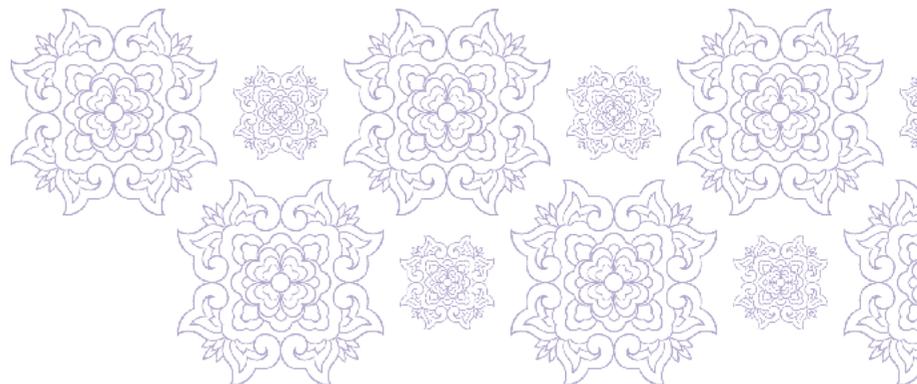
450 g di spinaci freschi
175 g di petto di pollo
1 albume
sale
1 cucchiaino di maizena
1,2 litri di brodo di pollo
(pagina 75)
2 cucchiari di salsa di soia chiara
1 cucchiaino di vino di riso di
Shaoxing o di aceto di sherry
secco
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiari di cipollotti, affettati
finemente

Eliminate i gambi dagli spinaci e lavate bene le foglie. Sbollentatele per pochi secondi in una pentola d'acqua finché appassiscono, poi tuffatele in acqua fredda per bloccare la cottura.

Tagliate il pollo a fettine sottili lunghe circa 5 cm e mescolate con l'albume, la maizena e ½ cucchiaino di sale. Riponete in frigo per 20 minuti.

Sbollentate le fettine di pollo in un'altra pentola d'acqua per 2 minuti, finché sono bianche e leggermente sode. Scolate sia gli spinaci che il pollo. Fino a questa fase la zuppa si può preparare con varie ore di anticipo.

Poco prima di servire, portate a leggera ebollizione il brodo e unite la salsa di soia, il vino di riso, l'olio di sesamo e lo zucchero. Aggiungete gli spinaci e le fette di pollo. Portate di nuovo a leggera ebollizione e unite i cipollotti. Servite subito.



Zuppa di cavolo e maiale

Combinando alimenti semplici si ottengono zuppe saporite, e zuppe come queste sono tipiche delle case del nord della Cina, specialmente in autunno e in inverno, stagioni in cui abbondano i cavoli. Questa versione è molto facile ed estremamente gustosa: la dolcezza del cavolo si sposa bene con il brodo insaporito dal maiale.

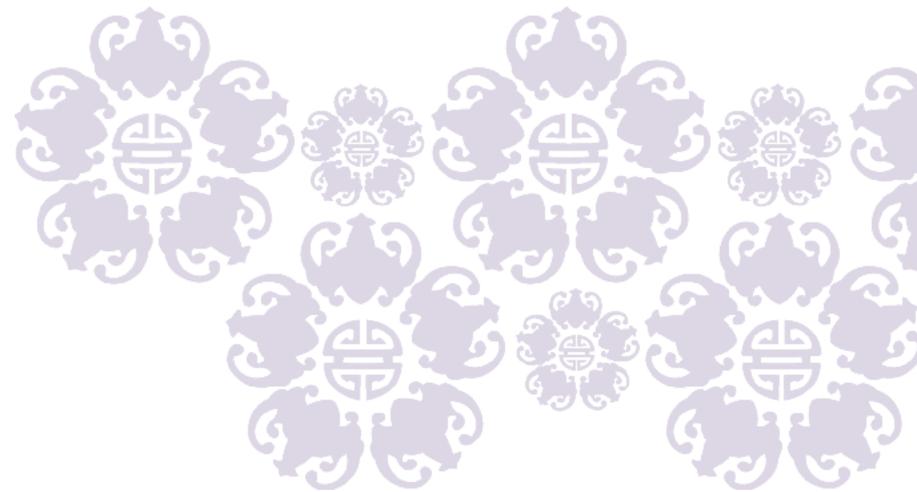
PER 4 PERSONE

1,2 litri di brodo di pollo o di pollo e maiale (pagina 75)
175 g di carne di maiale magra, spezzettata
4 cucchiaini di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di vino di riso di Shaoxing o di sherry secco
½ cucchiaino di olio di sesamo
½ cucchiaino di maizena
1 cucchiaio di olio di arachidi o vegetale
375 g di cavolo cinese, tagliato a strisce per la larghezza
1 cucchiaino di salsa di soia scura
sale e pepe nero
PER GUARNIRE
cipollotti tritati finemente

Portate a leggera ebollizione il brodo di pollo in una pentola media.

Mescolate la carne con metà della salsa di soia, metà del vino, l'olio di sesamo e la maizena. Scaldate bene un wok, poi versateci l'olio di arachidi. Quando è bollente e sta quasi per fumare, unite la carne e saltatela per 1 minuto. Togliete dal fuoco e mettete da parte.

Unite al brodo il cavolo, la salsa di soia scura, la salsa di soia chiara rimasta e il vino di riso e fate sobbollire per 5 minuti. Aggiungete la carne di maiale e cuocete per un altro minuto. Salate e pepate a piacere. Trasferite in una zuppiera o in ciotole individuali, guarnite con i cipollotti e servite.



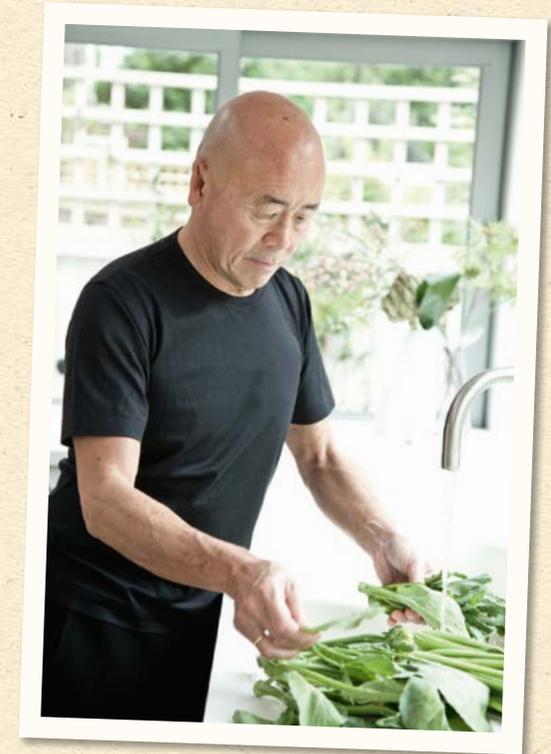
Zuppa di cavolo cinese

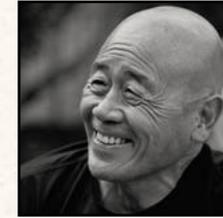
Le zuppe semplici come questa si servono in molte case cinesi: vengono consumate come bevanda durante il pasto e devono quindi essere leggere e rinfrescanti. Il cavolo aggiunge una nota dolce, mentre le verdure in conserva danno un tocco croccante. Se volete una zuppa completamente vegetariana, potete sostituire il brodo di pollo con acqua o brodo vegetale.

PER 4 PERSONE

1,2 litri di brodo di pollo (pagina 75)
450 g di cavolo cinese, tagliato a strisce per la larghezza
100 g di verdure di Sichuan in conserva, sciacquate e tritate finemente
1 cucchiaio di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di salsa di soia scura
2 cucchiaini di vino di riso di Shaoxing o di sherry secco
2 cucchiaini di zucchero
sale e pepe nero
2 cucchiaini di olio di sesamo
PER GUARNIRE
cipollotti tritati

Portate il brodo a leggera ebollizione in una pentola media. Unite il cavolo cinese e le verdure in conserva e fate sobbollire per 3 minuti. Unite i due tipi di salsa di soia, il vino di riso e lo zucchero e cuocete per 5 minuti. Salate e pepate e incorporate l'olio di sesamo. Trasferite in una zuppiera capiente o in ciotole individuali, guarnite con i cipollotti e servite subito.





CARNE

Anche se tradizionalmente i cinesi mangiano carne in quantità ridotte, la amano molto. Il maiale in particolare è tenuto in grande considerazione, ma la versatilità della cucina regionale fa sì che ogni carne abbia il suo posto sulla tavola cinese.



Maiale al vapore con verdure piccanti

Le verdure in conserva sono molto utilizzate nei piatti cinesi a base di carne per aromatizzarli. Questo piatto si può preparare con le verdure di Sichuan in conserva, che si possono comprare nei negozi di alimentari asiatici e danno al piatto un piacevole tocco croccante. In questa ricetta è prevista la cottura al vapore, che mantiene il piatto caldo senza che si secchi ed evitando il rischio di cuocere troppo il maiale. È un piatto casalingo saporito ottimo anche da riscaldare.

PER 4 PERSONE

75 g di verdure di Sichuan
in conserva
450 g di carne trita di maiale
1 albume
1 cucchiaino di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
1 cucchiaino di pasta
di peperoncino
2 cucchiaini di salsa di soia
scura
1 cucchiaino di salsa di soia
chiara
2 cucchiaini di zucchero
3 cucchiaini di cipollotti, tritati
finemente
1 cucchiaino di zenzero fresco,
tritato finemente

Sciacquate bene le verdure in conserva sotto l'acqua corrente e scolatele in un colino o in uno scolapasta, poi tritatele finemente e mettele in una ciotola. Unite la carne di maiale e gli altri ingredienti e mescolate molto bene il tutto. Mettete il composto in un piatto profondo resistente al calore e fate un buco al centro in cui si potranno raccogliere i succhi durante la cottura.

Preparate una vaporiera o mettete una griglia in un wok o in una pentola capiente, poi versateci 5 dita d'acqua. Portate a ebollizione su fuoco vivace. Adagiate delicatamente il piatto nella vaporiera o sulla griglia. Abbassate la fiamma al minimo e chiudete bene il wok o la pentola. Cuocete il maiale al vapore per 40 minuti o finché è cotto. Servite sul piatto in cui l'avete cucinato.



Costine al cinque spezie

Questo è un piatto di carne delizioso che solletica il palato con molti sapori contrastanti. Le costine vengono prima marinate, poi fritte nell'olio e infine brasate lentamente in una salsa inusuale e speziata. Si possono facilmente scaldare, e mangiate il giorno dopo sono ancora più gustose.

PER 4 PERSONE

750 g di costine di maiale
600 ml di olio di arachidi
o vegetale

PER LA MARINATA

1 cucchiaino di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
1 cucchiaino di salsa di soia
chiara
1 cucchiaino di aceto di riso nero
cinese o di aceto di sidro
2 cucchiaini di olio di sesamo
1 cucchiaino di maizena

PER LA SALSA

2 cucchiaini di aglio, tritato fine
2 cucchiaini di cinque spezie
3 cucchiaini di cipollotti, tritati
finemente
3 cucchiaini di zucchero cinese
in cristalli o di zucchero
granulato
3 cucchiaini di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
150 ml di brodo di pollo
(pagina 75)
1 cucchiaino e ½ di salsa di soia
chiara
2 cucchiaini di scorze d'arancia,
fresche o essiccate
85 ml di aceto di riso nero
cinese o di aceto di sidro

Fatevi tagliare dal macellaio le costine in porzioni individuali e poi a pezzi lunghi circa 7,5 cm. In alternativa fatelo voi con una mannaia pesante e affilata che possa tagliare le ossa. Mescolate gli ingredienti per la marinata in una ciotola e fateci marinare le costine per circa 25 minuti a temperatura ambiente. Scolatele dalla marinata con una schiumarola.

Scaldate l'olio in una friggitrice o in un wok capiente. Quando l'olio è bollente e sta quasi per fumare, rosolateci le costine finché sono ben dorate e croccanti. Procedete in più riprese, scolandole bene su carta da cucina (fate raffreddare l'olio, poi filtratelo: potrete usarlo un'altra volta per cuocere del maiale).

Versate gli ingredienti per la salsa in un wok pulito o in una padella capiente. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma. Unite le costine e fate sobbollire molto lentamente per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, unite un po' d'acqua alla salsa per evitare che si secchino. Schiumate l'eventuale grasso dalla superficie, trasferite su un piatto da portata e servite.

Manzo al salto con peperoni e taccole

Questa è la mia versione di un piatto molto popolare nei ristoranti cinesi in Occidente. Quello che rende questa ricetta così versatile è che le taccole si possono sostituire con qualsiasi altro tipo di verdura abbiate a disposizione. È semplicissimo da preparare.

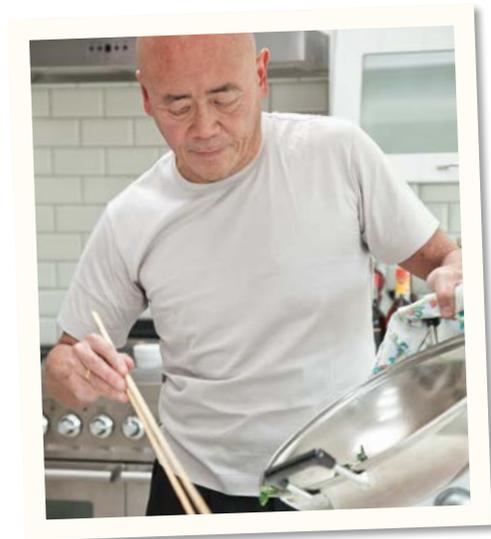
PER 4 PERSONE

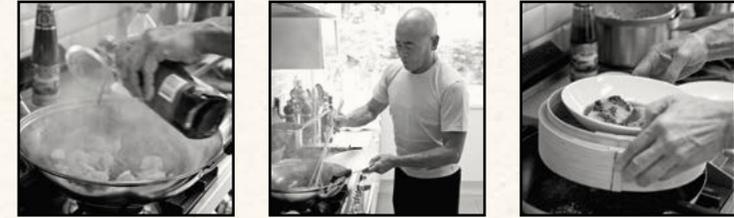
450 g di filetto di manzo
2 cucchiaini di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di vino di riso di Shaoxing o di sherry secco
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di maizena
sale e pepe nero
100 g di peperoni verdi o rossi (circa 1)
3 cucchiaini di olio di arachidi
225 g di taccole, mondate
150 ml di brodo di pollo (pagina 75) o d'acqua
3 cucchiaini di salsa di ostriche

Tagliate il filetto di manzo a fette spesse lunghe 5 cm. Mettetele in una ciotola e unite la salsa di soia, il vino di riso, l'olio di sesamo, la maizena, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe nero. Mescolate bene e fate marinare per 15 minuti. Tagliate i peperoni a listarelle di 5 cm.

Scadate bene un wok o una padella capiente su fuoco vivace. Versateci l'olio di arachidi e quando è ben caldo e sta quasi per fumare saltateci il manzo per 3 minuti. Toglietelo dal wok e fatelo scolare in uno scolapasta o in un colino, recuperando l'olio.

Pulite la padella o il wok, scaldatelo di nuovo e versateci 1 cucchiaio dell'olio tenuto da parte. Quando è ben caldo, saltateci i peperoni e le taccole per 2 minuti. Poi versate il brodo e la salsa di ostriche e portate a ebollizione. Rimettete la carne in padella e mescolate bene. Trasferite su un piatto da portata e servite.





POLLAME

In Cina il pollame è un ingrediente fondamentale e molto apprezzato; offrire un pollo a un ospite è considerato un gesto di grande stima e rispetto.



Pollo croccante

Questo è uno dei miei piatti di pollo preferiti. Era una classico in tutti i ritrovi di famiglia per le occasioni speciali. Anche se di solito si serve al ristorante, si può facilmente preparare anche a casa. I molti ingredienti esotici ne fanno un'esperienza gustativa davvero speciale. Anche se richiede pazienza, molto del lavoro si può fare il giorno prima. Servitelo come piatto forte per una cena speciale.

PER 4-6 PERSONE

1 pollo di 1,5 kg
1,2 litri di olio di arachidi
o vegetale

PER IL LIQUIDO DI COTTURA

3,4 litri d'acqua
2 pezzi di cassia o di cannella
250 ml di salsa di soia scura
3 cucchiaini di salsa di soia chiara
120 ml di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
3 anici stellati
1 cucchiaino di scorza d'arancia
fresca o di scorza di agrumi
essiccata, fatta rinvenire in
acqua e tritata finemente
3 fette di zenzero fresco
2 cipollotti
50 g di zucchero cinese in
cristalli o zucchero granulato

PER LA GLASSA

3 cucchiaini di miele
300 ml d'acqua
2 cucchiaini di salsa di soia scura
2 cucchiaini di aceto di riso
cinese nero o di aceto di sidro

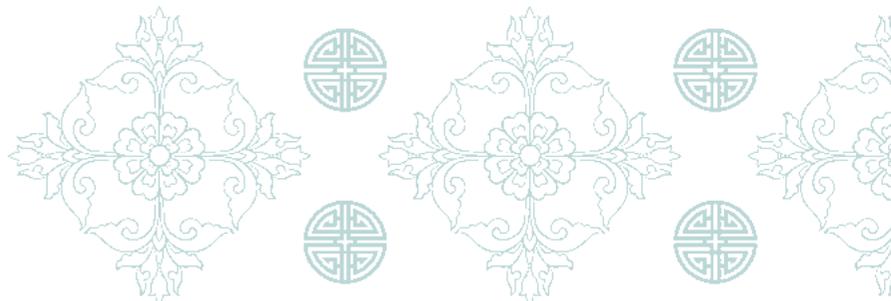
PER GUARNIRE

1 limone, tagliato a spicchi
condimento al sale e pepe
(pagina 36)

Mescolate tutti gli ingredienti per il liquido di cottura in una casseruola o in una pentola capiente e portate a ebollizione. Poi abbassate la fiamma e fate sobbollire. Mettete il pollo nel liquido, con il petto in basso, e fate sobbollire senza coperchio per 30 minuti. Togliete il pollo dalla pentola, tagliatelo a metà per il lungo e fate raffreddare su una griglia per almeno 3 ore. La pelle del pollo dovrebbe essersi seccata del tutto e ricordare la carta forno.

In un wok o in una padella, portate a ebollizione gli ingredienti per la glassa. Irrorate la pelle del pollo con la glassa e fatelo asciugare di nuovo per 2 ore, tenendolo in un posto molto freddo e areato ma non in frigorifero. Fino a questa fase il pollo si può preparare il giorno prima di servirlo.

Scaldate l'olio in una friggitrice o un in wok capiente e metteteci una delle due metà del pollo, con la pelle in basso. Friggete finché è di un bel colore dorato scuro e molto croccante. Toglietelo dal wok e asciugatelo bene con carta da cucina. Friggete l'altra metà e scolatela. Tagliate il pollo a pezzetti e sistematelo su un piatto caldo. Servite con spicchi di limone e il condimento al sale e pepe.



Pollo in terracotta al vino

Probabilmente le origini di questo piatto si possono far risalire al nord della Cina. Tuttavia, come per molte altre cose a Hong Kong, dove ho assaggiato per la prima volta questo pollo fantastico, le origini e le differenze sono sfumate, perché gli chef di Hong Kong non si fanno problemi a modificare un piatto per andare incontro al gusto locale o ai desideri dei loro committenti. Questo pollo freddo è molto delicato e saporito e si può preparare in anticipo. Il vino rosé cinese conferisce a questo piatto un profumo particolarmente invitante, quindi vale la pena cercarlo.

PER 4-6 PERSONE

1 pollo di 1,5-1,6 kg
PER IL LIQUIDO DI COTTURA
3 cucchiaini di vino rosé cinese
120 ml di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
50 ml di salsa di soia chiara
50 ml di salsa di soia scura
3 cucchiaini di zucchero
2 pezzi di cassia o di cannella
1 pezzo di scorza di agrumi
essiccata o la scorza fresca
di 1 arancia
2 cucchiaini di zenzero fresco,
tritato grossolanamente
3 anici stellati
1 cucchiaino di grani di pepe
di Sichuan
sale

Mettete gli ingredienti per il liquido di cottura e 2 cucchiaini di sale in una pentola capiente di terracotta o in una cocotte e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 20 minuti. Aggiungete il pollo e proseguite la cottura a leggera ebollizione per altri 20 minuti, girandolo un paio di volte. Spegnete il fuoco e fate riposare il pollo nel liquido finché è completamente freddo: ci vorranno 2-3 ore.

Togliete il pollo dalla pentola, tagliatelo a fette e servite con un po' del liquido di cottura.



Pollo in carta

Questo insolito metodo di cottura è molto ingegnoso: una fetta sottile di pollo viene messa al centro di altri ingredienti profumati e avvolta nella carta oleata, poi frita. Mentre il cartoccio cuoce, all'interno il pollo cuoce al vapore e i sapori si amalgamano: il risultato è un antipasto unico e buonissimo. Il cartoccio deve essere chiuso bene per evitare che entri l'olio. Alcuni ristoranti cinesi imbrogliono un po' usando una marinata veloce con salsa hoisin e salsa di soia, poi avvolgono il pollo nell'alluminio. Anche se questa ricetta è un po' più laboriosa, vale la pena provarla. È uno di quei piatti speciali che diventa anche un argomento di conversazione a cena: il cuoco può modestamente, ma a ragione, vantarsi del risultato!

PER 6-10 PERSONE, COME ANTIPASTO

250 g di petti di pollo
30 striscioline di peperoncini rossi, lunghe 4 cm
60 foglie di coriandolo fresco
30 pezzi quadrati di prosciutto di Parma di 7,5 cm
60 striscioline di cipollotti, tagliate a pezzetti di 4 cm, in diagonale
30 striscioline di zenzero, a pezzetti di 4 x 0,5 cm
30 fette sottili di castagne d'acqua fresche o in scatola
1,2 litri di olio di arachidi

PER LA MARINATA

2 cucchiaini di salsa di ostriche
1 cucchiaino di salsa di soia chiara
1 cucchiaino di salsa di soia scura
1 cucchiaino di vino di riso di Shaoxing o di sherry secco
2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di olio di sesamo
sale e pepe nero

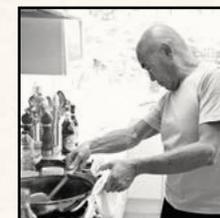
Tagliate il pollo in 30 pezzetti di circa 4 x 0,5 cm e mescolateli con gli ingredienti della marinata in una ciotola di vetro. Fate riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Tagliate dei quadrati di carta oleata di 30 x 15 cm. Mettete un quadrato di carta sul piano di lavoro, con un angolo di fronte a voi, e ripiegate la punta all'interno. Mettete al centro del quadrato una strisciolina di peperoncino, una foglia di coriandolo, un pezzo di pollo marinato, un quadrato di prosciutto di Parma, 2 striscioline di cipollotto, un pezzetto di zenzero, una fettina di castagna d'acqua e infine un'altra foglia di coriandolo. Ripiegate il lato più vicino a voi al centro, sugli ingredienti, poi piegate gli altri due lati all'interno, lasciando la punta più lontana aperta. Piegate a metà il cartoccio e sigillatelo infilando all'interno la punta rimasta libera. Ripetete fino a terminare tutti gli ingredienti e la carta.

Scaldare un wok su fiamma alta finché è bollente, poi versateci l'olio. Quando è ben caldo e sta quasi per fumare metteteci 10 cartocci e friggete per 3 minuti. Scolateli con una schiumarola e sgocciolateli bene. Friggete gli altri in due riprese allo stesso modo.

Quando sono tutti pronti, metteteli su un piatto da portata e lasciate che ogni ospite disfi il suo cartoccio.





PESCE & FRUTTI DI MARE

Nella mia famiglia, il pesce e i frutti di mare sono sempre stati considerati con un'attenzione speciale, ed è così anche per me. I cinesi preferiscono cuocere il pesce intero, che è visto come simbolo di prosperità, ma i filetti sono senz'altro un sostituto accettabile.



Pesce fritto ai semi di sesamo

Questo è un modo veloce e squisito per cuocere i filetti di pesce, con i semi di sesamo che gli danno una copertura croccante. Servite con un piatto di noodles e delle verdure saltate e avrete un pranzo o una cena diversi dal solito.

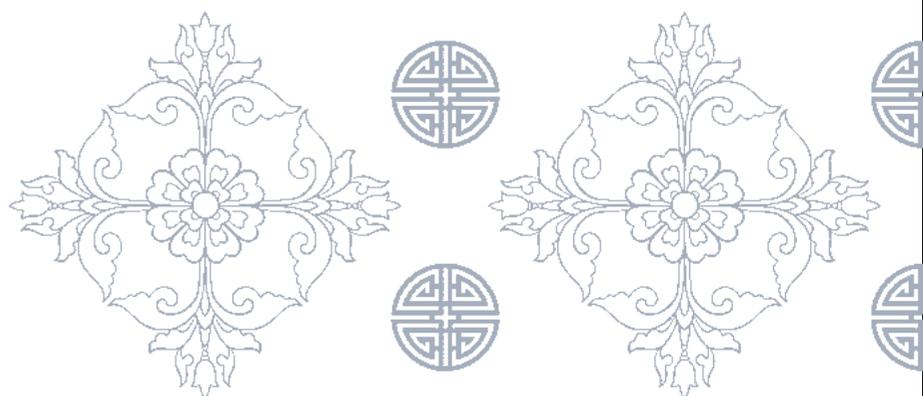
PER 4 PERSONE

450 g di filetti di pesce bianco
a polpa soda, come merluzzo,
halibut o branzino
3 fette di zenzero fresco
3 cipollotti
2 cucchiaini di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
sale e pepe nero
maizena o fecola di patate,
per infarinare
1 uovo, sbattuto
100 g di semi di sesamo bianco
100 g di semi di sesamo nero
300 ml di olio di arachidi
o vegetale

Tagliate i filetti di pesce a strisce larghe 2,5 cm. In un mixer o nel robot da cucina, mescolate lo zenzero, i cipollotti, il vino di riso, il sale e il pepe. Filtrate il composto versandolo sul pesce e fate marinare per 25 minuti.

Scolate il pesce e asciugatelo tamponandolo con carta da cucina. Infarinare con la maizena o la fecola di patate. Passate ogni pezzo di pesce nell'uovo sbattuto, poi copritene un lato con i semi di sesamo bianchi e l'altro con i semi di sesamo neri.

Scaldare un wok finché è bollente, poi versateci l'olio. Quando è abbastanza caldo, frigeteci i pezzi di pesce per 2 minuti. Scolate su carta da cucina e servite.



Gamberi in agrodolce

È un piatto cinese molto diffuso in Occidente: i sapori dolci e piccanti si abbinano bene ai gamberi gustosi. È semplice da fare e si può servire in un pasto cinese o da solo come antipasto per un pasto all'europea.

PER 4 PERSONE

450 g di gamberi crudi
225 g di castagne d'acqua,
fresche o in scatola
100 g di peperoni verdi o rossi
(circa 1)
4 cipollotti
1 cucchiaio e ½ di olio
di arachidi
1 cucchiaio di aglio, tritato
finemente
2 cucchiaini di zenzero fresco,
tritato finemente

PER LA SALSA

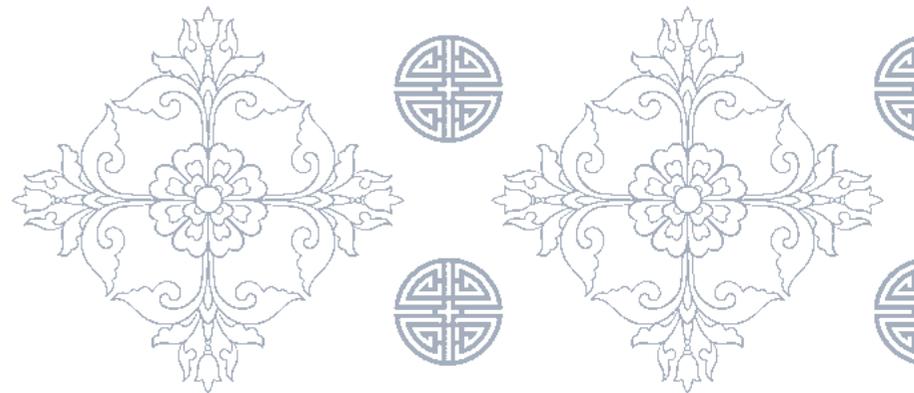
150 ml di brodo di pollo
(pagina 75)
2 cucchiaini di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
3 cucchiaini di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di salsa di soia
scura
1 cucchiaio e ½ di concentrato
di pomodoro
3 cucchiaini di aceto di riso
bianco cinese o di sidro
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di maizena, diluito
con 2 cucchiaini d'acqua

PER SERVIRE

riso al vapore (pagina 288)

Se necessario, sgusciate i gamberi, e se usate gamberi grandi, eliminate il filetto nero. Lavateli e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Se usate castagne d'acqua fresche, pelatele e affettatele. Se usate quelle in scatola, sciacquatele bene in acqua fredda. Scolatele e affettatele. Tagliate il peperone a quadrati di 2,5 cm e affettate i cipollotti in diagonale a pezzi di 4 cm.

Scaldate bene un wok o una padella capiente su fuoco alto. Versateci l'olio e quando è bollente e sta quasi per fumare unite l'aglio, lo zenzero e i cipollotti e saltateli per 20 secondi appena. Aggiungete i gamberi e saltateli per 1 minuto. Poi unite i peperoni e le castagne d'acqua e saltate per 30 secondi. Adesso versate gli ingredienti per la salsa. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma e fate sobbollire per 4 minuti. Servite subito con del riso al vapore.



Gamberi al mango

Questo abbinamento insolito ed esotico è un altro esempio di come le tecniche della cucina cinese si siano evolute a Hong Kong, con il nuovo e l'esotico che si uniscono al tradizionale e al locale. Il fresco sapore del mare e il gusto delicato dei gamberi si combinano alla perfezione con il mango morbido e dolce.

PER 4 PERSONE

450 g di gamberi crudi
1 albume
2 cucchiaini di maizena
sale e pepe bianco
3 cucchiaini di olio di sesamo
450 g di mango maturo
450 ml di olio di arachidi
o vegetale, oppure acqua,
più 1 cucchiaio e ½ di olio
1 cucchiaio e ½ di zenzero,
tritato finemente
2 cucchiaini di aglio, tritato
finemente
1 cucchiaio di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco

PER GUARNIRE

2 cucchiaini di cipollotti, tritati
finemente

Se necessario, sgusciate i gamberi, e se usate gamberi grandi, eliminate il filetto nero. Lavateli e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Mescolateli con l'albume, la maizena, 1 cucchiaino di sale, ½ cucchiaino di pepe bianco e 1 cucchiaino di olio di sesamo. Mescolate bene e mettete in frigorifero per circa 20 minuti.

Pelate i manghi e toglie i noccioli. Tagliate la polpa a dadini di 2,5 cm.

Scaldate bene un wok o una padella capiente e poi versateci l'olio di arachidi (se usate l'acqua vedete sotto). Quando è bollente, toglie il wok dal fuoco e unite subito i gamberi, mescolando vigorosamente per evitare che si attacchino. Dopo 2 minuti, quando sono diventati bianchi, scolateli rapidamente in un colino di acciaio inossidabile appoggiato su una ciotola. Eliminate l'olio.

Se scegliete di utilizzare l'acqua invece dell'olio, portatela a ebollizione in una padella. Toglietela dal fuoco e metteteci subito i gamberi, mescolando con forza per evitare che si attacchino. Dopo 2 minuti, quando sono diventati bianchi, scolateli rapidamente in un colino di acciaio inossidabile appoggiato su una ciotola. Eliminate l'acqua.

Scaldate bene di nuovo il wok o la padella su fuoco alto. Versate il cucchiaio e ½ di olio rimasto, e quando è ben caldo e sta quasi per fumare, unite lo zenzero e l'aglio e saltateli per 10 secondi. Rimettete i gamberi nel wok insieme al vino di riso e a 1 cucchiaino di sale e ½ cucchiaino di pepe. Saltate il composto per 1 minuto, quindi aggiungete i pezzi di mango e saltateli a fiamma moderata per 1 minuto in modo da scaldarli. Infine unite i 2 cucchiaini rimasti di olio di sesamo.

Trasferite su un piatto da portata, guarnite con i cipollotti e servite subito.





VERDURE

Le verdure sono congeniali alla cucina cinese: tecniche come la cottura al salto, la bollitura, la frittura e anche la brasatura ne mantengono inalterati il gusto e la consistenza, esaltando le loro caratteristiche naturali.



Cavolo cinese speziato

A differenza del cavolo verde e rosso, il cavolo cinese, noto anche come cavolo di Pechino, ha un sapore dolce e delicato, simile a quello della lattuga. È necessario cuocerlo, e per esaltarne il gusto va accompagnato con un condimento deciso. A me piace servirlo con questa salsa, ma per variare potete sostituire il peperoncino con il curry.

PER 2-4 PERSONE

750 g di cavoli cinesi
1 cucchiaio di olio di arachidi
o vegetale
1 cucchiaio di zenzero fresco,
tritato finemente
1 cucchiaio e ½ di aglio, tritato
finemente
2 peperoncini rossi secchi,
divisi a metà
1 cucchiaio e ½ di vino di riso
di Shaoxing o di sherry secco
1 cucchiaio di salsa di soia
scura
1 cucchiaino di salsa di soia
chiara
2 cucchiaini di salsa
di peperoncino
2 cucchiaini di zucchero
50 ml di brodo di pollo
(pagina 75) o d'acqua
pepe nero
1 cucchiaio di olio di sesamo

Separate le foglie dei cavoli e lavatele bene. Tagliatele a striscioline di 2,5 cm.

Scaldate bene un wok o una padella capiente su fuoco vivace. Versateci l'olio e quando è ben caldo e sta quasi per fumare, unite lo zenzero, l'aglio e il peperoncino. Saltate per qualche secondo. Adesso unite i cavoli, saltateli per qualche secondo poi aggiungete il resto degli ingredienti, tranne l'olio di sesamo, e condite con ½ cucchiaino di pepe nero. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 8 minuti, finché le foglie sono tenere. A questo punto, se volete, potete togliere i peperoncini. Appena prima di servire, unite l'olio di sesamo e mescolate bene. Servite subito.



Cavoli cinesi al salto

Questi cavoli cinesi sono noti anche con il loro nome cantonese, bok choy. Ce ne sono diverse varietà, tra cui il cavolo cinese fiorito, uno dei miei preferiti. Sono stati un alimento fondamentale della mia infanzia, perché sono nutrienti e facilmente reperibili. Anche oggi mi piace mangiare questo semplice piatto al salto. A volte questi cavoli vengono semplicemente sbollentati, ma personalmente li trovo più buoni al salto con olio e aglio e un po' di salsa di soia e brodo. Sono deliziosi per accompagnare un piatto di carne o pesce e in un menu vegetariano. Questa è la ricetta di mia madre.

PER 4 PERSONE

1 cucchiaio di olio di arachidi
o vegetale
4 spicchi d'aglio, pelati
e schiacciati
sale
675 g di cavoli cinesi, per
esempio cavolo cinese fiorito
o bok choy
2 cucchiai di brodo di pollo
(pagina 75) o di acqua

Scaldate un wok o una padella capiente su fuoco vivace finché è bollente. Versateci l'olio e quando è ben caldo e sta quasi per fumare, unite l'aglio e 2 cucchiaini di sale. Saltate per 15 secondi o finché l'aglio è leggermente dorato. Unite rapidamente i cavoli. Saltate per 3-4 minuti, finché sono leggermente appassiti. Unite il brodo di pollo o l'acqua e continuate a saltare ancora per qualche minuto, finché sono cotti ma ancora leggermente croccanti.



Lattuga con salsa di ostriche

Ecco la lattuga preparata come si fa comunemente nelle famiglie cinesi: sbollentata e condita con la salsa di ostriche. In questo modo la lattuga rimane ancora leggermente croccante e il suo sapore delicato non si spegne con la cottura. È un piatto di verdura semplice, rapidissimo e saporito.

PER 2-4 PERSONE

675 g di lattuga iceberg
o romana
sale
3 cucchiaini di salsa di ostriche
1 cucchiaino di olio di arachidi
o vegetale

Separate le foglie di lattuga e sbollentatele in una pentola d'acqua salata per circa 30 secondi o finché appassiscono leggermente. Scolatele bene. Mescolate la salsa di ostriche e l'olio. Sistemate le foglie di lattuga su un piatto da portata caldo, versateci sopra la salsa e servite.



Casseruola casalinga di tofu brasato

Il tofu è ideale da brasare, perché assorbe rapidamente i sapori e i colori, e quello cinese a me sembra il migliore del mondo, liscio, vellutato e preparato sempre alla perfezione.

Ecco una ricetta particolarmente facile e saporita che si riscalda molto bene. Uno degli ingredienti, la salsa hoisin, dà colore e sapore al tofu. Piatti come questo vengono definiti “cotti in rosso”.

PER 4 PERSONE

450 g di tofu
8 cipollotti
450 ml di olio di arachidi
o vegetale, più 1 cucchiaino
e ½
2 cucchiaini di aglio, tritato
grossolanamente
2 cucchiaini di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco
3 cucchiaini di salsa hoisin
1 cucchiaino di salsa di soia
chiara
2 cucchiaini di salsa di soia
scura
1 cucchiaino di zucchero
250 ml di brodo di pollo
(pagina 75)
1 cucchiaino di olio di sesamo

Tagliate il tofu a cubetti di 2,5 cm. Mondate i cipollotti e tagliateli a pezzetti di 2,5 cm.

Scaldare i 450 ml di olio in una friggitrice o in un wok capiente finché sta quasi per fumare e frigeteci il tofu in due riprese. Quando è leggermente dorato, scolatelo bene su carta da cucina. Fate raffreddare l'olio e buttatelo.

Pulite il wok e scaldatelo di nuovo su fiamma alta. Unite il cucchiaino e ½ di olio e quando è ben caldo e sta quasi per fumare, unite l'aglio e i cipollotti. Saltate per qualche secondo, poi unite il tofu scolato. Saltate per 30 secondi, poi aggiungete tutti gli altri ingredienti tranne l'olio di sesamo. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 8 minuti, poi alzate di nuovo la fiamma e cuocete finché quasi tutto il liquido è evaporato. Incorporate l'olio di sesamo e servite subito.





RISO, NOODLES & PANE

Questa triade ha rappresentato la linfa vitale della società cinese per molte centinaia di anni. Mi piace il modo in cui con pochi ingredienti si può trasformare un alimento semplice in un piatto interessante e spettacolare.



Riso fritto di Chiu Chow

La cucina contadina di Chiu Chow, nella Cina del sud, così diffusa a Hong Kong, è caratterizzata dall'uso della pasta di gamberetti. Non è difficile capire perché se ne faccia così ampio ricorso in questo villaggio di pescatori dal distretto portuale di Shantou, nella provincia del Guangdong. I suoi abitanti sono stati soprannominati "i siciliani della Cina" e il loro cibo è molto sostanzioso e rustico. La pasta di gamberetti ricorda quella di acciughe. Una volta scoperta, non se ne può più fare a meno.

PER 4 PERSONE

riso bianco a chicco lungo, sufficiente a riempire un contenitore graduato fino a 400 ml e cucinato come a pagina 288
110 g di pisellini freschi o surgelati
1 cucchiaio e ½ di olio di arachidi o vegetale
225 g di gamberi crudi, sgusciati e tagliati grossolanamente
3 cucchiaini di zenzero fresco, a julienne sottile
sale e pepe nero
2 uova, sbattute
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di pasta di gamberetti

PER GUARNIRE

3 cucchiaini di cime di cipollotti, tritate finemente

Fate raffreddare completamente il riso stendendolo su una teglia. Una volta freddo, mettetelo in frigorifero. Quando è ben freddo, procedete con il resto della ricetta.

Sbollentate i pisellini freschi in una pentola d'acqua per 2 minuti, poi scolateli. Se usate quelli surgelati, fateli semplicemente scongelare.

Scaldare un wok o una padella capiente su fuoco alto e versateci l'olio, poi unite i pisellini, i gamberi, lo zenzero, 2 cucchiaini di sale e ½ cucchiaino di pepe nero e saltate per circa 3 minuti. Incorporate il riso e scaldatelo per 3 minuti. Unite le uova e saltate per 2 minuti, finché il composto è leggermente asciutto, poi aggiungete l'olio di sesamo e la pasta di gamberetti e saltate per altri 2 minuti, mescolando bene. Servite subito, guarnendo con le cime di cipollotti tritate.

Ripieno di riso glutinoso saporito

Questo è un ripieno a base di riso davvero delizioso che si può mangiare anche da solo. Il riso glutinoso assorbe molto i condimenti e regge bene le lunghe cotture, per cui è l'ideale come ripieno: io l'ho usato per un tacchino arrosto. Potete prepararlo con un giorno di anticipo, ma ricordatevi che dovrete aver già ammollato il riso.

PER 4 PERSONE

350 g di riso glutinoso, ammollato per almeno 4 ore o per tutta la notte
50 g di funghi cinesi neri secchi
450 g di carne trita di maiale non magra
2 cucchiaini di olio di arachidi o vegetale
4 salsicce di maiale cinesi, tritate grossolanamente
100 g di prosciutto di Parma, a cubetti
75 g di maiale arrosto al forno (pagina 104) o di prosciutto cotto, tritato grossolanamente
3 cucchiaini di cipollotti, tritati finemente
2 cucchiaini di vino di riso di Shaoxing o di sherry secco
1 cucchiaio di salsa di soia chiara
450 ml di brodo di pollo (pagina 75)
sale e pepe nero

PER LA MARINATA

1 cucchiaio di salsa di soia chiara
1 cucchiaio e ½ di vino di riso di Shaoxing o di sherry secco
1 cucchiaio di cipollotti, tritati
2 cucchiaini di zenzero fresco, tritato finemente

Scolate il riso glutinoso. Ammollate i funghi in acqua calda per 20 minuti. Quando sono teneri, scolateli, strizzateli, eliminate i gambi duri e tagliate grossolanamente il resto.

Mescolate la carne di maiale con gli ingredienti della marinata e mettete da parte per 20 minuti.

Scaldare bene un wok o una padella capiente, poi versateci l'olio. Quando sta quasi per fumare, unite la carne di maiale e saltatela per 5 minuti. Unite i funghi, le salsicce cinesi, il prosciutto, il maiale arrosto e i cipollotti e saltate per 10 minuti. Poi unite il riso sciolto, il vino di riso, la salsa di soia e il brodo e mescolate bene. Salate, pepate, coprite e fate sobbollire per 15 minuti, finché il riso avrà assorbito tutto il brodo e sarà cotto del tutto. Fate raffreddare bene prima di usare come ripieno.



Noodles di Chiu Chow in salsa di sesamo

Amo il sapore di questi noodles deliziosi che di solito si servono alla fine di un banchetto. Anche se normalmente a quel punto sono già sazio, non riesco mai a dire di no. Potete anche usare i noodles di uova se non trovate i noodles e-fu, che si trovano arrotolati in nidi e sono una specialità di Chiu Chow.

PER 4 PERSONE

225 g di noodles e-fu secchi
(circa 6 nidi) o di noodles
di uova secchi

2 cucchiaini di olio di sesamo

PER LA SALSA DI SESAMO

4 cucchiaini di pasta di sesamo
o di burro di arachidi

1 cucchiaino di salsa di soia
scura

2 cucchiaini di salsa di soia chiara

2 cucchiaini di zucchero

225 ml di brodo di pollo

(pagina 75)

sale e pepe bianco

Sbollentate i noodles in una pentola capiente d'acqua salata per 2 minuti o finché sono appena teneri. Scolateli, mescolateli subito con l'olio di sesamo e sistemateli su un piatto da portata.

Mescolate in un pentolino tutti gli ingredienti della salsa, condite con ½ cucchiaino di sale e un pizzico di pepe bianco e portate a leggera ebollizione. Fate raffreddare un po' la salsa e mescolatela ai noodles. Servite subito.



Dan-dan noodles del Sichuan Garden

Il Sichuan Garden è un famoso ristorante di Hong Kong, i cui cuochi hanno fatto il loro apprendistato presso grandi chef della regione del Sichuan. Anche se molti piatti sono autentici e buonissimi, si sente una leggera influenza di Hong Kong. Per esempio, a differenza dei dan-dan noodles tradizionali, al Sichuan Garden sono leggeri e meno unti, come in molti dei migliori ristoranti di Hong Kong. Inoltre, invece di usare i noodles tradizionali della Cina occidentale, più spessi, al Sichuan Garden vengono usati quelli di uova, più sottili, tipici della cucina del sud. Con questa ricetta si gusta tutto il sapore dei peperoncini, dell'aglio e degli altri condimenti senza appesantirsi. I noodles di solito si servono a conclusione del pasto, per un saporito finale. Quando li ho provati la prima volta, ne sono rimasto subito entusiasta.

PER 4 PERSONE

1 cucchiaino di olio di arachidi
o vegetale

100 g di cavolo di Sichuan in
conserva, sciacquato e tritato
finemente

1 cucchiaino di aglio, tritato
finemente

2 cucchiaini di zenzero fresco,
tritato finemente

2 cucchiaini di vino di riso di
Shaoxing o di sherry secco

2 cucchiaini di salsa di
peperoncino

1 cucchiaino di pasta di sesamo
cinese o di burro di arachidi

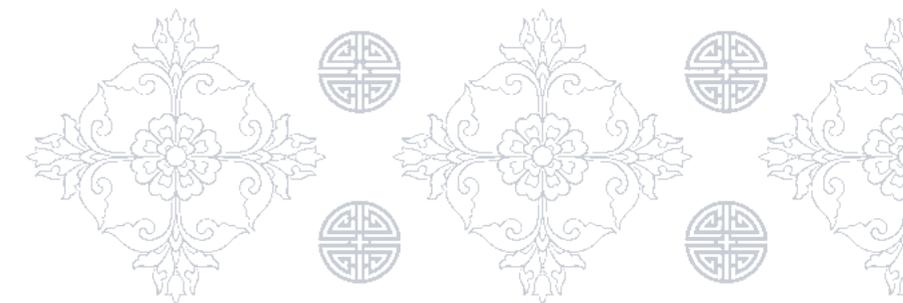
1 cucchiaino di salsa di soia scura

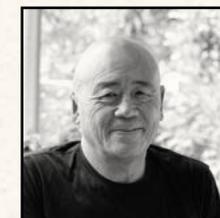
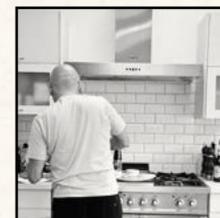
1 cucchiaino di zucchero
450 ml di brodo di pollo
(pagina 75)

225 g di noodles freschi cinesi o
di noodles di grano o di uova
sottili, secchi

Scaldare un wok o una padella capiente su fuoco alto e versateci l'olio. Unite il cavolo in conserva, l'aglio e lo zenzero e saltateli per 1 minuto. Unite il vino di riso, la salsa di peperoncino, la pasta di sesamo, la salsa di soia, lo zucchero e il brodo di pollo. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 3 minuti su fuoco basso.

Cuocete i noodles in una pentola capiente d'acqua bollente per 2 minuti se sono freschi o 5 se sono secchi. Scolateli bene, suddivideteli in ciotole individuali e versateci sopra la salsa. Servite subito.





DESSERT

Anche se i dessert non hanno un ruolo predominante nella cucina cinese, con gli ingredienti locali si possono preparare dolci di tutto rispetto.



Mele e banane caramellate

Anche se le mele e le banane si associano spesso al sud della Cina, vengono glassate con miele o zucchero e gustate come snack in tutto il Paese. Questo piatto richiede una certa abilità, che acquisirete con l'esperienza. Fatelo per voi un paio di volte prima di prepararlo per una serata in cui avete ospiti.

PER 4 PERSONE

2 mele grandi sode
2 banane sode
300 ml di olio di arachidi
o vegetale
2 cucchiaini di olio di sesamo
175 g di zucchero
2 cucchiari di semi di sesamo
bianco

PER LA PASTELLA

75 g di farina
4 cucchiari di maizena
2 cucchiaini di lievito
175 ml d'acqua
1 cucchiaino di olio di sesamo

In una ciotola media, mescolate gli ingredienti per la pastella e fate riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Pelate le mele, togliete il torsolo e tagliate ognuna in 8 spicchi spessi. Sbucciate le banane, tagliatele a metà per il lungo e poi a pezzi di 4 cm.

Mescolate l'olio di arachidi e di sesamo in una friggitrice o in un wok e scaldate finché l'olio sarà caldo ma non bollente. Mettete la frutta nella ciotola con la pastella. Sollevate vari pezzi alla volta con una schiumarola, eliminando la pastella in eccesso. Friggeteli per 2 minuti, finché sono dorati. Scolateli su carta da cucina e ripetete fino ad aver esaurito tutta la frutta.

Appena prima di servire, preparate una ciotola piena d'acqua ghiacciata e cubetti di ghiaccio. Scaldate ancora l'olio come prima e frigeteci di nuovo la frutta per altri 2 minuti. Scolate su carta da cucina. Mettete lo zucchero, i semi di sesamo e 2 cucchiari dell'olio di frittura in una padella. Scaldate il composto finché lo zucchero si scioglie e inizia a caramellarsi (controllate la fiamma per evitare che bruci). Quando il caramello è dorato, unite i pezzi di frutta pochi alla volta e mescolate per ricoprirli, poi scolateli e tuffateli nell'acqua ghiacciata in modo che il caramello si indurisca. Toglieteli dall'acqua e sistemateli su un piatto da portata. Servite subito.

Crema alle noci

Mia zia preparava spesso questa ricetta facile e gustosa, anche se non la serviva esclusivamente come dessert. Eppure, è uno splendido fine pasto.

PER 4 PERSONE

175 g di noci
450 ml d'acqua
250 ml di latte concentrato
225 g di zucchero

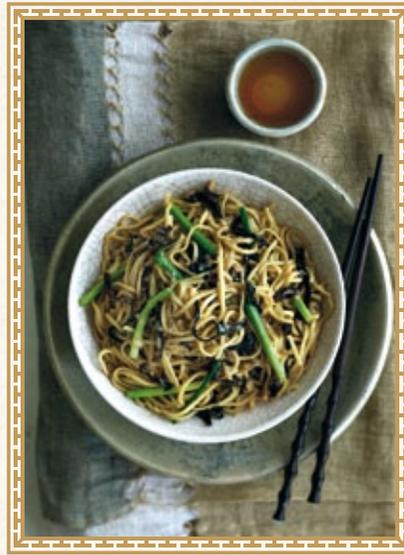
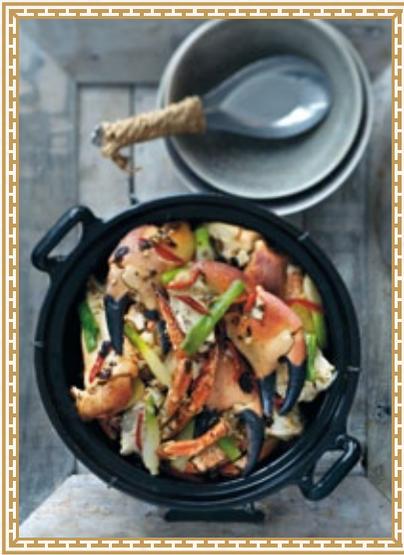
Sbollentate le noci per 5 minuti in un pentolino d'acqua bollente, poi scolatele e sciacquatele bene in acqua calda. Togliete la pellicina che le ricopre, cercando di toglierne il più possibile. Fatele asciugare.

Scaldate il forno a 180°C. Mettete le noci su una teglia e infornate per 15 minuti, finché sono leggermente dorate e croccanti. Mettete da parte a raffreddare.

Frullate le noci e l'acqua fino a ottenere una purea sottile, se necessario unendo altra acqua. Passate in un setaccio a maglie fitte.

Mescolate la purea di noci e il latte concentrato in una pentola media e fate sobbollire per 1 minuto. Incorporate lo zucchero, sbattendo, e cuocete un altro minuto. Servite subito.





Ken Hom ha raccolto in questo volume circa 250 ricette, che spaziano da quelle tradizionali alle più innovative, alcune note in occidente e altre meno, dai piatti al salto cantonesi alle pietanze speziate del Sichuan, fino alle nuove tendenze gastronomiche di Hong Kong e della provincia dello Yunnan.



Ken Hom è considerato un'autorità indiscussa nel campo della cucina cinese. Negli ultimi 30 anni ha venduto oltre 2 milioni di copie dei suoi libri di cucina e ha presentato con successo numerose trasmissioni televisive.

25,00 € (IVA inclusa)

ISBN: 978 88 96621 783



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it