

DUMPLINGS & NOODLES

Bao, Gyoza, Biang Biang, Ramen
e molto altro



PIPPA MIDDLEHURST

Guido Tommasi Editore

Ai miei nonni, per avere dato inizio a tutto.
Per avere piantato il seme.
Per avermi insegnato ogni cosa.
Questo libro è per voi.



SOMMARIO

Introduzione	6
Come usare il libro	9
Gli indispensabili	10
Attrezzatura e utensili	16
Idee da portare in tavola	18



20	Dumplings
74	Noodles
146	Contorni, snack e salse

Indice	188
Ringraziamenti	191

Introduzione

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

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

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

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

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

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

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

→



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

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

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

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

Nota

V · vegetariano

VG · vegano

Come usare il libro

DUMPLINGS E NOODLES

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

MISURE

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

PEPERONCINI

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

TOSTARE LE SPEZIE

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

UOVA

Se non è specificato diversamente, le uova sono grandi.

OLIO E SICUREZZA

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

STERILIZZARE VASETTI E BOTTIGLIE

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



OLIO DI SESAMO

L'olio di sesamo puro è più caro dell'olio di sesamo tostato o dei blend, ma è anche molto più intenso, e una bottiglietta dura tantissimo. Il punto di fumo è piuttosto basso, quindi non è consigliabile usarlo per la cottura. È invece ottimo nelle salse e nei condimenti. La mia marca preferita è la Kadoya.

PASTA DI SESAMO/TAHINA

Utili per condimenti di noodles super veloci, la pasta di sesamo e la tahina conferiscono una nota nocciolata, e se non ne ho un barattolo nella dispensa mi agito. Le paste di sesamo cinesi tendono a essere più dense e difficili da incorporare, mentre la tahina ha un colore più chiaro e un sapore più delicato. Io le uso entrambe in modo intercambiabile. Conservatele nel frigorifero per evitare che il composto si separi: in questo modo sarà più facile mescolarle con gli altri ingredienti.

SEMI DI SESAMO

Una spolverata di semi di sesamo tostati può davvero dare a un piatto un'altra dimensione. Tostateli a secco in una padella su fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto, finché si scuriscono leggermente.

VINO DI SHAOXING

Il vino di riso Shaoxing, un ingrediente importante per tantissimi piatti di questo libro, è piuttosto costoso (per una bottiglia spenderete circa 4,5 € in un supermercato asiatico, o anche di più in un supermercato qualsiasi). Anche se la quantità richiesta in molte ricette è minima, non sognatevi nemmeno di non aggiungerlo. È uno di quegli ingredienti che conferiscono un sottile sapore di fondo in grado di esaltare un piatto in modo straordinario con poche gocce. Ho scoperto che lo sherry secco è un ottimo sostituto.

SHIRO MISO

Lo shiro miso è una pasta bianca a base di fagioli di soia fermentati con una grande percentuale di riso, ricca di umami e dolce. La varietà fresca che trovate nel banco frigo del supermercato asiatico ha un sapore di gran lunga migliore, ma è anche più costosa. Quella nel vasetto non è altrettanto buona, ma dura molto di più.

AMIDI

Gli amidi di mais, di patata, di tapioca e di frumento hanno proprietà diverse rispetto alla classica farina; in particolare sono privi di glutine. Questa caratteristica li rende utili per realizzare molte preparazioni, per esempio la sfoglia dei ravioli cristallo e le coperture croccanti.

SUI MI YA CAI/ CONSERVA DI VERDURE DEL SICHUAN

Una specialità del Sichuan a base di spezie e verdure tritate finemente e sottoposte a una doppia fermentazione in salamoia, venduta in pacchetti argentati. Le sue caratteristiche sono il sapore acido e salato e un gusto umami estremamente intenso. Potete trovare questo prodotto nei supermercati asiatici oppure online.

SWEET BEAN SAUCE (SALSA TIAN MIAN)

È la versione più dolce della ground bean sauce (vedi pag. 11), ed è fatta con fagioli di soia fermentati, farina di frumento e zucchero. La marca Cong Ban LV, quella che uso io, è confezionata in una vaschetta arancione con un coperchio giallo, o in un sacchetto. Se non la trovate, ho scoperto che la salsa hoisin è un valido sostituto, anche se in genere è un po' più liquida e molto più dolce.

SALSA TONKATSU

La marca Bull-Dog (a base di verdure e frutta) è un tipico ingrediente giapponese, usato spesso negli yakisoba e negli okonomiyaki (vedi pagg. 98 e 168). Potete farla voi, ma il sapore non sarà lo stesso.

SALSA XO

Nella salsa XO ci sono molti ingredienti costosi, come le capesante e i gamberi essiccati e il prosciutto di Jinhua. Farla in casa costerebbe intorno ai 60 €, e spesso solo per le capesante essiccate. I prezzi delle diverse salse commerciali che trovate nei supermercati asiatici variano secondo la qualità degli ingredienti e la dimensione del vasetto. In genere io uso la Lee Kum Kee Premium XO sauce, oppure potete provare la mia versione povera a pag. 181, che ha un gusto umami simile senza tutti gli ingredienti costosi.



Dumplings

Per creare a casa un intero repertorio di dumplings vi serviranno solo due ricette. Le sfoglie fatte in casa hanno una consistenza e un sapore totalmente diversi da quelle pronte all'uso, e io raccomando sempre di provare a farle voi prima di andare a comprare le sfoglie confezionate (a meno che non sia specificato diversamente, perché in alcuni casi le sfoglie già pronte sono *esattamente* ciò che serve).

Pasta per dumplings fa mian

VG • PER CIRCA 700 G DI PASTA

PREP. 40 MIN. + LIEVITAZIONE

Attrezzatura

planetaria (facoltativo)

Per il lievito madre

120 g di farina a basso contenuto di glutine,
più un po' per spolverare
½ cucchiaino di lievito secco attivo

Per la pasta

1 cucchiaino e ½ di lievito secco attivo
200 g di farina a basso contenuto di glutine
160 g di farina ricca di glutine (per esempio
la farina extra forte per pane, 11-12% di proteine)
2 cucchiaini di zucchero semolato (extrafine)
2 cucchiaini di lievito in polvere
½ cucchiaino di sale
2 cucchiaini di olio neutro, più un po' per ungere



Pasta per jiaozi

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

PREP. 40 MIN. + LIEVITAZIONE

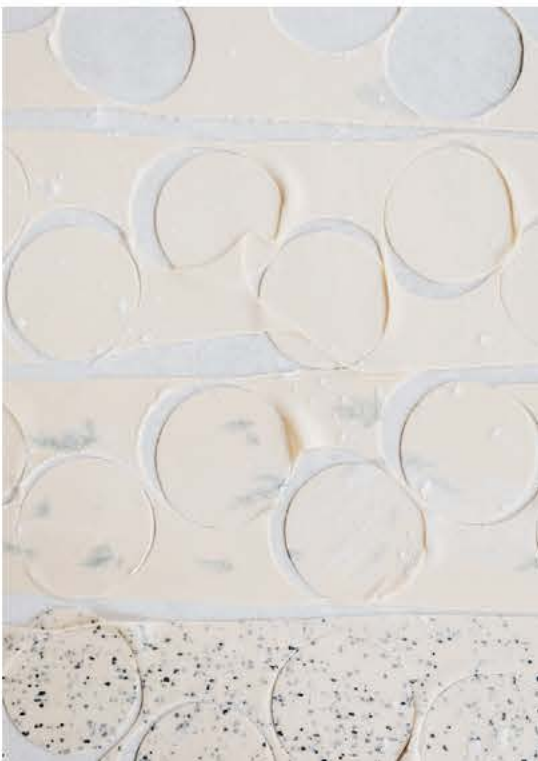
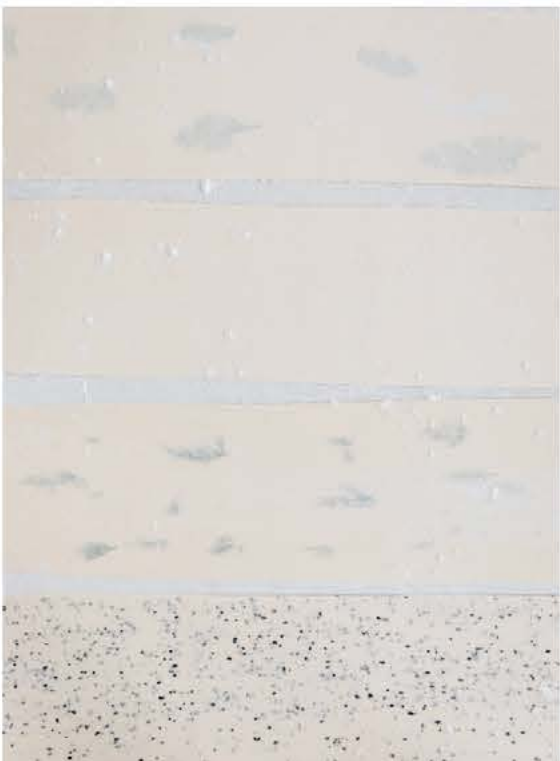
Attrezzatura

planetaria (facoltativo)

320 g di farina
un pizzico di sale



FOGLIE, SEMI E METODO CON LA SFOGLIATRICE



Char siu bao

PER 11 BAO • PREPARAZIONE 30 MIN. + LIEVITAZIONE • COTTURA 20 MIN.



1/3 di char siu di maiale
(vedi pag. 187)
700 g di pasta per dumplings fa mian
(vedi pag. 22)
farina per spolverare

Per la salsa

1 cucchiaino di zucchero bruno
1 cucchiaino di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di salsa di ostriche
2 cucchiaini di olio di sesamo
2 cucchiaini di salsa di soia scura
un pizzico di pepe bianco
macinato al momento

La mia interpretazione del cibo più gettonato della tavola del dim sum o della bakery cinese: panini soffici farciti con maiale arrosto dolce e caramellato. Sono serviti tradizionalmente nello “yum cha” (letteralmente, “bere il tè”), una sorta di brunch a base di dim sum che si consuma a mezzogiorno con la famiglia e gli amici bevendo il tè caldo.

Mescolate in una ciotola tutti gli ingredienti per la salsa e tenete da parte.

Lavorate la pasta per far uscire l'aria e suddividetela in 11 pezzi uguali di circa 65 g ciascuno. Formate delle palline e coprite con un canovaccio pulito per evitare che si secchino.

Tagliate il maiale arrosto a dadini di 1 cm e ricopriteli con la salsa e con la marinata rimasta nella teglia in cui avete cotto la carne.

Seguendo le istruzioni a pag. 25, appiattite una pallina di pasta ricavando un disco e stendetelo per ottenere una sfoglia del diametro di 15 cm. Mettete al centro 1-2 cucchiaini di ripieno di maiale, piegate o unite i bordi della sfoglia pizzicandoli e adagiate il panino ripieno su un pezzo di carta forno all'interno di un cestello per la cottura a vapore. Ripetete l'operazione con la pasta restante, e lasciate lievitare i panini per almeno 15 minuti.

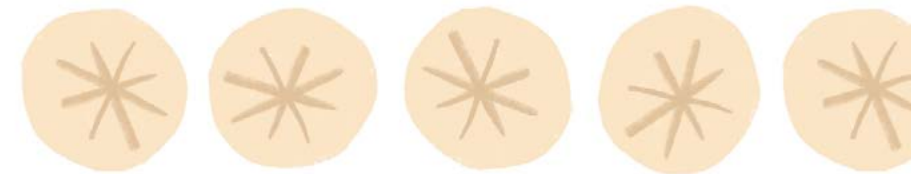
Cuocete a vapore nel cestello posto sull'acqua bollente per 8-10 minuti, quindi togliete il cestello dal fuoco, ma lasciate il coperchio per 5 minuti: i bao devono essere gonfi, lucidi e super soffici!





Shengjian bao

PER 24 DUMPLINGS • PREP. 40 MIN. + CONGELAMENTO E LIEVITAZIONE • COTTURA 2 ORE E ¼



brodo gelificato (vedi pag. 186)
olio neutro per friggere
700 g di pasta per dumplings fa mian
(vedi pag. 22)
farina per spolverare

Per il ripieno

100 g di carote pelate e grattugiate
350 g di carne grassa di maiale tritata
(>20 % di grasso)
25 g di zenzero fresco pelato
e grattugiato
3 cipollotti tritati finemente
(solo la parte verde)
2 cucchiaini di vino di Shaoxing
1 cucchiaino e ½ di salsa di soia chiara
½ cucchiaino di sale
2 cucchiaini di zucchero semolato
extrafine
1 cucchiaino di olio di sesamo

Per servire

2 cucchiaini di semi di sesamo tostiti
(vedi pag. 13)
2 cipollotti tritati
olio al peperoncino (vedi pag. 180),
facoltativo

Lo shengjian bao, noto anche come shengjian mantou, è il fratello maggiore dello xiao long bao, un dumpling più “panoso”, ripieno di zuppa e cotto al vapore (vedi pag. 56). A Shanghai è un alimento molto diffuso per la colazione e uno snack molto apprezzato. Per quanto mi riguarda, potrei mangiarli a colazione, a pranzo e a cena. Il ripieno tradizionale è un composto saporito a base di carne di maiale e brodo gelificato, che durante la cottura si scioglie trasformandosi in una zuppa deliziosa. Io ho aggiunto le carote, che conferiscono un sapore dolce e una certa consistenza al ripieno.

Per la ricetta serve un po’ di brodo gelificato, la cui preparazione richiede un paio d’ore, ma che vi consiglio vivamente di fare. Potete prepararne un bel po’ in anticipo e congelarlo, così lo potrete usare quando ne avrete bisogno.

Iniziate dalla preparazione del brodo gelificato (vedi pag. 186).

Dedicatevi poi al ripieno dei ravioli, soffriggendo le carote grattugiate con un po’ di olio neutro su fuoco medio per 2–3 minuti, finché sono cotte ma al dente. Non fatele stufare troppo, altrimenti diventano mollicce. Trasferite in una ciotola e lasciate raffreddare.

Mettete in una seconda ciotola gli altri ingredienti del ripieno, unite 3 cucchiaini d’acqua e amalgamate mescolando il composto in senso orario, fino a ottenere una sorta di pasta densa (ci vorranno circa 5 minuti – pestatelo bene nella ciotola). Incorporate le carote rosolate.

Togliete dal freezer o dal frigorifero il brodo gelificato e porzionatelo a quadratini di 1 cm con un coltello affilato. Prelevate i cubetti di brodo con una spatola e pesatene 130 g. Congelate il resto. Aggiungete i dadini di brodo gelificato nel composto con la carne di maiale e incorporateli delicatamente. Trasferite il ripieno nel frigorifero e preparate le sfoglie per i dumplings.

Seguendo le istruzioni a pag. 25, lavorate la pasta per i dumplings fa mian per far uscire l’aria e suddividetela in 24 pezzi uguali di circa 30 g ciascuno. Formate delle palline e coprite con un canovaccio per evitare che si secchino.

→



Veggie gyoza

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



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

Per il ripieno

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

Per il dip

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

NOTA

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

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

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

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

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

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

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





Wonton con olio al peperoncino

PER 25-30 WONTON • PREP. 25 MIN. + RAFFREDDAMENTO • COTTURA 10-15 MIN.



1 confezione di sfoglie per wonton
(fresche o surgelate e scongelate)

Per il ripieno

400 g di carne grassa di maiale tritata
(>15% di grasso)
un pezzo di zenzero fresco di 2,5 cm
pelato e grattugiato
1 spicchio d'aglio grattugiato
1 cucchiaino di olio di sesamo
1 cucchiaino di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di vino di Shaoxing
½ cucchiaino di zucchero bruno
1 cucchiaino del liquido dei peperoncini
jalapeño sottaceto
un pizzico di pepe bianco macinato
½ cucchiaino di sale
1 mazzo di porri cinesi tagliati a fette sottili
(o 100 g della parte verde di un porro
tagliata a dadini)
4 cucchiaini di jalapeño sottaceto a dadini

Per la salsa all'olio piccante

4 cucchiaini di salsa di soia chiara
4 cucchiaini di aceto nero Chinkiang
6 cucchiaini di olio al peperoncino
(vedi pag. 180) o olio al peperoncino
croccante Lao Gan Ma
2 cucchiaini di pasta di sesamo (o tahina)
1 cucchiaino di zucchero bruno
1 spicchio d'aglio grattugiato

Per servire

2 cipollotti tagliati a dadini
1 cucchiaino di pepe di Sichuan macinato
1 cucchiaino di semi di sesamo tostatati
(vedi pag. 13)
1 manciata di coriandolo tritato, a piacere

Attrezzatura

planetaria (facoltativo)

La riuscita di questo piatto dipende da due elementi: un buon olio al peperoncino e un ripieno saporito. Il resto va da sé. Il massimo è mangiarli con un cucchiaino direttamente da una grande ciotola, da soli, e non dimenticate il tovagliolo! Questi wonton si prestano perfettamente a essere congelati (vedi nota a pag. 14), quindi fatene un bel po' un pomeriggio ozioso della domenica e non vedrete l'ora di mangiarli una sera monotona della settimana. Potete fare in anticipo anche la salsa e conservarla nel frigorifero in un contenitore ermetico. La preparazione perfetta di un pasto per prendersi cura di sé!

Mettete tutti gli ingredienti del ripieno, eccetto i porri e i peperoncini jalapeño, in una ciotola capiente o in una planetaria con il gancio a foglia. Sbattete il composto sempre nella stessa direzione fino a ottenere una pasta chiara appiccicosa (a mano ci vorranno 5 minuti, con la planetaria 2 o 3). La carne di maiale deve assorbire tutto il liquido: se la consistenza non è quella di una pasta, aggiungete 2 cucchiaini d'acqua e continuate a sbattere. Incorporate anche i porri e i peperoncini jalapeño.

Prendete le sfoglie per wonton e una tazza d'acqua. Iniziate mettendo un cucchiaino di ripieno al centro della sfoglia. Immergete l'indice nell'acqua e passatelo sull'orlo della pasta. Piegare il wonton (vedi immagini alle pagg. 70-71), quindi distribuiteli su un vassoio coperto con carta forno.

Mescolate insieme tutti gli ingredienti per la salsa all'olio piccante. L'operazione è più semplice con un frullatore piccolo o a immersione, ma potete usare anche una forchetta o una frusta. Assicuratevi solo che la pasta di sesamo (o la tahina) sia perfettamente incorporata (può diventare un po' granulosa).

Portate a ebollizione l'acqua in una casseruola e tuffatevi i wonton. Quando salgono a galla sono cotti (ci vorranno 4-5 minuti), scolateli con un mestolo forato.

Servite con la salsa all'olio piccante e cospargete con i cipollotti, il pepe di Sichuan, i semi di sesamo tostatati e il coriandolo tritato (se lo usate).



Noodles

Mi stupisco ancora per la quantità di cose che si possono fare con farina, sale e acqua. Lavorazione, tempo, pH e idratazione concorrono tutti a modificare il sapore e la consistenza di un noodle. Se si sa come fare, si rimane affascinati dalle caratteristiche molto diverse che si possono creare. Per tanto tempo ho usato i classici noodles all'uovo del supermercato in tutti i piatti che facevo, ma una volta che gli orizzonti si allargano, tornare indietro è difficile. Chiaramente, ci sono sempre situazioni in cui i noodles già pronti vanno bene, è solo che li troverete diversi.



Questi noodles all'uovo sono simili a quelli che comunemente vengono serviti nel chow mein e in altri famosi piatti occidentalizzati del takeaway cinese. Come gran parte dei noodles di questo libro, sono più facili da fare di quanto immaginate e più gustosi di quelli confezionati. E soprattutto, sono incredibilmente versatili.

Mettete la farina in una ciotola e incorporate il sale. Versate circa 110 ml d'acqua in una caraffa graduata, aggiungete i tuorli e il kansui (se lo usate) e sbattete. Il volume totale degli ingredienti umidi non dovrebbe superare i 120 ml. Se usate uova grandi, probabilmente dovrete aggiungere meno acqua, o aggiungerne di più se le uova sono più piccole.

Incorporate gradualmente gli ingredienti liquidi nella farina. Per questa operazione potete usare la planetaria con il gancio a foglia. Quando il composto diventa granuloso, raccoglietelo e formate una palla. Applicare una certa pressione con il palmo della mano e lavorate con un movimento verso il basso. Continuate finché i mucchietti di pasta si aggregano e formano una palla ruvida. Coprite la ciotola con un canovaccio bagnato e lasciate riposare per 15 minuti.

Nel frattempo montate la sfogliatrice e agganciatela saldamente al piano di lavoro perché la pasta è estremamente dura.

Togliete la pasta dalla ciotola. Appiattitela in modo uniforme con un mattarello, finché è abbastanza sottile da passare tra i rulli della macchina regolati alla massima distanza. La prima sfoglia sarà probabilmente ruvida e irregolare, va bene così! Non preoccupatevi se si lacera o si buca. Passatela di nuovo tra i rulli alla massima distanza e ripetete questa operazione finché avrete una sfoglia di pasta completa, senza buchi. Regolate i rulli riducendo di un punto la distanza e passate di nuovo la sfoglia, quindi avvicinate ulteriormente i rulli e ripassate la sfoglia un'ultima volta.

Piegate la pasta a metà per la lunghezza e passatela tra i rulli regolati alla massima distanza, quindi ripetete l'operazione di sfogliatura e piegatura finché la pasta è liscia e omogenea. È probabile che durante la lavorazione i bordi diventino secchi e crepati, ma va bene così. Piegate delicatamente la sfoglia a metà e lasciatela riposare per 30 minuti, coperta con un canovaccio pulito o con la pellicola.

Dopo aver fatto riposare la sfoglia, apritela e passatela ancora una volta fra i rulli, regolandoli allo spessore desiderato, quindi tagliate in noodles. Sulla mia sfogliatrice, il numero 4 corrisponde a un noodle spesso, il 5 a un noodle medio e il 6 a un noodle sottile. Lo spessore dipenderà dalla ricetta che avrete deciso di realizzare.

Per tagliare i noodles, passate la sfoglia nell'accessorio tagliapasta e spolverateli leggermente con la fecola di patate o l'amido di mais per evitare che si attacchino tra di loro.

Per cuocere i noodles, metteteli in una pentola con acqua salata bollente, scolateli al dente (dopo 1 minuto e ½-2 minuti di cottura, secondo lo spessore) e aggiungeteli nel vostro piatto preferito. Si possono conservare nel frigorifero fino a 4 giorni (e in genere la consistenza è migliore se li lasciate nel frigorifero per una notte).

Noodles per ramen

VG · PER 2 PORZIONI DI NOODLES
DI 140 G PER 4 PERSONE

PREP. 30 MIN. + RIPOSO

COTTURA 2 MINUTI

Attrezzatura

sfogliatrice e planetaria (facoltativo)

198 g di farina ad alto contenuto di glutine
(per esempio la farina extra forte per pane)

1 g di kansui (vedi pag. 77)

½ capsula di riboflavina per colorare (facoltativo)

fecola di patate o amido di mais, per spolverare

1 g di sale





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

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

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

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

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

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

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

Zha jiang mian

PER 2 PERSONE • PREP. 10 MIN. • COTTURA 20 MIN.

circa 200 g di noodles freschi tagliati a mano (vedi pag. 82) o 2 nidi di noodles di frumento secchi spessi
2 cucchiaini di olio neutro
300 g di carne di maiale tritata grossolanamente (>20% di grasso)
un pezzo di zenzero fresco di 5 cm pelato e grattugiato
2 cucchiari di vino di Shaoxing
4 cucchiari di pasta di fagioli di soia pestati (ground bean sauce)
2 cucchiari di salsa tianmian (salsa di fagioli dolci) o salsa hoisin
300 ml d'acqua o brodo di pollo (vedi pag. 144)
2 bacche di anice stellato
2 cucchiaini di salsa di soia scura
un pizzico di pepe bianco macinato al momento

Per servire

½ cetriolo tagliato a julienne
2 cipollotti tagliati a julienne
1 carota media pelata e tagliata a julienne

Noto anche come “noodles con salsa frita”, questo piatto è popolare nei locali e nei mercati di Pechino. Un po’ come le tagliatelle con il ragù alla bolognese, è essenzialmente un piatto a base di noodles conditi con un ragù di carne. La mia versione contiene anche verdure fresche croccanti, che conferiscono consistenza e freschezza al sapore intenso della salsa scura zha jiang.

Cuocete i noodles molto al dente (la cottura proseguirà in padella) seguendo le istruzioni a pag. 85 o sulla confezione e scolateli tenendo da parte un po’ dell’acqua bollente. Sciacquateli con abbondante acqua fredda finché sono completamente freddi (in questo modo non si attaccheranno) e teneteli da parte.

Scaldate l’olio in una padella grande su fuoco medio-alto e rosolatevi la carne di maiale tritata. Distribuitela in un solo strato, assicurandovi che sia tutta a contatto con il fondo della padella. Cuocete per 4-5 minuti, mescolando ogni tanto e regolando la fiamma se necessario, finché inizia a diventare croccante e dorata.

Aggiungete lo zenzero e mescolate per aromatizzare la carne. Incorporate il vino e deglassate la padella, lasciandolo evaporare completamente, prima di aggiungere la pasta di fagioli, la salsa tianmian, e l’acqua. Mescolate bene e aggiungete l’anice stellato, la salsa di soia e un pizzico di pepe bianco. Cuocete su fuoco medio-basso per circa 10 minuti, mescolando regolarmente, così da evitare che gli zuccheri contenuti nella salsa tianmian si caramellino e si attacchino sul fondo della padella. A fine cottura la salsa zha jiang deve essere densa e scura.

Togliete dal fuoco, aggiungete i noodles insieme a un po’ del loro liquido di cottura e mescolate, amalgamando bene tutto quanto.

Servite subito con le verdure tagliate a julienne... e tanti, tanti tovaglioli!



Shoyu ramen

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

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

Per il brodo

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

Per il tare

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

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

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

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

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

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

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

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

—>



Biang biang con olio bollente

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

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

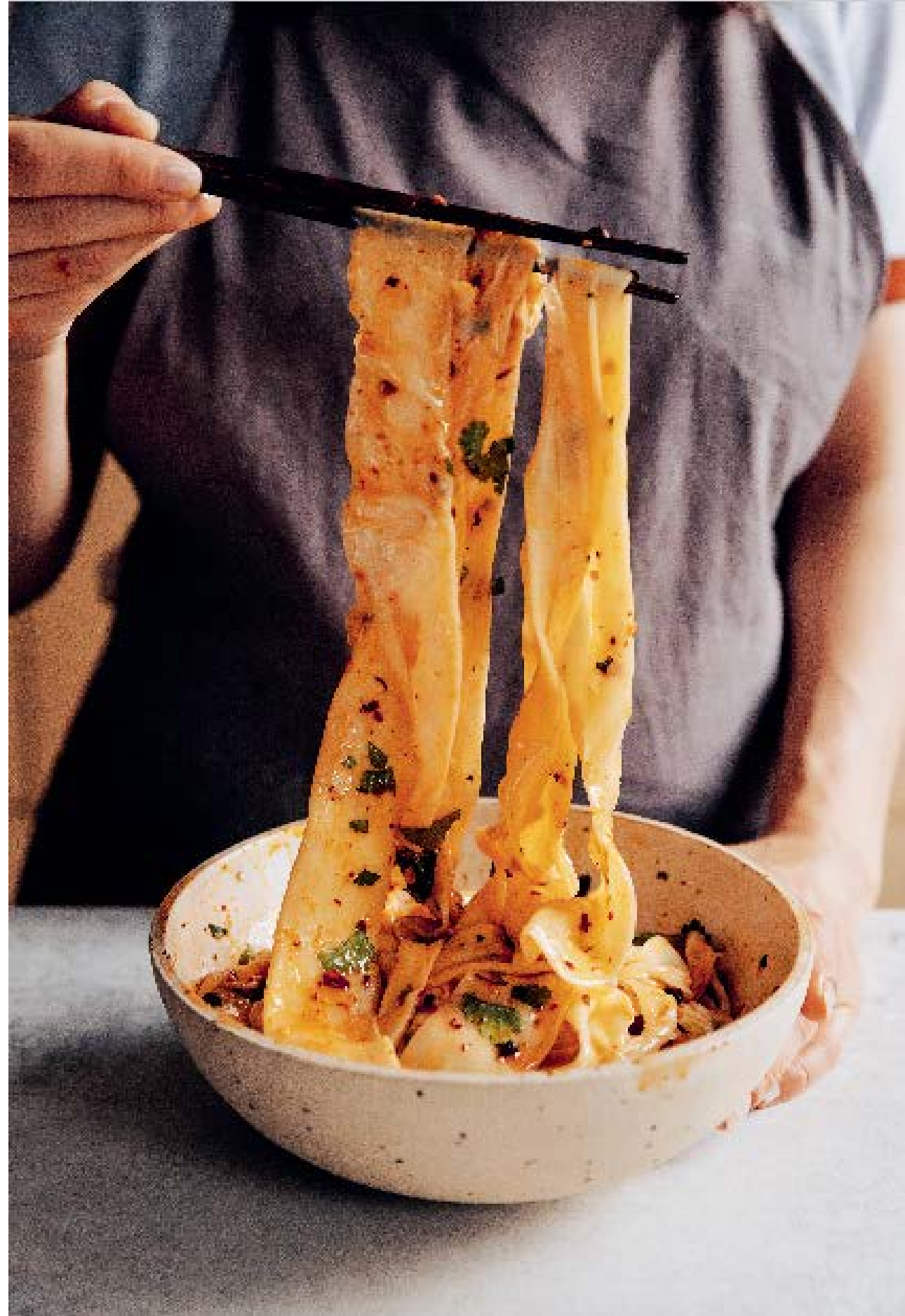
Questo è un omaggio al modo veloce, semplice e tradizionale di servire questi noodles dello Shaanxi. Il nome del piatto in cinese, *you po che mian*, significa “versare olio sui noodles tirati a mano”. Al contatto con le spezie aromatiche, l’olio bollente crea nella ciotola una sorta di piccolo spettacolo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

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

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

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

Cospargete con il coriandolo e servite.





Contorni, snack e salse

In questo capitolo troverete alcune ricette per accompagnare i noodles e i dumplings di questo libro, per trasformarli da piatto unico a idee per feste con gli amici o per una cenetta romantica. Molte di loro sono perfette servite anche da sole e accompagnate da una birra fredda, o presentate senza troppe cerimonie su un piatto di riso.



Pak choi con gamberetti essiccati

PER 2 (PORTATA PRINCIPALE) O 4 (PORTATA DI UN PASTO) • PREP. 5 MIN. + AMMOLLO • COTTURA 5 MIN.

1 cucchiaio di olio neutro
2 cucchiari di gamberetti essiccati
reidratati in acqua bollente, scolati
e asciugati con carta assorbente
circa 400 g di pak choi baby (o bok choi)
tagliato in quarti per il lungo
1 cucchiaio di vino di Shaoxing
1 cucchiaio di salsa di soia chiara
un pizzico di pepe bianco
macinato al momento
un pizzico di sale

Il pak choi, che ormai è facile trovare in molti supermercati, è una delle prime verdure asiatiche che ho cucinato e nel mio frigorifero non manca quasi mai. I gamberetti essiccati sono un modo efficace di conferire un gusto straordinario e umami a questa semplice verdura.

Scaldare l'olio in un wok su fuoco alto, aggiungete i gamberetti reidratati e saltateli velocemente per 45 secondi. Unite il pak choi e mescolatelo bene nell'olio. Aggiungete il vino di riso e fate bollire per 30 secondi lasciando evaporare l'alcol, quindi unite la salsa di soia e un goccio d'acqua. Saltate ancora per 1 minuto circa, finché le verdure si appassiscono senza perdere il colore e tutto il liquido è evaporato, quindi salate e pepate.



Tamago sando (sandwich giapponese con omelette)

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

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

Per la salsa

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

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

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

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

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

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



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

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



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

28 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 318 3



9 788867 533183