

# RAMEN

NOODLES GIAPPONESI E STUZZICHINI

ラーメン TOVE NILSSON



Guido Tommasi Editore



# SOMMARIO

PREFAZIONE 7

UTENSILI 10

MATERIE PRIME 14

LE BASI 18

Brodo 20

Tare 28

Noodles 36

Topping 42

Mise en place 49

RICETTE DI RAMEN 50

Miso ramen 52

Tantanmen ramen 54

Spicy miso ramen 56

Kimchi ramen 58

Tonkotsu ramen 60

Yakiniku ramen 64

Beef bone ramen 66

Short rib ramen 68

Shio ramen 70

Shoyu ramen 72

La storia del ramen 73

Green curry ramen 74

Spicy garlic ramen 76

Kotteri veggie ramen 78

Mushroom tofu ramen 82

Sichuan pork ramen 84

Chicken katsu ramen 86

Wantanmen 88

Black cod ramen 90

Corn 'n' crab ramen 92

Lemon clam ramen 94

Il ramen istantaneo 95

Cold dashi ramen 96

ALTRI NOODLES GIAPPONESI 98

Sichuan tsukemen 100

Beef broth tsukemen 102

BBQ yuzu tsukemen 104

Udon con dip sauce al sesamo 108

Udon con tempura 110

Breakfast udon 112

Soba, salsa di soia e daikon 114

STUZZICHINI 116

Fried chicken 118

Piatti a base di verdure 120

Tempura 128

Gyoza 130

Okonomiyaki 138

Tsukemono 144



## 002

ASPETTA / SCEGLI / ASSAPORA

Se volete evitare incomprensioni linguistiche, all'ingresso dei ramen bar trovate spesso una Ramen Vending Machine, un distributore automatico per scegliere da soli i vostri piatti.



# 003

ASPETTA / SCEGLI / ASSAPORA

La vostra ciotola di noodles fumanti non tarderà ad arrivare, e ora non vi resta che assaporarli. Nella foto: il tonkotsu ramen del ristorante Ippudo di Ebisu, Tokyo.

## PREFAZIONE



SONO UNA FANATICA DEL RAMEN. Da dieci anni a questa parte, ogni volta che vado all'estero mi metto in cerca dei locali che preparano il ramen. Ferma in coda fuori dai migliori ramen bar, continuo a stupirmi di quanti altri siano come me: sempre in cerca di un'altra razione.

Tutto inizia quando ti servono una grande ciotola piena fino all'orlo di brodo fumante, bollito fino a 48 ore e insaporito con funghi secchi, alghe, miso e pesce essiccato. Il brodo ha una superficie perfetta, con piccole gocce di grasso. I tagliolini, sottili ed elastici, sono adagiati in una ciotola capiente insieme a pancetta di maiale marinata (chashu), un uovo marinato in salsa di soia e altre decorazioni. Pochi piatti creano assuefazione come il ramen. Dai locali più trasandati di Tokyo ai ristoranti più cool di Los Angeles, nella ciotola si può trovare di tutto, dalle combinazioni di sapori più semplici a quelle più complesse.

Fino a qualche anno fa il ramen non era molto diffuso in Svezia, né fra le mura domestiche né al ristorante, a ecce-

zione delle confezioni di noodles istantanei lanciate negli anni '90. In realtà, già questi mi facevano impazzire e li cucinavo con l'aggiunta di verdure e qualche spezia, ma solo quando ho scoperto il ramen artigianale mi sono resa conto del suo vero sapore.

Visto che non riuscivo a trovare un ramen di qualità in Svezia, ho iniziato a prepararmelo in casa. Mi sono messa ai fornelli determinata a sperimentare: volevo preparare i migliori tagliolini e bollivo i brodi per ore con l'ambizione di ottenere un sapore insuperabile. Quando entravo in un ramen bar, osservavo con attenzione le tecniche dei cuochi, l'aspetto del brodo, il tempo di cottura dei tagliolini, le ciotole di salse tare (condimento) utilizzate, il tipo di uova servite e il livello di marinatura della pancetta chashu.

In questo libro ho raccolto tutte le mie conoscenze sul ramen, con l'intento di far capire meglio perché un piatto semplice come i tagliolini in brodo può regalare tanta soddisfazione e una tale gioia al palato.



# 001 LE BASI

Il ramen è un piatto piuttosto semplice: noodles, brodo e topping. Questa apparente semplicità richiede però la massima cura nei dettagli. I noodles di grano devono avere la consistenza e lo spessore giusti, il brodo deve essere intenso e aromatico, il topping semplice ma adatto e preparato con cura. In questo capitolo imparerete come prepararlo in casa. Nelle foto: cestelli per ramen e piatti pronti avvolti nella plastica nel grande mercato Kappabashi, la mecca degli appassionati di cucina nell'area nord di Tokyo.





Gli udon, leggermente più larghi  
(pagina successiva), e i soba, più  
sottili.

# TOPPING

NEL RAMEN OGNI INGREDIENTE È PREZIOSO ed è proprio il topping che aggiunge le proteine a un piatto per il resto ricco di carboidrati. I topping più comuni sono carne di maiale, uovo, cipollotto e germogli di legumi o di bambù. Spesso si scelgono le parti più grasse del maiale, come la pancetta o la coppa, brasate a lungo per diventare morbide e saporite. La pancetta chashu è la più comune, marinata in salsa di soia, mirin, zenzero e aglio, acquista un favoloso aroma agrodolce e caramellato, mentre il grasso e la cotenna si sciolgono nel brodo.

Un consiglio: se vi rimane un po' di carne, potete utilizzarla per farcire i baozi al vapore. Io tengo spesso questi panini in congelatore, così posso cuocerli al vapore e prepararli in un attimo con chashu a fettine, salsa hoisin, salsa sriracha, cetriolo e insalata. Oppure utilizzo le fettine di chashu per farcire un banh mi-macka insieme a carote fermentate, daikon, cetriolo e coriandolo.

In Giappone sui ramen si può trovare anche una polpetta a base di pesce e crostacei, di colore bianco e rosa, che conferisce al brodo un delicato sapore di mare. Ricorda molto il surimi, ma non è fra i miei topping preferiti.

Invece adoro l'uovo. In camicia, marinato in salsa di soia, à la coque o cotto a 64°C, è un ingrediente quasi immancabile. Non c'è niente di meglio che un uovo adagiato nel brodo insieme ai noodles. Potete anche arricchire la ciotola con un semplice tuorlo crudo. Naturalmente il ramen può essere servito anche senza uovo, ma la cremosità del tuorlo e l'albume marinato in salsa di soia regalano sensazioni uniche.

## UOVA MARINATE IN SALSA DI SOIA

*Ricordate che la marinatura richiede tempo. Sale e zucchero marinano l'uovo rassodando l'albume e rendendo il tuorlo perfettamente cremoso. Secondo le nuove tendenze, l'uovo deve marinare per circa 24 ore prima di essere servito, ma è possibile lasciarlo in ammollo fino a 3 giorni. Oltre questo tempo, diventa troppo marinato e quindi duro e gommoso.*

### 6 UOVA

- 6 uova
- 100 ml di salsa di soia giapponese
- 50 ml di mirin
- 100 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di zenzero tritato grosso

- 1. Uova à la coque:** Portate a ebollizione l'acqua in una pentola, immergetevi le uova e bollite a fuoco lento per 6 minuti. La giusta cottura è importante: il tuorlo deve rimanere liquido per marinare correttamente. Un uovo troppo sodo rovina quasi il piatto, anche se il brodo e i noodles sono perfetti.
- 2.** Raffreddate le uova in acqua fredda.
- 3.** Portate a ebollizione la salsa di soia, il mirin, l'acqua e lo zenzero, quindi fate sobbollire per circa 5 minuti. Attendete che la marinata si raffreddi e versatela in un contenitore. Sgusciate le uova e immergetele nella marinata.
- 4.** Fate riposare in frigorifero per 10-24 ore.



Uova marinate rispettivamente per 24 ore e 3 giorni. La differenza fra i due albumi e i due tuorli è evidente.

# TANTANMEN RAMEN

*Il ramen è nato in Cina e il tantanmen è la versione che si è mantenuta più fedele alle proprie radici cinesi. Al topping di macinato di maiale si abbinano la pasta di fagioli e chili fermentata e la pasta di sesamo, che conferiscono sapore e densità al brodo. La quantità di pasta di sesamo può variare a piacere, ma io prediligo il brodo molto denso, quindi ne aggiungo in abbondanza.*

## 4 PERSONE

- 1,8 l di brodo di maiale e pollo (vedi pag. 22)
- 4 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
- 8-12 cucchiari di pasta di sesamo giapponese (neri goma) o tahina
- 4 cucchiari di olio piccante (vedi pag. 29)
- sale

## MACINATO DI MAIALE CROCCANTE

- 400 g di macinato di maiale
- 2 cucchiari di olio
- 2 cipollotti a fettine
- 1 ½ cucchiari di zenzero grattugiato fine
- 1 spicchio d'aglio grattugiato fine
- 2 cucchiari di pasta di fagioli e chili fermentata (tobanjan)
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 2 cucchiari di salsa di soia giapponese

## TOPPING

- 2 pak choi piccoli (solo le foglie)
- 180 g di germogli di legumi freschi
- 4 cipollotti a fettine
- 4 uova marinate in salsa di soia, v. pag. 42
- 4 cucchiari di semi di sesamo tostati pestati nel mortaio

1. In una pentola, portate a ebollizione il brodo e fatelo sobbollire a fuoco lento.
2. In una pentola grande, portate a ebollizione dell'acqua salata.
3. Sbollentate il pak choi nell'acqua per circa 30 secondi, immergendovi per qualche istante anche i germogli. Raccoglieteli con un colino, quindi riportate a ebollizione. Vi servirà per cuocere i noodles. Risciacquate le verdure velocemente in acqua fredda, in modo che rimangano croccanti.
4. Versate l'olio in una padella e saltate il macinato con i cipollotti, lo zenzero e l'aglio. Aggiungete la pasta di fagioli e chili fermentata, l'olio di sesamo e la salsa di soia. Il macinato deve diventare dorato e croccante.
5. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
6. Sbattete la pasta di sesamo con l'olio piccante nelle ciotole, quindi aggiungete il brodo e sbattete di nuovo.
7. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
8. Decorate con il macinato, il pak choi, i germogli, i cipollotti e le uova marinate.
9. Servite con semi di sesamo.



# SHORT RIB RAMEN

*Questo ramen è una vera festa del gusto. Le costine, un taglio del costato di manzo, vengono brasate lentamente al forno insieme a cannella, anice stellato, chiodi di garofano e pepe del Sichuan, una miscela detta cinque spezie.*

## 12-16 PERSONE

- 1,8 l di brodo di ossa di manzo (vedi pag. 26)
- 16 porzioni di ramen noodles (vedi pag. 38)
- 8 cucchiaini di pasta di chili alle cinque spezie (vedi pag. 31)
- 1 cipollotto

## COSTINE ALLE CINQUE SPEZIE

- 1 kg di costine o spalla di manzo
- 100 ml di aceto nero cinese
- 100 ml di salsa di soia giapponese
- 50 ml di salsa di soia fermentata cinese
- 4 anici stellati
- 1 bastoncino di cannella
- 1 ½ cucchiaini di pepe del Sichuan pestato nel mortaio
- 3 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 10 cm di zenzero a fettine
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 2 cucchiaini di zucchero di canna

## TOPPING

- 2 pannocchie fresche o 150 ml di mais surgelato
- 1+1 cucchiaini di olio
- 8 pimientos de padrón
- 2 jalapeño a fettine
- 80 g di mizuna o spinaci in foglia freschi
- 8 fettine di limone
- sale

1. Accendete il forno a 125 °C.
2. Mettete la carne in una teglia a bordi alti.
3. Mescolate gli altri ingredienti delle costine alle cinque spezie, versateli nella teglia e coprite con l'alluminio. Cuocete al centro del forno per 5 ore finché la carne non diventa tenera.
4. Scaldate il brodo in una pentola.
5. Sgranate le pannocchie. Versate l'olio in una padella e saltate il mais finché non diventa ben dorato, quindi mettetelo da parte.
6. Saltate i pimientos de padrón con olio e sale nella padella calda.
7. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
8. Scaldate quattro ciotole con acqua calda affinché il brodo e i noodles rimangano caldi più a lungo. Eliminate l'acqua appena prima di servire.
9. Tagliate la carne a pezzetti lungo l'osso e, all'occorrenza, riscaldatela in forno a 200 °C.
10. In ogni ciotola, sbattete 2 cucchiaini di pasta di chili alle cinque spezie con il brodo. Mettete un cipollotto nel brodo per insaporirlo.
11. Cuocete i noodles per circa 45 secondi a fiamma vivace, se possibile in un cestello o in un colino per poter riutilizzare l'acqua e toglierli velocemente quando sono pronti. I noodles passano da crudi a scotti in pochi secondi. Scolateli con cura e disponeteli nelle ciotole di brodo.
12. Decorate con la carne, il mais, i pimientos de padrón, i jalapeño e la mizuna.
13. Infilate 2 fettine di limone sul bordo delle ciotole.





# 003 ALTRI NOODLES GIAPPONESI

In un libro sul ramen non possono mancare lo tsukemen, gli udon e i soba. Nello tsukemen [skemen] i noodles sono un po' più spessi dei ramen noodles e vengono serviti freddi, accompagnati da una ciotola di brodo concentrato caldo. Pare che questo piatto risalga agli anni '50, quando uno chef di soba aprì un ramen bar e iniziò a servire i ramen noodles freddi, come già si faceva con i soba. Oggi molti ristoranti servono sia il ramen che lo tsukemen. Gli udon e i soba si mangiano sia caldi che freddi. Secondo la tradizione giapponese vengono serviti caldi nel dashi o freddi con un sugo di salsa di soia, daikon grattugiato e cipollotto. Gli udon sono spesso serviti con la tempura.





Lo tsukemen del Kikanbo di Chiyoda, Tokyo. Nella foto, la ciotola di brodo sughoso e il topping di germogli di legumi saltati nel wok.



# BREAKFAST UDON

*Una variante inglese degli udon. Una specie di full breakfast inglese ma con i noodles e i pomodori al forno al posto dei fagioli stufati. Forse serve un po' di zelo per impastare gli udon al mattino, ma potrete sempre servirli per pranzo o a cena. In Giappone sono soliti mangiare gli udon a colazione o a pranzo e parecchi udon bar chiudono la sera, quando invece sono aperti i ramen bar. I maestri degli udon preparano l'impasto di prima mattina e davanti ai migliori udon bar si formano lunghe code per l'intera mattina.*

## 4 PERSONE

4 porzioni di udon (vedi pag. 39)

1,2 l di dashi (vedi pag. 22)

sale

## TOPPING

140 g di bacon

4 uova

4 pomodori al forno, v. pag. 47

4 porzioni di scalogno fritto, v. pag. 48

1. In una pentola grande, portate a ebollizione l'acqua salata per i noodles.
2. Rosolate il bacon.
3. In una padella, frigate le uova all'occhio di bue con un filo di olio.
4. Scaldate il dashi e salatelo.
5. In una pentola grande, bollite i noodles a fiamma vivace per circa 2 minuti, quindi scolateli e versateli nel brodo.
6. Versate il brodo e i noodles nelle ciotole e decoratele con il bacon, le uova, i pomodori e lo scalogno fritto. Servite subito.



## 004 STUZZICHINI

Gli stuzzichini sono fra le eccellenze della cucina giapponese, immancabili con la birra, il sakè o lo shochu. Gyoza e verdure marinate possono accompagnare il ramen o essere serviti separatamente, come vedremo in questo capitolo. Nella foto sotto: uno yakitori bar in Piss Alley, detta anche Memory Lane, dietro la stazione di Shinjuku. Nei vicoli bui si susseguono graziosi locali stretti che ci accolgono con nuvole di fumo, il tintinnio dei bicchieri di birra e i profumi degli yakitori grigliati.



# FRIED CHICKEN

*Il nagoya tebasaki è il pollo fritto giapponese. Quando addentiamo la crosta croccante, si sprigiona il delizioso sapore del pollo e un boccone tira l'altro. Il pollo deve marinare fino a due giorni prima di essere fritto. La mia marinata è simile a quella del buttermilk fried chicken, una panna acida che penetra nella carne ammorbidendola. Le parti del pollo migliori da friggere sono le cosce, i fusi e le alette. Lasciando l'osso, la carne diventa più saporita e appetitosa, e rosicchiarlo sarà un vero piacere!*

## 4 PERSONE

- 1 kg di pollo (se possibile cosce, fusi e alette)
- 2 l di olio per friggere

## MARINATA

- 200 ml di panna acida
- 50 ml di salsa di soia giapponese
- 2 cucchiari di miso bianco
- 2 cucchiari di zenzero grattugiato fine
- 1 spicchio d'aglio grattugiato fine
- 2 cucchiari di aceto di riso
- 2 cucchiari di peperoncino in polvere coreano (gochugaru)
- 1 ½ cucchiaini di sale

## PASTELLA PER FRITTURA

- 180 g di farina di grano
- 110 g di amido di mais (maizena)
- 1 cucchiaino di lievito chimico
- 1 ½ cucchiaini di sale
- 3 uova
- 2 cucchiari d'acqua

## SALSA

- 3 cucchiari di salsa di soia giapponese
- 2 cucchiari di mirin
- 2 cucchiari d'acqua
- 3 cucchiari di salsa al peperoncino (gochujang)
- 2 cucchiari di aceto di riso
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- ½ spicchio d'aglio sbucciato
- 1 cucchiaino di zenzero tritato fino
- 1 ½ cucchiari di semi di sesamo tostati, se possibile bianchi e neri

- 1.** 1-2 giorni prima: preparate la marinata unendo tutti gli ingredienti e mettetela in un sacchetto di plastica insieme al pollo. Lasciate marinare per 1-2 giorni in frigorifero.
- 2.** Bollite tutti gli ingredienti della salsa (tranne i semi di sesamo) per circa 5 minuti, spegnete il fuoco e frullate per ottenere una crema omogenea. Aggiungete i semi e frullate per qualche istante (i semi devono rimanere quasi interi).
- 3.** Scaldate l'olio a 170 °C in una pentola o in una friggitrice.
- 4.** In una terrina unite la farina, la maizena, il lievito e il sale. A parte, sbattete le uova con l'acqua.
- 5.** Passate i pezzi di pollo prima nella farina, quindi nella pastella all'uovo e nuovamente nella farina.
- 6.** Friggete i pezzi per 10-12 minuti finché non sono ben fritti e dorati, girandoli ogni 2 minuti. L'olio non deve diventare troppo caldo, altrimenti il pollo potrebbe bruciarsi.
- 7.** Raccogliete i pezzi con un mestolo forato e fate asciugare sulla carta da cucina.
- 8.** Cospargete il pollo con la salsa e servite.





Insalata di daikon croccante e gamberi, tofu al sesamo, cetriolo al miso, mais in salsa ponzu, spinaci saltati al sesamo e zucca bollita nel dashi.

# INDICE ANALITICO

Albicocche marinate 142-143, 144  
BBQ yuzu tsukemen 104, 105  
BBQ-pork 46  
Beef bone broth 26  
Beef bone ramen 66, 67  
Beef broth tsukemen 102, 103  
Black cod 90  
Black cod ramen 90, 91  
Brasato di maiale allo zenzero 58  
Breakfast udon 112, 113  
Brodo  
  dashi 22, 23  
  di funghi 26  
  di maiale e pollo 22  
  di ossa di manzo 26  
  di pollo o gallina 25  
  kotteri vegetale 27  
  tonkotsu 24, 25  
Cetrioli marinati 142-143, 145  
Cetrioli marinati piccanti 142-143, 145  
Chashu 44, 45  
Chicken katsu 86  
Chicken katsu ramen 86, 87  
Cold dashi ramen 96, 97  
Coppa di maiale al barbecue 46  
Corn'n'crab ramen 92, 93  
Costine alle cinque spezie 68  
Costine brasate piccanti 85  
Daikon croccante e gamberi 120-121, 123  
Dashi 22, 23  
Dip sauce  
  chili e zenzero 136  
  gyoza 136  
  pasta di miso 136  
  ponzu 136  
  salsa di soia e aceto 136  
  salsa di soia e aglio 136  
  salsa di soia e daikon 129  
  sesamo e limone 136  
  tempura 129  
Fried chicken 118, 119

Furikake 48  
Gamberi e daikon croccante 120-121, 123  
Gari – zenzero marinato 142-143, 144  
Grasso  
  di maiale 28  
  di pollo 28  
Green curry ramen 74, 75  
Gyoza 130, 131  
Gyoza alla carne 131, 134, 135  
Gyoza ai gamberi 132  
Gyoza ai funghi 133  
Impasto per gyoza 130, 131  
Kimchi ramen 58, 59  
Kotteri veggie ramen 78, 79  
Lemon clam ramen 92, 94  
Lievito chimico tostato 38  
Macinato di maiale croccante 54  
Mais in salsa ponzu 120-121, 122  
Mayu 30  
Miscela di spezie giapponese 14-15, 17, 48  
Miso ramen 52, 53  
Mushroom tofu ramen 82, 83  
Noodles  
  ramen 36, 38  
  soba 39, 40-41  
  udon 39, 40-41  
Okonomiyaki 138, 139  
Okonomiyaki di Hiroshima 141  
Okonomiyaki di Osaka 138, 140  
Olio piccante 29  
Olio all'aglio nero 30  
Onsen tomago 46  
Pancetta chashu 44, 45  
Pasta all'aglio forte 76  
Pasta di chili  
  alle cinque spezie 31  
  del Sichuan 29  
Pasta di curry verde 75  
Pomodori al forno 47  
Ponzu con mais 120-121, 122  
Ramen noodles 36, 38

Sale  
  al bonito e al sesamo 129  
  al matcha e al limone 129  
  per tempura 129  
Salsa okonomiyaki 138, 139  
Scalogno fritto 48  
Shichimi togarashi 48  
Shiitake marinati in salsa di soia 142-143, 145  
Shio ramen 70, 71  
Short rib ramen 68, 69  
Shoyu ramen 70, 72  
Sichuan pork ramen 84, 85  
Sichuan tsukemen 100, 101  
Soba 39, 40-41  
Soba, salsa di soia e daikon 114, 115  
Sostituto del kansui 38  
Spicy garlic ramen 76, 77  
Spicy miso ramen 56, 57  
Spinaci saltati al sesamo 120-121, 123  
Tantanmen ramen 54, 55  
Tare di miso e sesamo 31  
Tempura 111, 128, 129  
  dip sauce e sale 129  
Tempura di gamberi 110  
Tofu al sesamo 120-121, 122  
Tonkotsu ramen 60, 61  
Tsukemen  
  BBQ yuzu 104, 105  
  beef broth 102, 103  
  Sichuan 100, 101  
Tsukemono 142-143, 144, 145  
  albicocche marinate 142-143, 144  
  cetrioli marinati 142-143, 145  
  cetrioli marinati piccanti 142-143, 145  
  shiitake marinati in salsa di soia 142-143, 145  
  zenzero marinato 142-143, 144  
Tuorli marinati in salsa di soia 47  
Udon 39, 40-41  
Udon con dip sauce al sesamo 108, 109  
Udon con tempura 110, 111  
Umeboshi 142-143, 144

Uova  
  cotte a 64 °C 46  
  onsen con dashi 124, 125  
  marinate in salsa di soia 42, 43  
Wantanmen 88, 89  
Wonton 89  
Yakiniku 64  
Yakiniku ramen 64, 65  
Zenzero marinato 142-143, 144  
Zucca bollita nel dashi 120-121, 125



TUTTO INIZIA CON UNA GRANDE CIOTOLA PIENA di brodo fumante. Il sapore è insuperabile e il brodo ha una superficie perfetta con piccole gocce di grasso, i noodles sono elastici e vengono serviti con pancetta o pollo, un uovo marinato e altri topping. Crea assuefazione fin dal primo cucchiaino. La ricetta del ramen risale agli anni '70, con brodi e noodles preparati in casa, ed è affiancata da altri piatti quali soba, udon, gyoza, okonomiyaki e tempura.

TOVE NILSSON è una chef, food writer e sommelier. È sempre alla ricerca del brodo perfetto e dei noodles migliori. Collabora con le principali riviste gastronomiche svedesi e partecipa ad alcuni programmi televisivi. Spesso è ospitata anche in radio, dove condivide le sue ricette e discute le ultime tendenze nel mondo del cibo.

