

**JEREMY
PANG**

SCHOOL OF
WOK

**DELIZIOSI
PIATTI
ASIATICI
PRONTI IN
UN ATTIMO**



Ai miei amati bambini, la piccola Rosa, venuta al mondo proprio quando ho cominciato a scrivere questo libro, e il suo fratellone Theo, una piccola stella del wok che brilla come non ne ho mai viste.

© Edizione italiana: Datanova S.r.l. (Guido Tommasi Editore), 2022
Tutti i diritti riservati
www.guidotommasi.it

First published in Great Britain in 2022 by Hamlyn,
a division of Octopus Publishing Group Ltd,
Carmelite House, 50 Victoria Embankment,
London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk
www.octopusbooksusa.com

An Hachette UK Company
www.hachette.co.uk

Testi © Jeremy Pang, 2022
Progetto grafico: Smith & Gilmour © Octopus Publishing Group Ltd, 2022
Illustrazioni: Freya Deabill
Fotografie: Kris Kirkham
Food styling: Rosie Reynolds
Prop styling: Morag Farquhar

Traduzione: Silvana Mancuso
Revisione: Fabrizia Malerba

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale,
su qualunque supporto, in particolare
la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita
autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 363 3

Stampato in Cina

SOMMARIO

INTRODUZIONE: IMPARA RIDI MANGIA 6

Un viaggio nell'equilibrio dei sapori 9

Il wok clock 10

Ma cos'è un wok? 13

Circolazione del calore e wok hei 18

Cucinare al vapore in un wok 20

Friggere in un wok 21

CINA 22

THAILANDIA 62

VIETNAM 90

SINGAPORE E MALESIA 114

INDONESIA E FILIPPINE 138

COREA E GIAPPONE 158

CONTORNI SAPORITI 182

INDICE 203

RINGRAZIAMENTI 208

IL WOK CLOCK

Le tante lezioni e dimostrazioni di cucina in tutto il mondo hanno contribuito a far conoscere il wok clock. Se ne parla su internet e in quasi tutti i programmi televisivi a cui ho avuto la fortuna di partecipare e sono sicuro che mi seguirà dopo la pensione e oltre. È uno strumento semplicissimo e pratico, un modo per ricordarvi di essere super organizzati in cucina e non rimanere incatenati al libro di ricette mentre cucinate. Per chi ancora non lo conosce, spiego come funziona.

A School of Wok ci piace ordinare gli ingredienti preparati in modo sistematico, usando un piatto rotondo come un orologio. Questo metodo non appartiene solo alla cucina con il wok (anche se il nome era così accattivante che è rimasto), si può usare quando si predispongono gli ingredienti per tutto ciò che cucinate in casa, a prescindere dal tipo di cucina. Una volta preparati tutti gli ingredienti, sistemateli nel piatto nell'ordine in cui li userete, iniziando dalle 12 e proseguendo in senso orario. È un metodo che funziona bene, che si tratti di cucinare uno stir-fry o un curry cotto più lentamente, o della preparazione di una lunga lista di ingredienti da macinare con mortaio e pestello. Come regola generale, nel caso di uno stir-fry, per esempio, si inizia di solito con gli ingredienti di base (cipolle, aglio, zenzero) e le verdure più dure, poi si passa alle carni o ad altre proteine, seguite dalla salsa o dal liquido di cottura. Semplicissimo!

Nel libro, laddove opportuno, è stato usato il metodo del wok clock come guida semplice alla preparazione, in modo da avere tutto pronto e organizzato prima di iniziare a cucinare una ricetta. Quando vi sarete abituati a usare il wok clock, vedrete che ogni aspetto della cucina diventerà più preciso e immediato, e sarete liberi di godervi il piacere di preparare piatti e imparare nuove tecniche di cottura, senza dovere correre qua e là per consultare ogni singola frase della ricetta e poi perdere il filo. Quando avrete cucinato una ricetta un paio di volte e acquisito dimestichezza con questo metodo, vi basterà consultare i wok clock illustrati che vi aiuteranno ad andare "a passo di wok"!





Come stagionare un wok di acciaio al carbonio

Per passare da principianti a star del wok, stagionare il wok di acciaio al carbonio è fondamentale. Gran parte dei wok di acciaio al carbonio hanno uno strato antiruggine per evitare la corrosione nel negozio. Oggi si possono trovare anche wok di acciaio già stagionati che vi tolgono questa incombenza, ma questi wok vanno comunque puliti e asciugati sul fornello esattamente come il classico wok di acciaio al carbonio o di ghisa. Prima di usarlo, a meno che non sia stato stagionato in fabbrica o non abbia un rivestimento antiaderente, il wok va stagionato per creare sulla superficie una patina antiaderente naturale.

Sul canale YouTube di School of Wok abbiamo creato le “Dr Wok Sessions”, una serie di video molto utili che spiegano nel dettaglio le procedure di stagionatura e manutenzione di un wok di acciaio al carbonio, destinati a chiunque sia interessato a cucinare con queste attrezzature più tradizionali. Proprio come la caratteristica casseruola di ghisa francese, se mantenete bene il vostro wok di acciaio o di ghisa, durerà una vita e migliorerà con il tempo.

Seguite i passaggi indicati in basso per prendervi cura del vostro wok e potrete perfino tramandarlo di generazione in generazione. Di fatto sarà necessario stagionare il wok solo una volta, se dopo ne avrete cura nel modo appropriato. Tuttavia, se vi capita di cuocere ingredienti particolarmente acidi (per esempio salse con tanto succo di limone o aceto di riso) in un wok di acciaio, potreste rischiare di rimuovere lo strato di carbone che avete bruciato sulla superficie attraverso il processo di stagionatura. Solo in questo caso bisognerà ripeterlo per proteggere nuovamente il wok da danni futuri.

1. Strofinare per bene il wok con una paglietta abrasiva.
2. Scaldare il wok sul fornello a gas a fiamma alta finché compare una chiazza di colore grigio-blu scuro.
3. Ripetete questa operazione su tutta la superficie del wok in modo che diventi grigio-blu. Lasciate raffreddare il wok.
4. Bagnate un cuscinetto spesso di carta assorbente nell'olio vegetale (ne basterà 1 cucchiaino). Applicare l'olio con moderazione sulla superficie interna del wok freddo. Importante: non versate l'olio nel wok quando è caldo perché può essere pericoloso. Lucidate completamente l'interno del wok strofinando l'olio con un movimento circolare su tutta la superficie.
5. A questo punto scaldate di nuovo il wok a fiamma alta finché inizia a emettere fumo. Continuate a scaldare finché il fumo scompare completamente e il wok è grigio scuro. Adesso è pronto per essere usato. Dopo la prima stagionatura, il wok può avere bagliori di altri colori, ma con l'uso diventerà sempre più scuro e nero.



La manutenzione del wok

Quando vado alla discarica, mi dispiace vedere spesso wok di acciaio al carbonio e di ghisa arrugginiti. Avere cura del wok dopo ogni utilizzo è importante quanto la prima stagionatura, se non di più. I metalli di cui sono fatti i wok si corrodono, se non li pulite e asciugate nel modo appropriato i wok di acciaio al carbonio e di ghisa faranno la ruggine. Pulirli è facile, quindi va fatto ripetutamente. Seguite questi passaggi per far durare il vostro wok più a lungo possibile.

1. Per pulirlo, riempite il wok fino a metà con acqua calda e ponetelo su fuoco alto.
2. Portate l'acqua a ebollizione e lasciate bollire vivacemente per degrassare.
3. Pulite bene con una spugna o una paglietta, usando un po' di detersivo se necessario.
4. Asciugate sempre il wok di acciaio al carbonio o di ghisa sul fornello. Ponetelo sulla fiamma alta finché l'acqua evapora e il wok è asciutto. Lasciatelo raffreddare completamente prima di riporlo.



CINA

MANZO FRITTO DEL SICHUAN

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 6 MIN. | PER 2

300 g di costata o di bistecca di manzo tagliata contro fibra a bastoncini di 3-4 cm
1/2 cucchiaino di pepe di Sichuan in grani
2 cm di zenzero pelato e tagliato a fiammiferi
2 cipollotti tagliati a fiammiferi
1/2 porro tagliato a fiammiferi
1 carota tagliata a bastoncini di 3-4 cm
2 gambi di sedano tagliati a bastoncini di 3-4 cm
olio vegetale
riso al vapore, per servire

SALSA

2 cucchiaini di salsa doubanjiang
1/2 cucchiaino di olio al peperoncino Lao Gan Ma (o salsa piccante chiu chow)
2 cucchiaini di vino di riso Shaoxing (o sherry secco)
1/2 cucchiaino di salsa di soia chiara
1/2 cucchiaino di olio di sesamo

MARINATA

1/4 di cucchiaino di sale
1/4 di cucchiaino di zucchero
1/2 cucchiaino di olio di sesamo

Se non siete avvezzi all'intorpidimento e al retrogusto di agrume che il pepe di Sichuan lascia in bocca, potrebbe volerli un po' per abituarvi a questo piatto. Consideratelo il cugino più anziano e maturo del manzo fritto in salsa piccante, un classico del takeaway (anch'esso gustoso ma non per lo stesso motivo).

1. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola. Mettete la carne in un'altra ciotola e massaggiatela bene con gli ingredienti della marinata. Macinate il pepe di Sichuan con mortaio e pestello o un macinino per spezie.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle ore 12 e in senso orario disponete la carne, lo zenzero, i cipollotti, il pepe di Sichuan, la ciotola con la salsa, il porro, la carota e infine il sedano.
3. Scaldate 1 cucchiaino di olio vegetale in un wok finché raggiunge una temperatura elevata. Aggiungete la carne e saltate per 1-2 minuti finché ogni pezzo è rosolato e i bordi sono leggermente croccanti. Trasferite la carne in un piatto e, se rimangono residui di carne attaccati sul fondo del wok, pulitelo con carta assorbente. Altrimenti, passate direttamente alla fase successiva e rimettete il wok su fuoco alto.
4. Mettete lo zenzero e il cipollotto nel wok e saltate per 30 secondi. Spolverate con il pepe di Sichuan e versate subito la salsa. A questo punto abbassate la fiamma portandola a fuoco medio e aggiungete il porro, la carota e il sedano, saltando ogni ingrediente per 30 secondi prima di unire quello successivo. Portate a ebollizione vivace, rimettete la carne nel wok e cuocetela ancora per 1-2 minuti, ricoprendola con la salsa in modo uniforme. Servite il manzo accompagnato da riso al vapore.





2-3 spicchi d'aglio tritati finemente
1 cm circa di zenzero pelato e tritato finemente
1/2 cipollotto tritato finemente
olio vegetale
200 g noodles di frumento piatti, sottili o di soba noodles
una manciata abbondante di coriandolo sminuzzato

OLIO AL PEPERONCINO
2 cucchiaini di olio al peperoncino croccante Lao Gan Ma (o salsa piccante chiu chow)
1 cucchiaino di salsa di soia chiara
1/2 cucchiaino di salsa di soia scura
1/2 cucchiaino di aceto di Chingkiang o aceto di riso
1 cucchiaino di semi di sesamo tostatati

NOODLES CON OLIO AL PEPERONCINO

PREP: 5 MIN. | COTTURA: 6 MIN. | PER 2

Mio padre mi raccontava episodi della sua infanzia vissuta in un campo profughi a Hong Kong. Per lui, erano sufficienti un paio di cucchiaini di olio al peperoncino per trasformare in un banchetto una semplice ciotola di riso o di noodles. Piatti semplici come questo seguono esattamente lo stesso principio e sono perfetti come spuntino veloce o pasto infrasettimanale senza fare troppa fatica.

1. Mescolate gli ingredienti per l'olio al peperoncino in una ciotola.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete l'aglio e lo zenzero e proseguite con il cipollotto e infine l'olio al peperoncino.
3. Scaldate 2 cucchiaini di olio vegetale in un wok su fuoco medio e aggiungete l'aglio e lo zenzero. Saltate per 30- 60 secondi finché sono fragranti. Togliete dal fuoco, unite il cipollotto e l'olio al peperoncino e mescolate bene.
4. Riempite una pentola d'acqua, portate a ebollizione, aggiungete i noodles e cuocete per 4-5 minuti o secondo le istruzioni sulla confezione, finché sono teneri. Scolate con un colino e trasferite in una ciotola capiente.
5. Versate il composto con l'olio al peperoncino sui noodles e aggiungete il coriandolo. Mescolate bene in modo da condire i noodles con la salsa, suddividete nelle ciotole e servite.





12-15 gamberi di fiume o gamberi tigre con il guscio
2 cipollotti tagliati a fiammifero
1 peperoncino rosso grande tagliato a fiammifero
1 nido di vermicelli di soia
3-4 cucchiaini di aglio o scalogni fritti pronti all'uso

OLIO ALL'AGLIO

gli spicchi di 1 testa d'aglio separati e tritati finemente
3 cucchiaini di olio vegetale

SALSA

2 cucchiaini di salsa di soia chiara
1 cucchiaino di zucchero
3 cucchiaini di acqua bollente

GAMBERI AL VAPORE CON AGLIO E VERMICELLI

PREP: 20 MIN. | COTTURA: 5 MIN. | PER 2

Questa combinazione di tecniche è comune a molte cucine cinesi. La cottura al vapore preserva le texture e i sapori delicati dei frutti di mare e del pesce, mentre la tostatura istantanea delle spezie e delle erbe con l'olio bollente permette di sprigionare gli oli essenziali ed esaltare il sapore e il colore vivace.

1. Incidete il guscio dei gamberi sul dorso, partendo dalle teste e lasciando scorrere il coltello nella polpa per aprirla a libro. Fermatevi appena prima delle code lasciandole intatte. Eliminate il filetto nero, quindi trasferite i gamberi aperti in una ciotola e sciacquateli bene con acqua fredda.
2. Per l'olio all'aglio, mettete l'aglio in una ciotola resistente al calore. Scaldate l'olio vegetale in un padellino finché fuma e versatelo sull'aglio tritato lasciandolo sfrigolare.
3. Mettete i cipollotti e il peperoncino tagliati a fiammifero in una ciotola con acqua ghiacciata finché si arricciano. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola. Versate i vermicelli in acqua bollente e lasciateli a bagno per 3 minuti.
4. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete la ciotola di vermicelli e proseguite con i gamberi, l'olio all'aglio (con l'aglio), l'aglio o gli scalogni fritti croccanti, i riccioli di cipollotto e di peperoncino e infine la ciotola con la salsa.
5. Scolate i vermicelli e trasferiteli in una ciotola grande poco profonda e resistente al calore. Adagiatevi sopra i gamberi, condite con l'aglio e l'olio, quindi cuocete al vapore per 5 minuti (p. 20) finché i gamberi sono cotti e i gusci diventano rosa corallo.
6. Togliete il coperchio e spargete sui gamberi l'aglio o lo scalogno croccante insieme ai riccioli di cipollotto e di peperoncino scolati. Infine irrorate con la salsa e servite.



CHOW MEIN VEGANO

PREP: 15 MIN. + AMMOLLO E ASCIUGATURA | COTTURA: 7 MIN. | PER 2

200 g di noodles di frumento chow mein
100 g di tofu solido tagliato, a bastoncini di 1-2 cm
1/2 cipolla tagliata a fette
3-4 cimette di broccoletti tagliate in diagonale per il lungo
1/2 peperone rosso tagliato a fette
1 cespo di pak choi tagliato a fette
1 cipollotto tagliato a fette sottili
olio vegetale

MARINATA

1 cucchiaino di salsa di soia chiara
1/2 cucchiaino di zucchero
1/2 cucchiaino di olio di sesamo

SALSA

1 cucchiaio di salsa vegetariana per stir-fry, per esempio ai funghi
1 cucchiaio di salsa di soia chiara
1 cucchiaio di salsa di soia scura
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di olio di sesamo

Questa è una versione vegana di un classico molto apprezzato, fatto tradizionalmente con i noodles all'uovo e la carne tagliata a strisce. Per arricchire la texture del piatto, dedicate un po' di tempo a friggere il tofu finché è ben dorato su tutti i lati prima di andare avanti con lo stir-fry. Non sentirete la mancanza della carne.

1. Lasciate a bagno i noodles in acqua calda per 3-4 minuti finché perdono la forma della confezione. Scolateli con un colino e lasciateli asciugare su un canovaccio pulito per 10-15 minuti. Mettete il tofu in una ciotola e massaggiatelo delicatamente con gli ingredienti della marinata. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola.

2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete la ciotola con il tofu marinato e proseguite con la cipolla, i broccoli, il peperone rosso, il pak choi, il cipollotto, i noodles e infine la salsa.

3. Scaldate a temperatura medio-alta 4-5 cucchiai di olio vegetale nel wok. Aggiungete il tofu e cuocete per 1-2 minuti, girandolo regolarmente, finché è ben rosolato su tutti i lati. Trasferite il tofu in un piatto.

4. Versate l'olio in eccesso in una ciotola resistente al calore e rimettete il wok su fuoco alto con 1/2 cucchiaio di olio vegetale. Aggiungete la cipolla, i broccoli, il peperone rosso, il pak choi e il cipollotto, saltando ciascun ingrediente per 30 secondi prima di mettere quello successivo. Quando tutte le verdure sono nel wok, portatelo al punto di fumo e unite i noodles. Saltate per 30-60 secondi amalgamando bene.

5. A questo punto, mantenendo il calore elevato, versate la salsa nel wok, scuotetelo vigorosamente mescolando al tempo stesso con il mestolo o la spatola (come nel movimento coordinato descritto a p. 19) per distribuire la salsa in modo uniforme tra i noodles. Continuate a saltare per 1-2 minuti finché la salsa ricopre tutti gli ingredienti e servite subito.





TOFU DI HUNAN CON FUNGHI ASSORTITI

PREP: 7 MIN. | COTTURA: 25 MIN. | PER 2

350 g di tofu setoso tagliato a fette spesse 1 cm
200 g di funghi misti spezzettati
2 cm di zenzero pelato e tritato finemente
2 spicchi d'aglio tritati finemente
3 cucchiaini di peperoncini rossi in salamoia (*duo jiao*) (oppure vedi l'alternativa in basso)
olio vegetale
fettine di cipollotto, per guarnire (facoltativo)

SALSA

1 cucchiaio di salsa di soia chiara
¼ di cucchiaino di zucchero
100 ml di acqua calda

Alcuni ingredienti della cucina cinese sono considerati essenziali per determinati piatti regionali, come nel caso dei peperoncini rossi in salamoia di questo piatto. Tuttavia, la bellezza della nostra cucina risiede nella sua adattabilità. Se non riuscite a reperire questo ingrediente, i peperoncini arrostiti e mescolati con i peperoncini rossi fritti sono un'alternativa fantastica (vedi in basso).

1. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola. Mettete il tofu in una ciotola poco profonda resistente al calore e cuocete al vapore per 10 minuti in una pentola a vapore o in un altro wok (p. 20).
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete i funghi e proseguite con lo zenzero, l'aglio, i peperoncini rossi in salamoia e la salsa.
3. Scaldate ad alta temperatura 1 cucchiaio di olio vegetale nel wok e scottate i funghi per 2 minuti o finché sono dorati, quindi girateli e scottate l'altro lato. Quando sono cotti, togliete con cautela il coperchio dalla pentola a vapore e versateli sul tofu, coprite e proseguite la cottura al vapore.
4. Scaldate un cucchiaio di olio su fuoco medio nel wok e unite lo zenzero e l'aglio. Saltate per 1-2 minuti, quindi aggiungete i peperoncini rossi e fate saltare per 2-3 minuti. Versate la salsa, portate a ebollizione per 3-4 minuti e togliete dal fuoco.
5. Togliete la ciotola con il tofu dalla pentola a vapore e versate la salsa sul tofu e i funghi. Guarnite a piacere con fettine di cipollotto abbondanti e servite.

Alternativa ai peperoncini rossi in salamoia: tritate finemente 4 peperoncini rossi grandi freschi e 1 un peperone rosso arrostito. Scaldate a temperatura medio-bassa 1 cucchiaio di olio vegetale nel wok, unite i peperoncini, il peperone e ½ cucchiaino di sale e frigate per 8-10 minuti, mescolando bene, finché sono morbidi.





THAILANDIA



150 g noodles di riso piatti
2 uova sbattute leggermente
100 g di tofu solido tagliato a bastoncini
1/2 cucchiaino di pasta di peperoncino thai (*nam prik pau*) o pasta di curry rosso (p. 66)
100 g di erba cipollina cinese, aglio selvatico o germogli d'aglio, tagliati a bastoncini
una manciata di germogli di soia sciacquati
12 gamberi tigre crudi sgusciati e privati del filetto nero
olio vegetale

SALSA

2 cucchiaini di pasta di tamarindo
2 cucchiaini di salsa di pesce
2 cucchiaini di succo di lime
3 cucchiaini di zucchero di palma (o zucchero bruno)
2 cucchiaini di kecap manis (salsa di soia dolce)

PER GUARNIRE

25 g di arachidi tostate e tritate grossolanamente
1 lime tagliato a spicchi
una manciata di foglie di coriandolo
1-2 cucchiaini di peperoncino in fiocchi (facoltativo)

PAD THAI

PREP: 15-20 MIN. + AMMOLLO E ASCIUGATURA | COTTURA: 8 MIN. | PER 2

Un'introduzione alla cucina thai non è completa senza la ricetta del Pad thai. È una ricetta relativamente moderna nata dalla mancanza di un piatto nazionale thai. È un modo fantastico di rappresentare la cultura thai attraverso un piatto di noodles di riso buoni, gustosi e sani.

1. Mettete a bagno i noodles nell'acqua calda per 5-6 minuti finché sono teneri, quindi scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Scolateli di nuovo e spargeteli su un canovaccio pulito lasciandoli asciugare per 10 minuti. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola finché lo zucchero si scioglie.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete le uova sbattute e proseguite con il tofu, la pasta di peperoncino tha, l'erba cipollina cinese e i germogli, i gamberi, i noodles ammolati e infine la salsa.
3. Scaldate 1-2 cucchiaini di olio vegetale nel wok su fuoco alto e versatevi le uova. Lasciatele spumeggiare, quindi mescolatele come se doveste preparare un'omelette. Quando le uova sono mezze cotte spostatele al margine del wok, irrorate con 1 cucchiaino di olio il fondo del wok e unite i pezzi di tofu e la pasta di peperoncino thai. Saltate il tofu per 2-3 minuti finché è leggermente rosolato. Distribuite l'erba cipollina e i germogli, mescolate e amalgamate con le uova per 30 secondi, quindi spingeteli al margine del wok.
4. Aggiungete 1/2 cucchiaino di olio vegetale e portatelo al punto di fumo prima di unire i gamberi. Scottateli bene su entrambi i lati (circa 1 minuto), quindi riportate le verdure al centro sui gamberi. Versate i noodles e condite subito con la salsa. Scuotete il wok con vigore mentre mescolate con il mestolo o la spatola (come nel movimento "coordinato" indicato a p. 19). Fermatevi, lasciate bollire la salsa e ripetete il movimento ogni 30 secondi. In questo modo la salsa si distribuisce in modo uniforme tra i noodles. Continuate per 2-3 minuti finché i noodles sono ben conditi e iniziano ad attaccarsi al wok. Guarnite con le arachidi tritate, gli spicchi di lime, il coriandolo e le fettine di peperoncino e servite.



LARB NELLA LATTUGA

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 11 MIN. | PER 2

una manciata di chicchi di riso
300 g di carne di maiale o
di pollo tritata
3 spicchi d'aglio tritati finemente
1 cipolla rossa tritata finemente
una piccola manciata di foglie
di coriandolo
una piccola manciata di foglie di
menta
una manciata di foglie di basilico
thai (facoltativo)
olio vegetale
fettine di cipollotto, per guarnire
le foglie di 1/2 cespo di lattuga
romana, per servire

MARINATA

1 cucchiaino di peperoncino in
focchi
1/2 cucchiaino di salsa di soia
chiara

SALSA

1 cucchiaino di salsa di pesce
succo di 1 lime
1/2 cucchiaino di zucchero

Il larb o laab è un'insalata calda di carne molto diffusa e servita in genere accanto alla som tam (insalata di papaya) e un po' di riso thai glutinoso. È piccante, acida e ricca di erbe fresche ed è un modo fantastico per consumare ingredienti avanzati. La carne di maiale tritata si può sostituire con qualsiasi altro tipo di proteina tritata.

1. Tostate i chicchi di riso a secco in un wok su fuoco alto per 4-5 minuti finché prendono un colore ambrato uniforme. Lasciate raffreddare e riducete i chicchi in polvere con mortaio e pestello o un macinino per spezie. Rimettete il wok su fuoco medio e tostate i fiocchi di peperoncino della marinata per circa 30 secondi finché profumano. Pestate i fiocchi di peperoncino fino a ridurli in polvere usando mortaio e pestello o un macinino per spezie.
2. Massaggiate la carne tritata con gli ingredienti della marinata e tenete da parte. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola.
3. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete la carne marinata e proseguite con l'aglio, la cipolla rossa, la salsa e infine le foglie delle erbe aromatiche.
4. Scaldate 1 cucchiaino di olio vegetale in un wok su fuoco medio e aggiungete la carne marinata. Scottatela saltando per 2-3 minuti, quindi unite l'aglio e saltate ancora per 1 minuto. A questo punto mettete la cipolla rossa e frigate ancora per 30-60 secondi finché profuma, e infine aggiungete la salsa nel wok. Lasciate bollire la salsa per 1 minuto e toglieete dal fuoco. Spargete le erbe sul composto e incorporatele. Cospargete con la polvere di riso tostato e il cipollotto e servite il larb accompagnato dalle foglie di lattuga.





5 peperoncini rossi grandi secchi
4 uova di anatra o di gallina
a temperatura ambiente
2 spicchi d'aglio tritati finemente
olio vegetale

SALSA

3 cucchiaini di pasta di tamarindo
2 cucchiaini di zucchero di
palma (o zucchero bruno)
1 cucchiaino e 1/2 di salsa di pesce
5 cucchiaini di acqua calda
1/2 cucchiaino di salsa di soia
scura

PER GUARNIRE

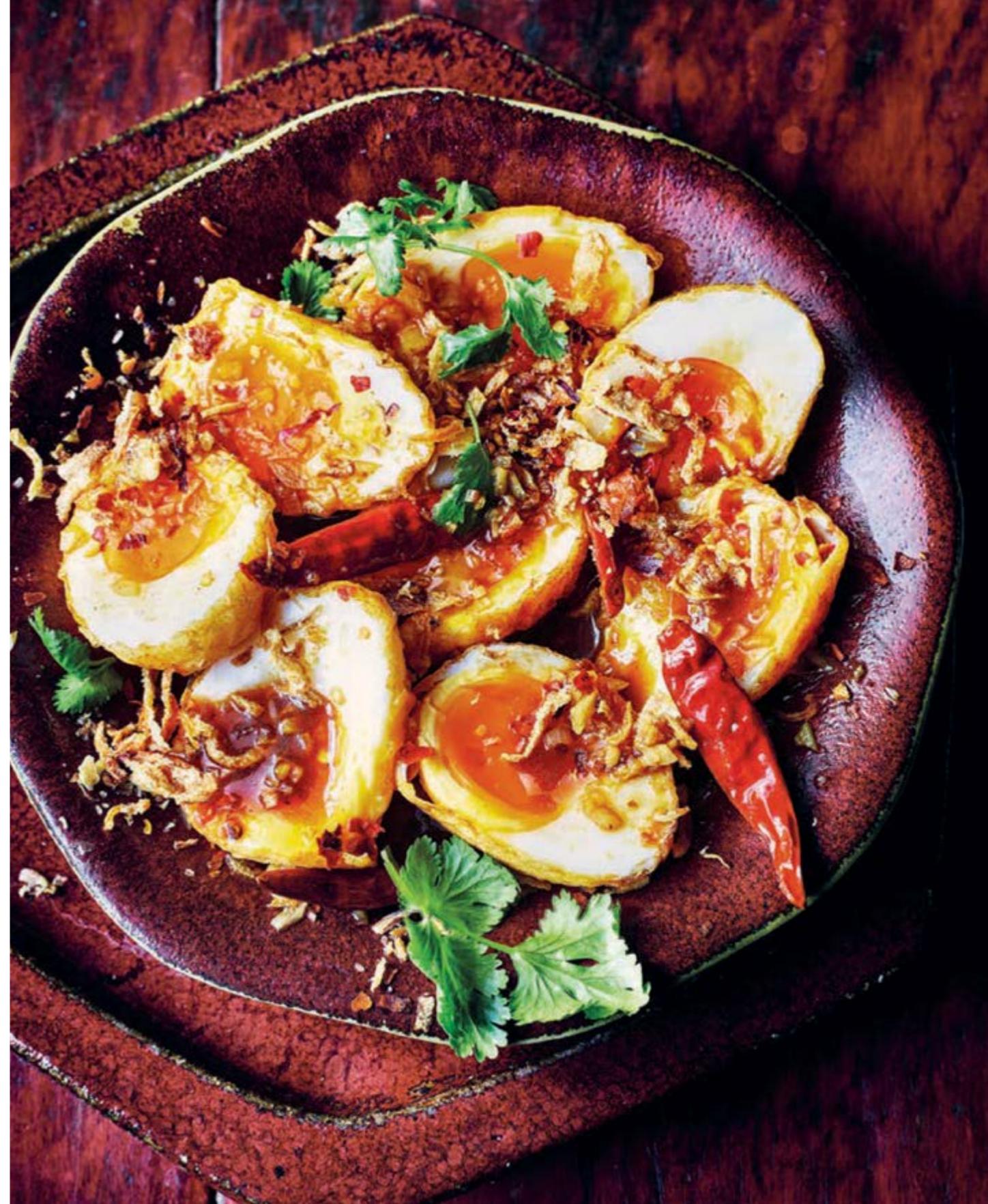
2 cucchiaini di scalogni fritti
croccanti pronti all'uso
1/4 di cucchiaino di fiocchi
di peperoncino macinati
o peperoncino in polvere
una manciata di foglie di
coriandolo

UOVA DEL GENERO

PREP: 5 MIN. + AMMOLLO | COTTURA: 12 MIN. | PER 2

Le storie dell'origine di questo piatto (noto in Thailandia come *kai look kuey*) sono infinite e varie. La mia preferita racconta che il piatto è stato fatto per un genero come monito da parte di una vera suocera tigre, per assicurarsi che si prendesse cura della figlia adeguatamente altrimenti lei gli avrebbe fritto le "uova". Prendete questa storia come vi pare, ma aspettatevi delle uova gustose.

1. Mettete a bagno i peperoncini rossi secchi in acqua calda per 10 minuti e scolate. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola finché lo zucchero si scioglie.
2. Riempite d'acqua una casseruola, portate a bollore e immergetevi con cura le uova. Bollite le uova di anatra per 6 minuti e le uova di gallina per 5 minuti, scolatele e immergetele in acqua ghiacciata per arrestare la cottura. Dopo circa 5 minuti, quando le uova sono fredde, sgusciatele e asciugatele con carta assorbente.
3. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e procedendo in senso orario disponete le uova bollite e proseguite con l'aglio, i peperoncini rossi ammollati e scolati e infine la salsa.
4. Friggete le uova immergendole nell'olio vegetale a 180°C per 1-2 minuti finché sono bene rosolate (p. 21). Fatele scolare in un piatto coperto da carta assorbente, quindi tagliatele a metà e mettetele in un piatto di servizio.
5. Se usate il wok per friggere, trasferite con cautela l'olio in una ciotola resistente al calore e lasciate raffreddare. Scaldate il wok a temperatura elevata con l'olio residuo, aggiungete l'aglio e saltate per 30 secondi prima di unire i peperoncini rossi ammollati. Scottateli per 30 secondi, versate la salsa nel wok e portate a una vivace ebollizione, quindi proseguite la cottura per 2-3 minuti e versate la salsa bollente sulle uova. Guarnite cospargendo una bella manciata di scalogni fritti, peperoncino in polvere e foglie di coriandolo.





VIETNAM

PHO DI POLLO VELOCE

PREP: 15 MIN. + AMMOLLO E ASCIUGATURA | COTTURA: 32 MIN. | PER 2

- 2 cosce di pollo intere (fusi e sovracosce) con la pelle e l'osso
- 2 l di brodo di pollo
- 1/2 cipolla grande tagliata a spicchi
- un pezzo di zenzero della dimensione di un pollice pelato e tagliato a fettine
- 1 cucchiaino di zucchero di palma (o zucchero bruno), o a piacere
- 3-4 cucchiai di salsa di pesce, o a piacere

SPEZIE DI BASE

- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 2 chiodi di garofano
- 2 capsule di cardamomo nero
- 2 bacche di anice stellato
- un bastoncino di cannella di 5-10 cm

PER SERVIRE

- 150 g di noodles di riso piatti
- una manciata di germogli di soia sciacquati
- una manciata di menta, di coriandolo e di foglie di basilico thai
- 1 cipollotto tagliato a fettine
- 2 peperoncini rossi tagliati a fettine
- 1 lime tagliato a spicchi

La buona riuscita di questo piatto di conforto vietnamita risiede in un buon brodo. A School of Wok, abbiamo sempre il brodo di pollo congelato in grandi vaschette per i cubetti di ghiaccio, o potete comprare il brodo pronto all'uso. Cercatelo con meno sale possibile così potete condirlo a piacere.

1. Versate i noodles in acqua calda per 8-10 minuti finché sono teneri, scolate e raffreddate in acqua fredda. Scolateli di nuovo e spargeteli su un canovaccio pulito lasciandoli asciugare per 10 minuti.

2. Mettete le cosce di pollo in un wok su fuoco alto. Copritele completamente con acqua bollente e portate a ebollizione per 3-4 minuti schiumando la superficie. Eliminate l'acqua e sciacquate il pollo sotto l'acqua fredda.

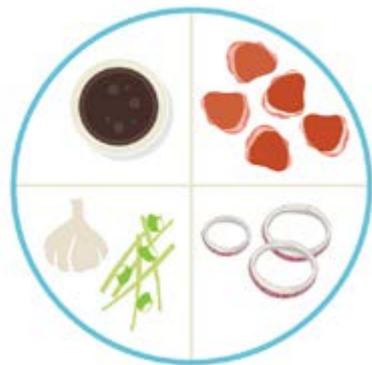
3. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete le spezie di base e proseguite con il brodo di pollo, le cosce sbollentate, la cipolla e lo zenzero, lo zucchero di palma, la salsa di pesce, i noodles ammolati e i germogli di soia.

4. Scaldate il wok su fuoco medio e aggiungete le spezie di base. Tostatele a secco per 1-2 minuti finché rilasciano gli aromi, quindi versate il brodo di pollo e portate a ebollizione. Unite le cosce sbollentate, la cipolla e lo zenzero. Coprite e cuocete 20-25 minuti mantenendo il fuoco medio.

5. Una volta cotte, togliete le cosce di pollo dal wok. Condite il brodo con lo zucchero di palma e la salsa di pesce e assaggiate. Se lo preferite più saporito, aggiungete altra salsa di pesce, un cucchiaino alla volta. Se lo volete più dolce, versate un po' di zucchero. Togliete la pelle dalle cosce e sfilacciate la carne.

6. Scaldate i noodles nel brodo per 1 minuto, quindi trasferite in una ciotola di servizio capiente o suddividete in 2 ciotole. Sbianchite i germogli nel brodo per 30 secondi e metteteli sui noodles. Aggiungete una bella manciata di pollo sfilacciato e un'altra di erbe miste accanto. Versatevi sopra un paio di mestoli di brodo e guarnite con il cipollotto, le fettine di peperoncino e gli spicchi di lime.





300 g costata di manzo tagliata a dadi grandi
150 g di pomodorini antichi o pomodori ciliegini tagliati a metà
100 g di crescione
2 cetriolini tagliati a pezzi in diagonale
1/2 cipolla rossa tagliata a fettine
1 cipollotto tritato grossolanamente
2-3 spicchi d'aglio tagliati a fettine
olio vegetale
una manciata di foglie di coriandolo e di menta, per guarnire

CIPOLLA SOTTACETO

1/2 cipolla rossa tagliata a fettine
100 g di ravanelli tagliati a fettine (facoltativo)
6 cucchiai di aceto di riso
1 cucchiaino di zucchero
1/2 cucchiaino di sale

MARINATA

1/2 cucchiaino di sale in fiocchi
1/4 di cucchiaino di pepe nero in grani pestato
1/2 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di olio di sesamo
1/2 cucchiaino di amido di mais

SALSA

1 cucchiaino e 1/2 di salsa di ostriche
1 cucchiaino di salsa di pesce
1/2 cucchiaino di zucchero
succo di 1/2 lime

INSALATA DI MANZO CON CIPOLLA ROSSA SOTTACETO

PREP: 20 MIN. + MARINATURA | COTTURA: 5 MIN. | PER 2

Per fare questo piatto il wok deve essere rovente, pertanto vi raccomando di lasciarlo su fuoco alto per almeno 30-60 secondi prima di iniziare questo stir-fry. Posizionate il rilevatore di fumo al massimo, aprite tutte le finestre e se avete il bucato appeso in cucina mettetelo via, a meno che non vogliate dare anche lui una finitura affumicata.

1. Per la cipolla rossa sottaceto, mettete la cipolla in una ciotola piccola insieme ai ravanelli, se li usate. Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate per sciogliere il sale e lo zucchero. Tenete da parte per almeno 20 minuti.
2. Mettete la carne in una ciotola e massaggiatela con gli ingredienti della marinata lasciando per ultimo l'amido di mais. Mescolate gli ingredienti della salsa in un'altra ciotola.
3. Versate i pomodorini in una ciotola e conditeli con 2 cucchiaini del liquido della cipolla sottaceto. Distribuite il crescione in un piatto di servizio e spargetevi intorno il cetriolo e i pomodorini.
4. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e in senso orario disponete la carne marinata e proseguite con la cipolla rossa (non sottaceto), il cipollotto e l'aglio e infine la salsa.
5. Scaldate 2 cucchiaini di olio vegetale nel wok su fuoco alto finché è fumante. Fate ruotare l'olio nel wok, aggiungete la carne marinata e scottate per 1 minuto su ciascun lato. Unite la cipolla rossa tagliata e incorporatela, quindi mescolatevi il cipollotto e l'aglio e continuate a saltare per 1-2 minuti, scuotendo con vigore il wok ogni 20-30 secondi.
6. Fermatevi e lasciate aumentare il calore finché il wok fuma. Versate velocemente la salsa e portate a una vivace ebollizione. Mescolate un paio di volte per coprire bene la carne e le verdure con la salsa, e versate lo stir-fry sull'insalata. Guarnite con le erbe e la cipolla sottaceto scolata.





4 cosce di pollo
un pezzo di zenzero della
dimensione di un pollice
pelato e tritato
grossolanamente
3 spicchi d'aglio tritati
grossolanamente
2 scalogni lunghi tagliati
a spicchi per il lungo
olio vegetale
una manciata di foglie di menta,
per guarnire

LIQUIDO DI BRASATURA

3 cucchiaini di zucchero di palma
(o zucchero bruno)
1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe nero
2 cucchiaini e 1/2 di salsa di pesce
o salsa di soia chiara

POLLO CAMELLATO

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 35 MIN. | PER 2

Questo piatto caramellato, dolce e molto saporito è facile da cucinare. Assicuratevi di bollire vivacemente il caramello prima di aggiungere l'acqua perché contribuirà a completare il piatto con quella tipica consistenza appiccicosa magnifica.

1. Dividete a metà le cosce di pollo tagliando l'osso con una mannaia o un coltello da cucina e lasciando la pelle intatta. Mescolate gli ingredienti per il liquido di brasatura in una ciotola piccola. Riempite un bricco con acqua calda e tenetela pronta per cuocere.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e procedendo in senso orario disponete lo zenzero e proseguite con l'aglio, il pollo, gli scalogni, il liquido di brasatura e infine l'acqua calda.
3. Scaldate 2 cucchiaini di olio vegetale nel wok su fuoco medio, unite lo zenzero e saltate per 30-60 secondi prima di mettere l'aglio. Continuate a saltare entrambi finché sono ben rosolati. Aggiungete i pezzi di pollo e scottateli per 3-4 minuti con la pelle rivolta in basso per renderla croccante, quindi mescolate il pollo con gli aromi e continuate a scottare finché è dorato in modo uniforme (5-6 minuti).
4. Aggiungete gli scalogni e mescolate per 2-3 minuti prima di versare il liquido di brasatura nel wok. Lasciate bollire la salsa vivacemente per 4-5 minuti mentre girate il pollo nella salsa per ricoprirlo in modo uniforme.
5. Versate l'acqua nel wok fino a immergere il pollo per circa due terzi, date una mescolata e coprite. Lasciate bollire su fuoco medio per 10 minuti, togliete il coperchio e proseguite la cottura per 5-8 minuti. La salsa si deve ridurre alla consistenza di un caramello denso, abbastanza appiccicosa da coprire completamente il pollo e aderire. Guarnite con le foglie di menta e servite.





INDONESIA E FILIPPINE



STUFATO PICCANTE DI ZUCCA AL COCCO

PREP: 12 MIN. | COTTURA: 33 MIN. | PER 2

3-4 spicchi d'aglio tagliati a fettine
2 cm di zenzero tagliato a fiammiferi
1 cipolla tagliata a fettine
3 cucchiaini di cipolle fritte croccanti pronte all'uso
2 peperoncini bird's eye bucati con la punta di un coltello
600 g di zucca decorticata e tagliata a pezzi grandi
400 g di fagiolini tagliati a pezzi di 3-4 cm
olio vegetale
riso al vapore, per servire
spicchi di lime, per guarnire

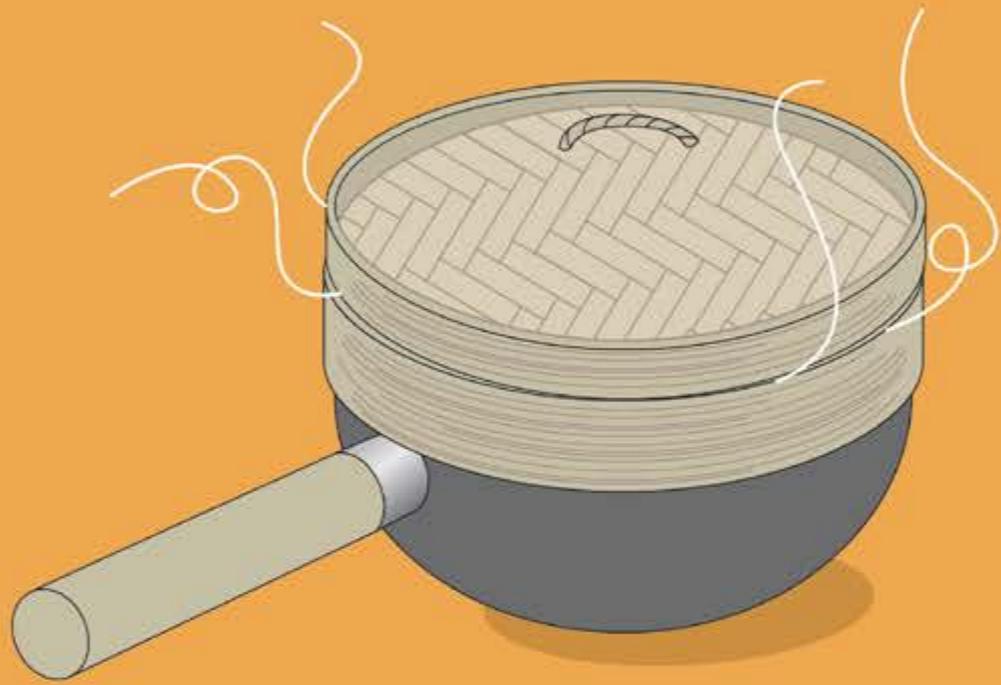
BRODO

400 ml di latte di cocco
200 ml di olio vegetale
1 cucchiaino e 1/2 di sale
1/2 cucchiaino di pepe nero

Tradizionalmente il *ginataang kalabasa* è fatto con carne di maiale e gamberi per insaporire lo stufato. In questa ricetta, però, l'ingrediente principale è la zucca, quindi ho lasciato il piatto totalmente vegetariano per esaltare la texture e il sapore magnifico della zucca.

1. Mescolate gli ingredienti del brodo in un bricco.
2. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e procedendo in senso orario disponete l'aglio e proseguite con lo zenzero, la cipolla, la cipolla fritta croccante, i peperoncini, la zucca e infine i fagiolini.
3. Scaldate a temperatura media 1 cucchiaino di olio vegetale nel wok e insaporite con l'aglio. Saltate per 30 secondi, quindi aggiungete lo zenzero e la cipolla a fettine e continuate a saltare per 2 minuti. Unite la cipolla fritta croccante e la zucca, mescolate con gli altri ingredienti e saltate per 5-6 minuti.
4. Versate nel wok un quarto di brodo e portate a una vivace ebollizione. Quando bolle, aggiungete un altro quarto di brodo e riportate a ebollizione prima di aggiungere il brodo rimasto. Portate di nuovo a ebollizione e continuate a cuocere per 10-15 minuti.
5. Quando la zucca è morbida, schiacciatene 2-3 pezzi con il mestolo o un cucchiaino in modo da addensare la salsa. Lasciate bollire lo stufato ancora per 5 minuti e aggiungete i fagiolini. Cuocete ancora per 2-3 minuti per ammorbidire un po' i fagiolini. Servite sul pesce cotto al vapore accompagnato da spicchi di lime per guarnire.





COREA E GIAPPONE

BULGOGI

PREP: 15 MIN. + MARINATURA | COTTURA: 17 MIN. | PER 2

300-400 g di costata di manzo
olio vegetale
2-3 cipollotti
tagliati a metà per il lungo
2 cuori di lattuga
tagliati a metà per il lungo

MARINATA

1 pera matura privata del torsolo
4 cucchiaini di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di zucchero di palma
(o zucchero bruno)
2 spicchi d'aglio tritati finemente
2 cm di zenzero
pelato e tritato finemente
2 cipollotti tritati finemente
1 cucchiaino di semi di sesamo
1 cucchiaino di olio di sesamo
sale e pepe

SALSA BARBECUE (SSAMJANG)

2 cucchiaini di *gochujang* (pasta di
peperoncino coreana)
(o altra pasta di peperoncino)
1 cucchiaino di miso
1/2 cucchiaino di salsa di soia
chiara
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di olio di sesamo
1 cucchiaino di semi di sesamo
tostati

Anche se mi sono fermato a Seul solo 24 ore, per fare visita a una zia coreana che non vedevo da tempo, ricordo di avere mangiato il bulgogi sei volte mentre ero lì, sempre tra un pasto e l'altro! Per me e mia sorella è stato il modo di cogliere ogni opportunità che avevamo, fin dal momento in cui saliti a bordo del volo della compagnia coreana. Amare mangiare e cucinare per gli altri è un tratto di famiglia che i confini non possono arginare, soprattutto quando il cibo è così buono!

1. Tagliate contro fibra la carne a strisce lunghe, larghe e il più sottili possibile, quindi battetele con il dorso del coltello, della mannaia o con un batticarne per appiattirle. Frullate gli ingredienti della marinata in un robot da cucina finché il composto è liscio, poi versatelo sulla carne e massaggiatela bene. Coprite e tenete da parte per 30 minuti o nel frigorifero per tutta la notte.

2. Mescolate gli ingredienti per la salsa barbecue, la *ssamjang*, in una ciotola. Quando siete pronti per cuocere, strofinate 1 cucchiaino di olio vegetale sulla parte tagliata dei cipollotti e della lattuga.

3. Scaldate il wok su fuoco alto finché diventa fumante, quindi aggiungete a secco i cuori di lattuga tagliati a metà e i cipollotti disponendoli con il lato del taglio rivolto in basso. Abbrustolite per 1-2 minuti e trasferite in un piatto. Scaldate 2-3 cucchiaini di olio vegetale nel wok sempre su fuoco alto. Quando l'olio è fumante aggiungete uno alla volta pochi pezzi di carne marinata e scottate circa 2-3 minuti per lato finché sono un po' abbrustoliti. Trasferite nel piatto con le verdure abbrustolite e ripetete l'operazione cuocendo il resto della carne un po' alla volta. Servite la carne e le verdure accompagnate dalla *ssamjang* come dip.





100 g di farina condita con un bel pizzico di sale e di pepe
1 uovo sbattuto leggermente
10 cucchiaini di semi di sesamo bianco e nero
2 filetti di salmone con la pelle squamati
2 cm di zenzero pelato e tagliato a fiammiferi
2 cipollotti spuntati e tagliati a metà per il lungo
olio vegetale

SALSA

1 cucchiaino di salsa di soia chiara
2 cucchiaini di salsa di soia scura
2 cucchiaini di mirin
1 cucchiaino di miele

SALMONE TERIYAKI AL SESAMO

PREP: 10 MIN. | COTTURA: 8 MIN. | PER 2

Devo questo piatto a mia moglie: è stato il primo “pasto chic” che le ho cucinato quasi 20 anni fa e guarda dove siamo arrivati! Adesso che conosco il suo palato, sono sicuro che a conquistarla è stata la crosta croccante di sesamo. È un piatto semplice ma molto gratificante da fare e da mangiare.

1. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola piccola. Spargete la farina in un vassoio o in un piatto e conditela bene. Mettete l'uovo sbattuto in una ciotola poco profonda e i semi di sesamo in un'altra.
2. Tamponate il salmone con la carta assorbente, quindi immergete nella farina il lato con la pelle infarinandolo bene. Passate lo stesso lato nell'uovo e poi premetelo nei semi di sesamo facendoli aderire bene. Ripetete l'operazione con l'altro filetto di salmone, lasciando scoperto il lato della polpa.
3. **Preparate il wok clock:** partendo dalle 12 e procedendo in senso orario disponete il salmone coperto di sesamo e proseguite con lo zenzero, i cipollotti e la salsa.
4. Scaldate 2-3 cucchiaini di olio vegetale nel wok su fuoco alto e adagiatevi con cautela i filetti di salmone con il lato della pelle rivolto in basso, premendo delicatamente con una spatola. Scottate per 1 minuto, abbassate la fiamma e cuocete su fuoco medio per 3-4 minuti o finché la metà inferiore della polpa diventa rosa chiaro.
5. Spargete lo zenzero e i cipollotti intorno ai filetti di salmone e alzate la fiamma al massimo prima di girare il pesce. Scottate anche l'altro lato per 1 minuto, quindi versate la salsa ai lati del salmone, evitando la crosta in modo da mantenerla croccante. Portate a una vivace ebollizione per 2 minuti e servite i filetti di salmone con la crosta rivolta in alto.





CONTORNI GUSTOSI

- 1 cetriolo grande pelato e tagliato in diagonale a fette spesse
- 1/2 cucchiaino di sale in fiocchi
- 50 g di gamberetti essiccati (facoltativo)
- 1 mango maturo pelato e tagliato in diagonale a fette spesse

CONDIMENTO

- 1 scalogno tagliato a metà e poi a fettine sottili
- 1 cucchiaio di sambal pronto all'uso o fatto in casa (p. 188)
- succo di 1/2 lime
- 1/2 cucchiaino di sale in fiocchi
- 1 cucchiaino di zucchero

- 1/2 mela verde tagliata a pezzi
- 2 manciate di ananas a dadini
- 1 mango verde pelato e tagliato a pezzi
- 1/2 cetriolo tagliato a pezzi
- olio vegetale (facoltativo)
- 100 g di pezzi di tofu fritti (tofu pok) tagliati a metà (facoltativo)
- una manciata di arachidi tostate salate pestate
- 2 cucchiaini di semi di sesamo tostatati

CONDIMENTO

- 1 cucchiaio di sambal pronto all'uso o fatto in casa (p. 188)
- 1 cucchiaio di zucchero di palma (o zucchero bruno)
- 1 cucchiaio di salsa hoisin
- 1 cucchiaio di pasta di tamarindo
- 1/2 cucchiaio di kecap manis (salsa di soia dolce)
- 1/2 cucchiaino di sale in fiocchi
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- succo di 1/2 lime

KERABU

PREP: 10 MIN. PIÙ SALATURA E AMMOLLO PLUS | PER 2

Questa è un'insalata malese salata, piccante, agrodolce e semplicissima da fare. Il peperoncino e il lime danno una nota pungente, mentre il mango conferisce una dolcezza naturale. È un contorno rinfrescante per qualsiasi pasto.

1. Mettete il cetriolo in una ciotola, strofinate le fette con il sale e tenete da parte per 15 minuti. Sciacquate sotto l'acqua fredda e scolate bene.
2. Lasciate a bagno i gamberetti secchi in una ciotola con acqua bollente per 5 minuti. Scolate e pestate con mortaio e pestello finché tutti i gamberetti sono perfettamente pestati.
3. Mescolate gli ingredienti del condimento in una ciotola grande, aggiungete il cetriolo, il mango e i gamberetti secchi e condite bene con il condimento. Servite.

INSALATA ROJAK

PREP: 15 MIN. | COTTURA: 3 MIN. (FACOLTATIVO) | PER 2

Molte culture in tutto il mondo abbinano i frutti locali con la piccantezza del peperoncino e altri sapori salati. Questa insalata della Malesia ne è un esempio perfetto, e un uso fantastico dei frutti tropicali succosi che vi si coltivano.

1. Versate gli ingredienti del condimento in una ciotola (tenetene da parte 1-2 cucchiaini se usate il tofu), aggiungete la frutta e le verdure e mescolate bene.
2. Se usate il tofu fritto, scaldate 1/2 cucchiaio di olio vegetale nel wok su fuoco medio e aggiungete il tofu. Unite 1-2 cucchiaini di condimento e 2-3 cucchiaini d'acqua e bollite per 2-3 minuti. Mettete il tofu cotto nell'insalata condita, mescolate bene e prima di servire cospargete con le arachidi e i semi di sesamo.





Più di 80 ricette fresche, rapide e gustose firmate dal cuoco televisivo Jeremy Pang, a capo della pluripremiata scuola di cucina School of Wok.

Dalle cene veloci in settimana alle feste di famiglia più sontuose, questo libro offre ciò che serve per rendere facilmente accessibile la cucina asiatica e dire addio alle repliche improvvisate dei piatti da asporto.

- ✿ Perfezionate la cucina con il wok grazie a trucchi e consigli utili
- ✿ Imparate l'arte di bilanciare colori, consistenze e sapori
- ✿ Seguite il metodo del "wok clock" per rendere tutto più semplice

28 € IVA inclusa
 ISBN: 978 88 6753 363 3

9 788867 533633



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

