

Guido Tommasi Editore

# Cucina thailandese facile

100 ricette, tecniche  
e consigli per cucinare  
a casa vostra come  
in Thailandia



Orathay Souksisavanh  
Fotografie di Akiko Ida

Guido Tommasi Editore

# **Cucina thailandese facile**

100 ricette, tecniche e consigli per cucinare  
a casa vostra come in Thailandia

Orathay Souksisavanh – Fotografie di Akiko Ida

# Introduzione

Mia madre è nata e cresciuta a Bangkok, nel quartiere cinese di Yaowarat.

Mio nonno, un contabile cinese, era morto per le conseguenze di una tubercolosi e aveva lasciato una moglie e sei figli. Mia nonna, non disponendo di altre risorse, aveva preso a cucinare semplici piatti e snack cinesi che mia madre e le sue sorelle andavano a vendere fuori dai cinema dopo la scuola. In seguito, mia madre incontrò mio padre, che proveniva da una famiglia cinese di estrazione borchese stabilitasi a Bangkok da molte generazioni.

Il mio bisnonno paterno aveva sposato una thailandese che lavorava nelle cucine del palazzo reale di Bangkok. Era lei che preparava i pasti per la famiglia ed è da lei che mia madre ha imparato i segreti della cucina thailandese.

Quanto a me, sono cresciuta in una famiglia in cui non si esprimevano le proprie emozioni e i bambini non partecipavano alle conversazioni degli adulti. L'unico momento in cui potevamo interagire seriamente con loro era quando bisognava decidere il menù dei pranzi di famiglia. Questa era – ed è tuttora – la nostra preoccupazione principale. Ormai ho capito che in casa nostra l'amore si esprime attraverso i piatti che cuciniamo. Eccomi qui, dunque, a condividere con voi tutto l'amore che ho ricevuto nella mia vita.

**Antipasti** 12

**Insalate  
e salse** 44

**Curry** 84

**Zuppe** 116

**Wok** 144

**Al vapore,  
al forno  
& CO.** 180

**Bevande  
e dessert** 214

**Appendici** 244

# Gai Hor Bay Toey

Pollo marinato e fritto in una foglia di pandano



Le foglie di pandano non si mangiano, servono solo a racchiudere e profumare il pollo. Di solito questi bocconcini vengono serviti con una riduzione a base di salsa di soia, zucchero e semi di sesamo, ma io trovo che siano buoni così come sono e che la salsa mascheri il sentore delicato delle foglie di pandano. Quella che sto per darvi è, a quanto ne so, l'unica ricetta salata che prevede l'utilizzo di questo ingrediente.

400 g di cosce di pollo disossate  
(2 cosce grandi)  
16 foglie di pandano  
(non troppo lunghe, se possibile)  
1 l di olio per friggere

## Marinata

1 cucchiaino colmo di pepe bianco in grani  
4 spicchi d'aglio  
10 steli di coriandolo (senza le foglie)  
1 cucchiaino raso di zucchero  
2 cucchiari scarsi di salsa di ostriche  
2 cucchiari di salsa di soia  
1 cucchiaio di latte condensato  
non zuccherato (facoltativo)

Tagliate il pollo a pezzettoni di circa 3×3 cm.

Per la marinata. Pestate il pepe, l'aglio e il coriandolo tritato in un mortaio; potete anche schiacciare l'aglio e il pepe con un mattarello e tritare il coriandolo al coltello. Versate il tutto sul pollo. Aggiungete lo zucchero, la salsa di ostriche, la salsa di soia e il latte condensato (che mantiene il pollo morbido) e riponetelo in frigorifero per 3 ore o per tutta la notte.

Lavate e asciugate le foglie di pandano.

Procedete quindi alla piegatura. Stendete la foglia con la pagina inferiore rivolta verso l'alto. Afferrate le due estremità e realizzate un nodo morbido facendo passare la punta della foglia attraverso l'occhiello (1). Girate la foglia e infilate un bocconcino di pollo nella taschina che si sarà formata (2). Poi prendete la punta della foglia e inseritela dietro (3) in modo da racchiudere il pollo e fate un nodo simile a quello di una cravatta che dovete "aggiustare" in modo che trattenga bene il ripieno. Infine rifilate le estremità delle foglie.

Scaldate l'olio a 170°C in una casseruola, tuffatevi i bocconcini di pollo avvolti nelle foglie di pandano e fate dorare per 3-4 minuti.

Servite come spuntino, come si fa in Thailandia, o con un contorno di riso per un pasto completo.



1



2



3

Per  
5 uova

Preparazione  
40 minuti

Cottura  
10 minuti

# Khái Luuk Kheuy

## Uova fritte con salsa agrodolce

**In Thailandia, se un uomo maltratta la moglie, la suocera gli prepara due uova fritte con salsa al tamarindo, piccante ovviamente! La ricetta tradizionale prevede che le uova vengano fritte, senza ripieno o panatura. Qui è rivisitata in stile scotch egg.**

5 uova  
1 l di olio per friggere

### Ripieno

400 g di carne di maiale tritata (pancetta, coppa)  
½ cipolla gialla tritata  
8 steli di coriandolo tritati  
1 cucchiaio di salsa di soia  
1 cucchiaino raso di zucchero  
½ cucchiaino di sale  
pepe bianco

### Salsa

70 g di zucchero di palma  
4 cucchiai d'acqua  
4 cucchiai di concentrato di tamarindo (vedi ricetta a p. 255 o acquistabile nei negozi di cibo etnico)  
4 cucchiai di nuoc mam

### Topping

3 scalogni  
1 cucchiaio di farina peperoncini essiccati (a piacere)  
3 steli di coriandolo

### Panatura

2 uova  
50 g di farina  
50 g di panko

Mescolate tutti gli ingredienti del ripieno e mettete il composto in frigorifero.

Per la salsa. Tagliate lo zucchero di palma e mettetelo in una casseruola con l'acqua e il concentrato di tamarindo. Cuocete a fuoco dolce per 5 minuti per sciogliere lo zucchero, poi togliete dal fuoco e aggiungete il nuoc mam. Assaggiare e regolare il condimento.

Riempite una casseruola d'acqua e portatela a ebollizione, poi tuffatevi le uova e cuocetele per 6 minuti e mezzo. Passato il tempo, immergetele subito in acqua ghiacciata e sgusciatele.

Preparate con il ripieno cinque palline. Stendetene una nel palmo della mano, posizionatevi sopra un uovo e avvolgetelo con il ripieno. Premete tra le mani come per formare una palla di neve. Ripetete l'operazione con le uova e il ripieno rimanenti.

Per il topping. Affettate finemente gli scalogni, infarinateli ed eliminate l'eccesso passandoli in un setaccio. Scaldare l'olio a 170°C in una casseruola, immergetevi gli scalogni e quando sono dorati, scolateli e metteteli da parte. Friggete i peperoncini per 10 secondi.

Per la panatura. Sbattete le uova in una ciotola. Versate la farina e il panko in due piatti. Passate le palline nell'uovo sbattuto, poi nella farina e infine nel panko.

Tuffate le uova nell'olio a 170°C e friggetele per circa 8 minuti, girandole ogni tanto. Trasferitele su carta da cucina. Lasciatele intiepidire, quindi tagliatele a metà.

Trasferite le uova su un piatto, cospargete con scalogno fritto e foglie di coriandolo, poi irrorate con la salsa e servite accompagnate con peperoncini fritti.





Per  
6 persone

Preparazione  
25 minuti

Cottura  
20 minuti

# Gaeng Na Nao



## Curry di verdure invernali

300 g di zucca a scelta (hokkaido, kabocha, butternut...)  
300 g di patate dolci  
300 g di zucca spinosa (o chayote) o cavolo rapa  
300 g di taccole  
150 g di funghi shimeji o champignon  
150 g di tofu compatto a scelta o tempeh  
2 cucchiaini abbondanti di pasta di curry massaman (vedi ricetta a p. 86 o acquistabile nei negozi di cibo etnico)  
300 ml d'acqua  
80 g di purea di anachidi non zuccherata  
1 cucchiaino colmo di zucchero di canna  
500 ml di latte di cocco  
3 cucchiaini di olio di cocco o vegetale  
1 lime (facoltativo)  
2 cucchiaini rasi di sale

Prendete la zucca, le patate dolci e la zucca spinosa, mondatele e ricavate dei tocchetti più o meno delle stesse dimensioni. Tagliate le taccole in tre parti e poi a lamelle. Staccate i funghi shimeji dal gambo oppure tagliate gli champignon in quattro-sei parti, a seconda della dimensione. Tagliate il tofu a pezzettini regolari.

Scaldate l'olio a fuoco medio in una casseruola capiente e fate soffriggere la pasta di curry per 3 minuti. Versate l'acqua e scioglietevi la purea di anachidi. Aggiungete lo zucchero, il sale, il latte di cocco e la zucca, le patate dolci e la zucca spinosa, coprite e cuocete per 10 minuti. Unite quindi il tofu e le taccole e proseguite la cottura per altri 4 minuti senza coperchio. Incorporate infine i funghi e cuocete per 2 minuti, mescolando delicatamente di tanto in tanto. Assaggiate per regolare il condimento.

Accompagnate il curry di verdure con riso a scelta. Poco prima di servire potete insaporire con una spruzzata di succo di lime e guarnire con una spolverata di scorza grattugiata.



Per  
4 persone

Preparazione  
20 minuti

Cottura  
8 minuti

# Pla Muk Yad Sai

## Calamari ripieni

4 calamari puliti con i tentacoli  
(sacche di circa 12 cm)  
2 steli di coriandolo  
3 steli di menta

### Ripieno

20 g di vermicelli  
di fagioli mungo  
½ cipolla gialla  
2 spicchi d'aglio  
8 steli di coriandolo  
1 cucchiaino di salsa di soia  
1 cucchiaino di zucchero  
di canna  
300 g di coppa  
di maiale tritata  
½ cucchiaino di sale  
pepe

### Salsa

1 spicchio d'aglio  
1-2 peperoncini thai (a piacere)  
il succo di 1 lime  
1 cucchiaino abbondante  
di zucchero di canna  
2 cucchiaini di nuoc mam  
1 cucchiaino di sale

Mettete i vermicelli in una ciotola capiente riempita  
d'acqua fredda e lasciateli reidrattare per 10 minuti.

Per la salsa. Tritate l'aglio, affettate finemente  
i peperoncini, quindi trasferite in una ciotola, aggiungete  
tutti gli altri ingredienti e mescolate.

Per il ripieno. Scolate i vermicelli e tagliateli  
grossolanamente. Tritate la cipolla, l'aglio  
e il coriandolo, quindi unite il tutto ai vermicelli,  
aggiungete la salsa di soia, lo zucchero, la carne, il sale  
e aggiustate di pepe. Mescolate con cura. Farcite  
delicatamente i calamari con il composto lasciando  
3 cm liberi dal bordo della sacca. Se si formano delle  
bolle d'aria, punzecchiate la pelle con uno  
stuzzicadenti. Inserite i tentacoli nella sacca, chiudete  
il tutto con uno stuzzicadenti e praticate alcune  
incisioni sulla pelle dei calamari. Trasferite il pesce nel  
cestello per la cottura a vapore foderato con un foglio  
di carta forno. Portate l'acqua a ebollizione, inserite  
il cestello e cuocete per 8 minuti.

Trasferite i calamari su un piatto da portata.  
Coprite con la salsa e cospargete con foglie di menta  
e coriandolo.

Servite con un contorno di riso bianco.



Per  
6 persone

Preparazione  
30 minuti

Cottura  
14 minuti

# La tigre che piange

## Manzo marinato alla griglia con salsa al tamarindo

**Ci sono molte leggende sul nome di questo piatto. Secondo una di queste, la carne usata è così tenera che la tigre, assaggiandola, piange di piacere. Un'altra sostiene che la salsa è così piccante che la tigre piange di dolore. Secondo un'altra ancora, la ricetta richiede i pezzi di carne più pregiati, e la tigre, che si deve accontentare di quelli più semplici, piange di tristezza.**

7 cucchiai di nuoc mam  
1 cucchiaio di salsa di soia  
2 entrecôte da 500 g ciascuna  
25 g di riso glutinoso  
o riso thai crudo  
3 gambi di cipollotto  
2 scalogni  
6 steli di coriandolo  
120 g di concentrato  
di tamarindo (vedi ricetta  
a p. 255 o acquistabile  
in negozi di cibo etnico)  
1 cucchiaino di peperoncino  
in polvere (a piacere)  
il succo di 1 lime  
1 cucchiaio di olio vegetale

**Sciroppo di zucchero di palma**  
50 ml d'acqua  
100 g di zucchero di palma

Per lo sciroppo. Versate l'acqua e lo zucchero di palma tritato in una casseruola e scaldate per 5 minuti a fuoco medio per ottenere uno sciroppo.

Versate 1 cucchiaio di sciroppo in una ciotola, unite 2 cucchiai di nuoc mam e la salsa di soia e miscelate. Condite le entrecôte con la salsa e lasciate marinare a temperatura ambiente, girando la carne ogni tanto.

Tostate il riso a secco a calore moderato. Quando i chicchi sono dorati, pestateli in un mortaio o passateli in un macinino da caffè, senza polverizzarli.

Affettate cipollotto e scalogni e sfogliate il coriandolo.

Scaldate l'olio a fuoco vivace in una padella e grigliate la carne al sangue 1–2 minuti per lato. Trasferite le entrecôte su una griglia e fate riposare per 5 minuti.

Versate il concentrato di tamarindo in una ciotola, poi unite 3 cucchiai di sciroppo di zucchero e 5 cucchiai di nuoc mam. Insaporite con il peperoncino e metà del succo di lime, mescolate e assaggiate: la salsa deve essere acidula e leggermente dolce. Se necessario, regolate. Al momento di servire, unite metà del cipollotto e 2 cucchiai di riso tostato tritato.

Affettate la carne e cospangetela con lo scalogno, il cipollotto rimanente e 1 cucchiaio di riso spezzettato. Innervatela con la salsa, che potete servire anche a parte. Accompagnate con riso bianco o riso glutinoso.

### Un trucco

Se vi avanza dello sciroppo, conservatelo in frigorifero in un barattolo: potete usarlo come sciroppo d'acero.



Per  
4 persone

Preparazione  
20 minuti

Cottura  
55 minuti

Riposo  
30 minuti + 1 notte

# Sangkaya Fak Thong

## Flan di zucca

100 g di zucchero di palma  
220 ml di latte di cocco  
2 foglie di pandano  
o 1 cucchiaino di estratto  
di vaniglia (facoltativo)  
5 uova  
1 zucca kabocha piccola  
o 1 zucca verde delle  
dimensioni di un melone

Tritate grossolanamente lo zucchero di palma e scioglietelo in una casseruola a fuoco lento insieme al latte di cocco e alle foglie di pandano tagliate in quattro. Fate intiepidire, quindi incorporate le uova e mescolate. Lasciate riposare per almeno 30 minuti a temperatura ambiente.

Aprite la zucca praticando un'incisione nella parte alta ed eliminate i semi. Dopo aver filtrato il composto di uova e latte di cocco, versatelo nella cavità della zucca senza arrivare fino in cima, poiché il composto si gonfia cuocendo. Mettete la zucca in un cestello per la cottura a vapore con la calotta a fianco e cuocete per 55 minuti. Trascorsi 35 minuti, togliete la calotta.

Lasciate raffreddare completamente la zucca, poi trasferitela a riposare in frigorifero per qualche ora o, meglio ancora, per tutta la notte: il flan è molto più buono il giorno dopo. Tagliate a fette e servite.



# Verdure e aromi

**1. Mini melanzane thai** (“makua phuang” = melanzana a grappolo). Varietà di melanzana dal gusto amaro, spesso utilizzata nella preparazione dei curry verdi. Le mini melanzane simili a perline, aggiunte a fine cottura, conferiscono croccantezza e una nota amara che ben si armonizza con la gamma di sapori del curry (piccante, cremoso, dolce, salato). Le trovate in vaschette nel banco frigo.

**2. Melanzana thailandese** (“makua”). Come la varietà precedente, ha un gusto amarognolo. Tagliatela in quattro e aggiungetela nei curry a fine cottura. Anch'essa è disponibile in vaschette nel banco frigo.

**3. Foglie di banano** (vedi p. 252).

**4. Eryngii o cardoncello.** Questo fungo dalla texture soda e dal sapore delicato si sposa bene con le pietanze saltate in padella o i curry, dove può sostituire la carne grazie alla sua consistenza simile al pollo.

**5. Gambo d'aglio cinese** (“ku chai”). Somiglia al cipollotto e all'erba cipollina, ma ha un lieve sapore di aglio. Utilizzato crudo o cotto come condimento aromatico, si può sostituire con il cipollotto cinese o quello bianco.

**6. Foglie di betel** (*Piper sarmentosum*).

Con il loro gusto piccante e pepato, vengono utilizzate soprattutto come involucro aromatico di una carne marinata oppure in un wrap con dei condimenti (come nel miang kham).

**7. Basilico thai.** Indispensabile! In Italia se ne trovano due varianti: il basilico horapa, il più diffuso, dal gusto fresco e dal profumo tendente all'anice, che trova impiego nelle zuppe e nei curry; e il basilico thai sacro o krapao, dal gusto più intenso, con note piccanti e pepate, utilizzato per le ricette saltate in padella.

**8. Spinaci d'acqua.** Questa pianta acquatica dallo stelo cavo è disponibile tutto l'anno in Thailandia. Molto economica, è consumata quotidianamente.

**9. Lime kaffir, limetta kaffir o combawa.**

Si utilizza soltanto la scorza.

**10. Manioca.** Sceglietene una soda, pesante e senza maculature. Rimuovete la scorza e la membrana rosata, sciacquatela.

La polpa deve essere bianchissima.

**11. Lemongrass.** Fondamentale in curry, zuppe, insalate e in alcune marinade. Eliminate le prime foglie: in infusione, possono insaporire curry e zuppe. Per le insalate utilizzate il cuore tenero tagliato finemente.

**12. Taro.** Sceglietene uno medio-grande (avrà una consistenza migliore e sarà più profumato), con la buccia liscia e soda al tatto.

**13. Fagiolini metro.** Si consumano crudi o cotti.

Si possono sostituire con i fagiolini tradizionali.

**14. Pannocchiette di mais.** Vanno consumate cotte, pur mantenendo una certa croccantezza. Vendute in vaschette, vengono direttamente dalla Thailandia: l'impronta di carbonio è elevata, ma il loro gusto non ha niente a che vedere con quelle in barattolo.

**15. Krachai** (*Boesenbergia rotunda*). Noto anche come “finger root”, è una piccolo rizoma simile a un tubero dal sapore pepato e con note di agrumi e zenzero. Potete acquistarlo nel reparto freschi dei negozi più riforniti.



**16. Bok choy o pak choy.**

**17. Foglie di lime kaffir o combawa.** Indispensabili!

Vendute nel reparto surgelati, il loro profumo e il loro gusto unico di limone sono tipici dei piatti thailandesi.

**18. Pepe verde.** Venduto in vaschette nel banco frigo.

**19. Galanga.** Un altro ingrediente irrinunciabile.

Le sue note di pepe e limone donano freschezza ai piatti. Viene venduta in sacchetti o in vaschette nel reparto freschi. È possibile tagliarla a fette e congelarla.

**20. Peperoncini thai.** Rossi o verdi, li trovate in vaschette nel reparto freschi.

Sono potenti, ed è meglio rimuovere i semi prima di utilizzarli nella preparazione delle ricette.

**21. Peperoncino *Capsicum chinense*.**

Dolce e fruttato, ha il sapore di un peperoncino senza la nota piccante. Si trova nei negozi di alimentari asiatici e caraibici.

Da non confondere con il peperoncino dei Caraibi (scotch bonnet) che, invece, è decisamente piccante. Il *Capsicum chinense* è più allungato, mentre lo scotch bonnet ha la forma, appunto, di un berretto scozzese.

**22. Kai lan o broccoli cinesi.**

# Sommario delle ricette

## Antipasti

12

Miang kham	14
Saku Sai Moo	16
Piik Gai Hat Yai	18
Mee Krob	20
Moo Satay	22
Gai Hor Bay Toey	24
Tod Man Pla	26
Le birne thai	29
Khrung Tod	30
Khai Luuk Kheuy	32
Po Pia Thot	34
Kari Pap	38
Khanom Tian	42

## Insalate e salse

44

Tagliare la papaya e il mango	46
Som Tam	48
Nam Tok	50
Yam Talay	52
Laarb Gai	54
Yam Som-O	56
Yam Wun Sen	58
Yam Makeua Yao	60
Yam Hua Plee	62
Yam Ped	64
Sao Nam	68
Yam Mama	70
Pla Too Raad Prik	72
Laarb Dip Salmon	74
Laarb Dip	76
Nam Prik Kapi	78
Chiang Mai Dips	80
Salse di casa nostra	42

## Curry

84

Paste di curry	86
Kaeng Kiew Wan	88
Gaeng Khiao Waan Khrung Mamuang	90
Gaeng Phed Moo Nor Mai	92
Gaeng Phed Ped Sapparot	94
Gaeng Pa	96
Gaeng Nua Massaman	98
Gaeng Hang Lei	100
Panaeng Nua	104
Choo Chee Pla	106
Gaeng Na Nao	108
Gaeng Na Ron	110
Khao Niaow	112
Khao San	114

## Zuppe

116

Brodo di base	118
Tom Yum Khrung	120
Tom Kha Gai	122
Gaeng Som	124
Gaeng Liang	126
Yentafo	128
Guay Jab	130
Bami Pet	132
Mee Katee	134
Khanom Chin Nam Ya	136
Khao Soi	138
Sukiyaki	140

## Wok

144

Pad Thai	146
Pad See Ew	148
Pad Kee Mao	150
Raad Na	152
Wun Sen Pad Kai	154
Pad Prik King	156
Moo Pad Horapa	158
Pad Ped	160
Gai Pad King	162
Gai Pad Med Mamuang	164
Pad Pried Wan	166
Khao Pad Kai	168
Khao Pad Gai Tom Yum	170
Khao Pad Sapparot	172
Pad Pak Boong Fai Daeng	174
Pad Het Prik Thai Sod	176
Pad Pak Ruamit	178

## Al vapore, al forno & co.

180

Aeb Pla	182
Pla Neung Manao	184
Mok Pla	188
Pla Thot Yam Mamuang	190
Pla Sam Rot	192
Pla Muk Yad Sai	196
Ob Wun Sen	198
Kha Moo Pa Lo	200
Khao Man Gai	202
La tigre che piange	204
Gai Yang	206
Moo Warn	208
Sai Oua	210
Mok Gai	212

## Bevande e dessert

214

Nam Dao Huu	216
Nom Yen	218
Lod Chong Ruam Mit	220
Kluay Buat Chee	222
Khao Taen	224
Khanom Mo Kaeng	226
Sangkaya Fak Thong	228
Khao Tom Mat	230
Itim Kathi	232
Wun Pon La Mai	234
Khanom Chan	236
Khao Niao Mamuang	238
Khao Niao Dam	240
Khanom Man Sampalang	242

## Appendice

244

Vedure e aromi	246
Fiori di banano	248
Foglie di pandano	250
Foglie di banano	252
Le paste e le salse in commercio	254
Dispensa di base	256
Noodles	258
Utensili	260
Sommario delle ricette	262
Indice per ingrediente	264

# Indice per ingrediente

## Ananas

Gaeng Phed Ped Sapparot **94**  Khao Pad Sapparot **172**  Pad Priew Wan **166**  Sao Nam **68**

## Anatra

Bami Pet **132**  Gaeng Phed Ped Sapparot **94**  Pad Ped **160**  Yam Ped **64**

## Arachidi

Gaeng Na Nao **108**  Gaeng Nua Massaman **98**  Miang Kham **14**  Moo Satay **22**

## Banana

Khao Tom Mat **230**

## Basilico thai

Gaeng Khiao Waan  Khrung Mamuang **90**  Gaeng Liang **126**  Gaeng Na Ron **110**  Gaeng Pa **96**  Gaeng Phed Ped Sapparot **94**  Kaeng Kiew Wa **88**  Laarb Dip Salmon **74**  Mok Pla **188**  Moo Pad Horapa **158**  Pad Kee Mao **150**  Pad Ped **160**  Paste di curry **86**

## Betel

Miang Kham **14**

## Broccoli

Pad Pak Ruamit **178**  Pad See Ew **148**

## Brodo di base

Bami Pet **132**  Brodo di base **118**  Gaeng Liang **126**  Gaeng Pa **96**  Gaeng Som **124**  Guay Jab **130**

Ob Wun Sen **198**  Pla Neung Manao **184**  Sukiyaki **140**  Tom Yum Khrung **120**  Yentafo **128**

## Caffè

Nom Yen **218**

## Castagne d'acqua

Lod Chong Ruam Mit **220**  Po Pia Thot **34**

## Cavolo

Kaeng Kiew Wan **88**  Nam Prik Kapi **78**  Po Pia Thot **34**

## Cetriolo

Laarb Dip **76**  Laarb Gai **54**  Moo Satay **22**  Nam Prik Kapi **78**  Pad Priew Wan **166**  Tod Man Pla **26**

## Crema di cocco

Choo Chee Pla **106**  Khao Niao Dam **240**  Yam Hua Plee **62**

## Daikon

Gaeng Som **124**

## Fagioli di soia

Khao Man Gai **202**  Mee Katee **134**

## Fagioli mungo

Bami Pet **132**  Khanom Tian **42**  Mee Katee **134**  Pad Thai **146**  Wun Sen Pad Kai **154**

## Fagiolini

Pad Prik King **156**  Som Tam **48**

## Fagiolini metro

Som Tam **48**  Tod Man Pla **26**

## Farina di riso glutinoso

Khanom Tian **42**

## Foglie di banano

Aeb Pla **182**  Khanom Tian **42**  Khao Tom Mat **230**  Mok Gai **212**  Mok Pla **188**

## Fogli di pasta di riso

Guay Jab **130**

## Fiocchi di riso

Khrung Tod **30**

## Fiore di banano

Yam Hua Plee **62**

## Frutti di bosco

Wun Pon La Mai **234**

## Frutti di palma

Lod Chong Ruam Mit **220**

## Funghi

- **Cardoncelli**  Pad Het Prik Thai Sod **176**
- **Champignon**  Gaeng Na Nao **108**  Nam Prik Hed **82**
- **neri**  Gai Pad King **162**  Po Pia Thot **34**
- **Shiitake**  Sukiyaki **140**  Pad Pak Ruamit **178**
- **Shimeji**  Gaeng Na Nao **108**  Sukiyaki **140**

## Galanga

Bami Pet **132**  Gaeng Hang Lei **100**  Gaeng Phed Moo Nor Mai **92**  Kaeng Kiew Wan **88**  Khanom Chin  Nam Ya **136**  Khao Pad Gai  Tom Yum **170**  Khao Soi **138**  Laarb Dip **76**  Laarb Dip Salmon **74**  Miang Kham **14**  Mok Gai **212**  Paste di curry **86**  Tom Kha Gai **122**  Tom Yum Khrung **120**

## Gamberetti e gamberi

- **freschi o surgelati**  Gaeng Khiao Waan  Khrung Mamuang **90**  Gaeng Liang **126**  Khao Pad Sapparot **172**  Khrung Tod **30**  Ob Wun Sen **198**  Pad Kee Mao **150**  Pad Thai **146**  Po Pia Thot **34**  Sao Nam **68**  Sukiyaki **140**  Tom Yum Khrung **120**  Yam Som-O **56**  Yam Talay **52**  Yam Wun Sen **58**  Yentafo **128**
- **essiccati**  Gaeng Liang **126**  Miang Kham **14**  Nam Prik Kapi **78**  Pad Thai **146**  Som Tam **48**

## Germogli di bambù

Gaeng Phed  Moo Nor Mai **92**

## Gombo

Nam Prik Kapi **78**

## Jackfruit

Lod Chong Ruam Mit **220**

## Kai-lan

Pad See Ew **148**

## Krachai

Gaeng Liang **126**  Gaeng Pa **96**  Gaeng Som **124**  Khanom Chin Nam Ya **136**

## Latte condensato

Nom Yen **218**

## Latte di cocco

Gaeng Khiao Waan  Khrung Mamuang **90**  Gaeng Na Nao **108**  Gaeng Na Ron **110**  Gaeng Nua Massaman **98**  Gaeng Phed  Moo Nor Mai **92**  Gaeng Phed  Ped Sapparot **94**  Itim Kathi **232**  Kaeng Kiew Wan **88**  Khanom Chan **236**  Khanom Chin  Nam Ya **136**  Khanom Man Sampalang **242**  Khanom Mo Kaeng **226**  Khao Niao Mamuang **238**  Khao Soi **138**  Khao Tom Mat **230**  Kluay Buat Chee **222**  Lod Chong Ruam Mit **220**  Mee Katee **134**  Mok Pla **188**  Moo Satay **22**  Pad Ped **160**  Panaeng Nua **104**  Sangkaya Fak Thong **228**  Sao Nam **68**  Tom Kha Gai **122**  Wun Pon La Mai **234**

## Lemongrass

Aeb Pla **182**  Gaeng Hang Lei **100**  Gaeng Nua Massaman **98**

Gaeng Pa **96**  Gaeng Phed  Moo Nor Mai **92**  Gaeng Phed  Ped Sapparot **94**  Gai Yang **206**  Kaeng Kiew Wan **88**  Khanom Chin  Nam Ya **136**  Khao Pad Gai  Tom Yum **170**  Khao Soi **138**  Laarb Dip **76**  Laarb Dip Salmon **74**  Mee Katee **134**  Mok Gai **212**  Nam Prik Ong **80**  Nam Tok **50**  Panaeng Nua **104**  Paste di curry **86**  Pla Neung Manao **184**  Pla Too Raad Prik **72**  Sai Oua **210**  Tom Yum Khrung **120**  Yam Talay **52**

## Lime kaffir

Aeb Pla **182**  Choo Chee Pla **106**  Gaeng Pa **96**  Gaeng Phed  Moo Nor Mai **92**  Gaeng Phed  Ped Sapparot **94**  Kaeng Kiew Wan **88**  Khanom Chin  Nam Ya **136**  Khao Pad Gai  Tom Yum **170**  Laarb Dip Salmon **74**  Mok Pla **188**  Pad Ped **160**  Pad Prik King **156**  Panaeng Nua **104**  Paste di curry **86**  Sai Oua **210**  Tod Man Pla **26**  Tom Kha Gai **122**  Tom Yum Khrung **120**

## Litchi

Wun Pon La Mai **234**

## Maiiale

Brodo di base **118**
Gaeng Hang Lei **100**
Gaeng Phed
Moo Nor Mai **92**
Guay Jab **130**
Kha Moo Pa Lo **200**
Khai Luuk Kheuy **32**
Khanom Tian **42**
Mee Katee **134**
Moo Pad Horapa **158**
Moo Satay **22**
Moo Wann **208**
Nam Prik Ong **80**
Pad Prik King **156**
Pad Thai **146**
Pla Muk Yad Sai **196**
Po Pia Thot **34**
Raad Na **152**
Sai Oua **210**
Saku Sai Moo **16**
Yam Mama **70**
Yam Wun Sen **58**

### Mango

Gaeng Khiao Waan
Khrung Mamuang **90**
Khao Niao
Mamuang **238**
Pla Thot
Yam Mamuang **190**

### Manioca

Khanom Man
Sampalang **242**

### Manzo

Gaeng Nua Massaman **98**
La tigre che piange **204**
Laarb Dip **76**
Moo Pad Horapa **158**
Nam Tok **50**
Pad See Ew **148**
Panaeng Nua **104**
Sukiyaki **140**

### Melanzana

Gaeng Na Ron **110**
Yam Makeua Yao **60**

### Melanzana thai

Gaeng Pa **96**

### Mini melanzane thai

Gaeng Pa **96**
Nam Prik Kapi **78**

## Noodles

— **di grano**

Bami Pet **132**
Khao Soi **138**

— **di riso**

Mee Katee **134**
Pad Thai **146**
Pad See Ew **148**
Pad Kee Mao **150**

Raad Na **152**

— **istantanei**

Yam Mama **70**

## Pak–choi

Gaeng Som **124**
Mok Pla **188**
Raad Na **152**
Sukiyaki **140**

## Pandano

Gai Hor Bay Toey **24**
Khanom Chan **236**
Khanom Man Sampalang **242**
Khanom Mo Kaeng **226**
Lod Chong Ruam Mit **220**
Sangkaya Fak Thong **228**

## Papaya

Som Tam **48**

## Pasta di gamberetti fermentata (kapi)

Gaeng Hang Lei **100**
Gaeng Liang **126**
Gaeng Som **124**
Miang Kham **14**
Nam Prik Kapi **78**
Nam Prik Ong **80**
Paste di curry **86**

## Paste di curry

— **massaman**

Gaeng Na Nao **108**
Gaeng Nua Massaman **98**
Kari Pap **38**

— **rosso**

Choo Chee Pla **106**
Gaeng Pa **96**
Gaeng Phed Moo Nor Mai **92**
Gaeng Phed Ped Sapparot **94**
Khanom Chin Nam Ya **136**
Khao Soi **138**
Khrung Tod **30**
Mee Katee **134**
Mok Pla **188**

Moo Satay **22**
Pad Ped **160**
Pad Prik King **156**
Panaeng Nua **104**
Sai Oua **210**
Tod Man Pla **26**

— **verde**

Gaeng Khiao Waan
Khrung Mamuang **90**
Kaeng Kiew Wan **88**

## Pasta di peperoncino (nam prik pao)

Gai Pad Med Mamuang **164**
Khao Pad Gai Tom Yum **170**
Tom Yum Khrung **120**
Yam Hua Plee **62**
Yam Talay **52**

## Peperoncino

Tutte le ricette o quasi!

## Pesce e frutti di mare

Aeb Pla **182**
Choo Chee Pla **106**
Gaeng Som **124**
Khanom Chin Nam Ya **136**
Laarb Dip Salmon **74**
Mok Pla **188**
Nam Prik Kapi **78**
Pla Muk Yad Sai **196**
Pla Neung Manao **184**
Pla Sam Rot **192**
Pla Thot Yam Mamuang **190**
Pla Too Raad Prik **72**
Sukiyaki **140**
Tod Man Pla **26**
Yam Talay **52**

## Peperone verde

Gai Pad Med Mamuang **164**
Kaeng Kiew Wan **88**
Nam Prik Noom **80**

## Platano

Kluay Buat Chee **222**

## Pollo

Brodo di base **118**
Gaeng Pa **96**
Gai Hor Bay Toey **24**
Gai Pad King **162**
Gai Pad Med Mamuang **164**
Gai Yang **206**
Kaeng Kiew Wan **88**
Kari Pap **38**

Khao Man Gai **202**
Khao Pad Gai
Tom Yum **170**
Khao Soi **138**
Laarb Gai **54**
Mok Gai **212**
Piik Gai Hat Yai **18**
Sukiyaki **140**
Tom Kha Gai **122**
Yam Hua Plee **62**
Yam Mama **70**

## Pomelo

Yam Som-O **56**

## Pomodori

Gaeng Phed
Ped Sapparot **94**
Nam Prik Makua Thed **82**
Nam Prik Ong **80**
Pad Pried Wan **196**

## Ravanelli cinesi salati

Pad Thai **146**
Saku Sai Moo **16**

## Riso

— **glutinoso**

Khao Niao Dam **240**
Khao Niao Mamuang **238**
Khao Niaow
(cottura del riso glutinoso) **112**
Khao Taen **224**
Khao Tom Mat **230**
La tigre che piange **204**
Laarb Dip **76**
Laarb Gai **54**
Yam Ped **64**

— **thai**

Khao Man Gai **202**
Khao Pad Sapparot **172**
Khao Pad Gai Tom Yum **170**
Khao Pad Kai **168**
Khao San (cottura del riso thai) **114**
La tigre che piange **204**

## Salsa di pesce fermentato (padaek)

Laarb Dip **76**
Nam Prik Makua Thed **82**
Som Tam **48**

## Semi di soia gialla

Nam Dao Huu **216**

## Sfoglie di grano

Po Pia Thot **34**

## Spinaci d'acqua

Gaeng Som **124**
Nam Prik Kapi **78**
Pad Pak Boong
Fai Daeng **174**
Sukiyaki **140**
Yentafo **128**

## Taccole

Gaeng Na Nao **108**
Kaeng Kiew Wan **88**

## Tamarindo

Gaeng Hang Lei **100**
Gaeng Som **124**
Khai Luuk Kheuy **32**
La tigre che piange **204**
Mee Knob **20**
Miang Kham **14**
Pad Ped **160**
Pad Thai **146**
Pla Sam Rot **192**
Sukiyaki **140**
Yam Hua Plee **62**
Yam Ped **64**

## Tapioca

Kluay Buat Chee **222**
Raad Na **152**
Saku Sai Moo **16**

## Taro

Khanom Mo Kaeng **226**
Po Pia Thot **34**

## Tofu

Gaeng Na Nao **108**
Guay Jab **130**
Pad Pried Wan **166**
Sukiyaki **140**
Yentafo **128**

## Uova

Guay Jab **130**
Kha Moo Pa Lo **200**
Khai Luuk Kheuy **32**
Khao Pad Kai **168**
Khao Pad Sapparot **172**
Moo Pad Horapa **158**
Pad See Ew **148**
Raad Na **152**
Wun Sen Pad Kai **154**

## Vermicelli

— **di fagioli mungo**

Ob Wun Sen **198**
Pla Muk Yad Sai **196**
Po Pia Thot **34**
Sukiyaki **140**
Wun Sen Pad Kai **154**
Yam Wun Sen **58**

— **di riso**

Khanom Chin Nam Ya **136**
Mee Knob **20**
Sao Nam **68**
Yentafo **128**

## Zenzero

Gaeng Hang Lei **100**
Gai Pad King **162**
Gai Yang **206**
Guay Jab **130**
Kha Moo Pa Lo **200**
Khao Man Gai **202**
Khao Pad Sapparot **172**
Miang Kham **14**
Moo Wann **208**
Ob Wun Sen **198**
Sao Nam **68**

## Zucca

Gaeng Liang **126**
Gaeng Na Nao **108**
Gaeng Na Ron **110**
Nam Prik Kapi **78**
Sangkaya Fak Thong **228**

## Zucca spinosa (chayote)

Gaeng Liang **126**
Gaeng Na Nao **108**

# Ringraziamenti

Grazie alle mie editrici Audrey & Christine per avermi dato fiducia proponendomi questo splendido progetto, che inizialmente doveva realizzarsi a Bangkok prima del Covid.

Grazie Akiko per il tuo sguardo dolce e per tutti i bei momenti trascorsi insieme durante il nostro road trip in Giappone: non lo dimenticherò mai.

Grazie Élise per l'efficienza e per tutti gli aneddoti che ci siamo scambiate.

Grazie Élodie per il tuo gusto infallibile.

Grazie Lola, Mila, Sienna e Eythan, siete i più belli!

Ai miei genitori, a mio fratello e alle mie zie.  
Alle mie sorelle K. & V.  
A JY.

© Edizione italiana:  
Guido Tommasi Editore  
Datanova S.r.l., 2025

Tutti i diritti riservati  
[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

Traduzione:  
Maria Carla Dallavalle  
Revisione:  
Fabrizia Malerba  
Correzione bozze:  
Valeria Cecilia Barbon  
Progetto grafico edizione italiana:  
Leida Federico  
Coordinamento editoriale:  
Anita Ravasio

© Edizione originale:  
Hachette Livre (Marabout) 2023  
58, rue Jean Bleuzen,  
92178 Vanves Cedex

Testi: Orathay Souksisavanh  
Fotografie: Akiko Ida  
Progetto grafico: Pierre Jeanneau

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 449 4

Stampato in Cina



Aprirete le porte di una cucina thailandese autentica: scoprirete delle ricette semplici e sorprendenti dai sapori eccezionali.

Imparate l'arte della piegatura per realizzare snack tradizionali, scoprite prodotti tipici, cucinate pietanze emblematiche.

Po pia, tigre che piange, curry della giungla, pad thai, tom kha gai, flan di taro, gelato al latte di cocco...

## 100 ricette per un viaggio nel cuore della cucina thailandese



Orathay Souksisavanh,  
sino-thailandese,  
è autrice e stylist culinaria  
di numerosi libri di cucina  
e contributi pubblicati  
dalla stampa specializzata.

Illustrazione di copertina: Pierre Jeanneau



Guido Tommasi Editore

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

35 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 449 4



9 788867 534494

