

Guido Tommasi Editore

MEERA SODHA
EAST

120 RICETTE VEGANE E VEGETARIANE
DA BANGALORE A PECHINO

SOMMARIO

CONTENUTI EXTRA	8
INTRODUZIONE	10
IL LIBRO	16
SNACK E SPUNTINI	18
INSALATE	40
NOODLES	64
CURRY	96
RISO	126
TOFU	158
FARINA E UOVA	182
LEGUMI	210
CONTORNI	228
CONDIMENTI	252
DOLCI	260
LA DISPENSA	286
FORNITORI ONLINE	292
ALTRE LETTURE	294
RINGRAZIAMENTI	296
INDICE	298



CONTENUTI EXTRA

V: VEGANO

OV: OPZIONE VEGANA

CENE VELOCI

Aloo gobi con paneer arrosto	111
Riso fritto all'uovo con peperoni, piselli e peperoncino	137
Pancake al kimchi con insalata di spinaci (V)	190
Dal rapido al cocco con sambol di pomodoro (V)	212

I PREFERITI DI MEERA

Noodles con cipollotti e zenzero (V)	90
Tofu brasato con miele, salsa di soia e zenzero (OV)	175
Fagiolini e broccoletti arrosto con salsa al sesamo (V)	230
Brownies al miso (VO)	276

PERFETTI PER LA COLAZIONE

Colazione da Shuko	73
Akuri strapazzato di tofu (V)	164
Omelette al masala della famiglia Sodha	193
Uova al peperoncino del Sun House	198

DALLA DISPENSA

Ramen con cipolla caramellata e peperoncino (OV)	92
Riso fritto al kimchi (OV)	136
Congee di riso Venere (V)	157
Bastoncini di ceci con dip al peperoncino (V)	225

IDEALI PER UN PICNIC

Bombay rolls	203
Murtabak con porro e bietola	206
Pane coreano con l'uovo	208
Muffin al limone, mandorle e zafferano	266

PRIMAVERA

Asparagi e taccole con crumble di arachidi e peperoncino (V)	58
Pad thai con broccoletti viola e burro di arachidi (V)	78
Curry verde thai con melanzane, zucchine e taccole (V)	120
Pilaf primaverile con asparagi, finocchio e piselli (V)	139

ESTATE

Verdure estive grigliate con condimento dhana-jeera (V)	50
Curry di barbabietola dello Sri Lanka con mallum di fagiolini (V)	100
Curry di pomodoro (V)	108
Torta con pomodoro, pistacchi e zafferano (VO)	194

AUTUNNO

Malai kari di zucca (V)	107
Pollichattu di melanzane (V)	118
Pilaf autunnale con zucca, cavolo nero e aglio affumicato (V)	143
Gado gado di kale, tofu e sedano rapa (V)	172

INVERNO

Laksa con rutabaga (V)	74
Pho di shiitake con porri croccanti (V)	87
Udon con cavolo rosso e cavolfiore (V)	88
Nasi goreng con cavoletti marinati (V)	132

IL LIBRO

Ho scritto questo libro principalmente perché mi piacciono le verdure e voglio aiutarvi a mangiarne di più, per questo è pensato per essere molto pratico. Per facilitarne l'uso, è volutamente strutturato in base ai tipi di piatti che troverete in tutta l'Asia meridionale, orientale e sudorientale, ossia noodles, riso e curry. Avrei potuto scegliere un approccio più poetico, ma volevo aiutarvi a trovare rapidamente ciò che desiderate, in modo da potervi concentrare sulla gioia di cucinare, mangiare e trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici.

Molte delle ricette che ho scritto per il *Guardian* negli ultimi due anni sono raccolte qui. Ho cercato di non modificarle troppo, ma dove una ricetta poteva essere semplificata senza comprometterne l'essenza, l'ho fatto.

Gran parte delle ricette si basa su cibi tipici di cucine particolari che ho mangiato in casa o al ristorante, e che poi ho fatto mie modificandole. Altre sono versioni rivisitate di ricette di cuochi domestici o altri *food writer* (citati all'interno della ricetta). Lungi da me affermare che quello che c'è nel libro è autentico in senso assoluto, se non rispetto a me stessa, ma quando ho usato il nome di un piatto di una particolare comunità – per esempio il bibimbap coreano – ho fatto del mio meglio per rimanere il più possibile fedele agli ingredienti che caratterizzano quel piatto e/o alla tecnica di preparazione.

Le ricette di questo libro sono in generale abbastanza veloci da preparare durante la settimana e fatte con prodotti che probabilmente troverete nel vostro supermercato locale. Quanto agli ingredienti, partire dai migliori semplifica la vita. Non l'ho sempre pensata così, soprattutto non dopo aver visto cuochi domestici a Dharavi, il più grande slum dell'India, trasformare verdure avvizzite e molli in piatti deliziosi. Ma se c'è una cosa che adesso so per certo è che più l'ingrediente crudo è delizioso, meno lo dovrete lavorare.

È anche vero che, come disse George Orwell in *La strada di Wigan Pier*, “un essere umano è innanzi tutto un ricettacolo di alimenti; le altre funzioni e facoltà possono essere più divine, ma in fatto di tempo vengono dopo”. Considerando che abbiamo tutti un solo corpo, dovremmo trattarlo con la massima cura.

Per me, “migliore” significa prodotti coltivati da persone oneste con metodi sostenibili, ossia poco trattati, per lo più privi di sostanze chimiche, locali e di stagione. E nel caso di prodotti di origine animale (latticini e uova), gli animali devono vivere bene ed essere trattati bene, quindi “allevati all'aperto”, “biologici” e “con standard di benessere superiori”. Ma per voi “migliore” potrebbe avere un significato diverso.

Per quanto riguarda gli ingredienti della dispensa asiatica, molti sono salati, sottaceto o fermentati, come la salsa di soia, con tecniche e tempi di preparazione che vanno oltre le possibilità della maggior parte dei cuochi domestici. Abbracciate questa idea, non è barare: comprate i prodotti migliori che potete e controllate sempre sulle etichette se sono adatti ai vegani o ai vegetariani.

Molti li potete acquistare nei supermercati, in genere nel “reparto dei cibi etnici”, o nei supermercati indiani o cinesi, oppure online (a p. 293 trovate una lista di fornitori). Vi consiglio di cercare il negozio indiano o cinese più vicino e acquistare lì, non solo perché questi posti sono come la grotta di Aladino, piena di tesori incredibili, ma anche perché potete trovare ingredienti di ottima qualità, freschi ed economici, come il tofu seta, mazzi di basilico e kimchi fresco.

Per quanto riguarda l'attrezzatura, credo che abbiate già nella vostra cucina gran parte degli utensili che servono per preparare queste ricette. Quelli che ho trovato più utili per realizzare le ricette di questo libro sono: un coltello affilato; una padella antiaderente profonda di 28–30 cm con un coperchio trasparente ed ermetico (per vedere quello che state cucinando); uno schiaccia aglio; una grattugia per julienne, che trasforma le verdure in noodles lunghi e sottili, perfetti per le insalate. Ogni ricetta è stata scritta usando misure standardizzate e una bilancia digitale; non sempre la bilancia è necessaria, ma è utile nelle ricette di pasticceria, in cui la precisione è fondamentale, e vi aiuterà anche a sviluppare l'intuito, cosa che vi permetterà di cucinare in modo più spontaneo quando acquisirete fiducia in cucina.

E infine, a proposito di fiducia, voglio lasciarvi il consiglio che mia madre mi diede quando iniziai a cucinare con lei e rimane ancora il migliore che qualcuno mi abbia mai dato: “assaggia gli ingredienti prima, durante e dopo la cottura, in questo modo capirai come si comportano”.

LEGENDA

Nelle ricette, “V” sta per “vegano” e “OV” sta per “opzione vegana” (l'opzione è indicata chiaramente negli ingredienti o nelle note della ricetta). Tutte le ricette non contrassegnate sono adatte ai vegetariani.

Molte ricette si possono rendere senza glutine o adatte ai celiaci semplicemente sostituendo la salsa di soia con il tamari.



INSALATE

L'insalata spesso è in un limbo tra "crudo", subito dopo la "preparazione" e prima di "cotto", ed è per questo che per secoli è stata quasi ignorata nella storia culinaria dell'India. Dato che la qualità dell'acqua è ancora scarsa in molte aree, le verdure crude sono spesso associate a malattie, motivo per cui non sono state usate come in altri paesi del Sud-Est asiatico o nel mondo occidentale. Anche nelle grandi città come Mumbai e Delhi, dove i cartelli nei ristoranti sottolineano che le verdure sono lavate con "acqua in bottiglia", c'è ancora poca creatività nel preparare insalate o si ispirano ad altri paesi. Nel peggiore dei casi, sono una ultima aggiunta dello chef: cipolla e pomodoro affettati in un piatto.

Considerato il mio amore per l'insalata e la cucina indiana, ho passato molto tempo in mezzo a questo diagramma di Venn, a riflettere su come potrebbe essere un'insalata indiana. Questo capitolo raccoglie parecchie delle mie idee sull'argomento.

Le insalate sono un fenomeno ben sviluppato in Thailandia, Vietnam e Birmania, e sono imbattibili per i loro sapori a volte freschi, altre volte complessi ma sempre rinvigorenti. Le mie insalate thai preferite sono l'insalata di papaia verde rinfrescante (som tam) e la meno nota insalata di pomelo (yum som-o). La frutta, benché sia presente in entrambe, mantiene il sapore acidulo ed è perfettamente equilibrata con un condimento pestato a base di aglio, peperoncino, zucchero e lime. Sapori simili si trovano nel famoso condimento vietnamita nuoc cham. Le insalate birmane, al contrario, hanno una nota di base molto più saporita, che deriva dalla farina di ceci tostati e dalle cipolle fritte croccanti usate per condirle. Il gusto piccante in Birmania è dato dai sottaceti: zenzero e limone sottaceto e anche foglie di tè fermentate sottaceto.

Certo, le definizioni delle insalate cambiano da paese a paese, ma qualunque sia l'origine, secondo me ci sono tre elementi che fanno di un'insalata un grande piatto.

Innanzitutto, il ruolo dell'insalata deve essere chiaro. Non mi riferisco al fatto che sia un contorno o un piatto principale, ma che l'insalata in questione sia bilanciata rispetto agli altri piatti sulla tavola, in modo da non contendersi l'attenzione. Un'insalata dal sapore vivace, per esempio, potrebbe essere accompagnata semplicemente da un piatto di riso.

In secondo luogo, le consistenze devono essere in contrasto. Cosa che si ottiene facilmente abbinando verdure croccanti con erbe dolci morbide, oppure aggiungendo una manciata di frutta secca tostata o cipolle croccanti pronte all'uso.

In terzo luogo, deve avere sapori spudoratamente audaci. Nelle insalate dell'Asia orientale questo ruolo è assolto dal condimento, spesso un gioco equilibrato di sapidità, dolcezza, acidità e piccantezza. Ma proviene anche dall'uso generoso di erbe fresche, da una miscela di spezie o una salsa pungente come la soia. Come regola generale, prima di condire l'insalata, un condimento dovrebbe sempre risultare leggermente più intenso e salato rispetto a quanto vorreste che sia alla fine, poiché nell'insalata sarà attenuato.

Infine, un consiglio utile. È sempre meglio preparare e condire le insalate appena prima di servirle. Questo perché in parte le foglie appassiscono, le verdure si scuriscono e cedono acqua per effetto dei condimenti salati, diventando molli. A nessuno piace l'insalata appassita e molle, quindi mantenetela fresca e croccante e non sbaglierete.



VERDURE ESTIVE GRIGLIATE CON CONDIMENTO DHANA-JEERA

V

In India le insalate non fanno parte della tradizione culinaria sebbene ora stiano guadagnando un posto a tavola. C'è ancora tanta strada da fare e spesso mi chiedo come potrebbero essere le insalate indiane del futuro. Questa potrebbe essere una, con alcuni dei prodotti estivi migliori insieme alla coppia di spezie più celebre: il cumino e il coriandolo, o dhana jeera. Il risultato affumicato, dolce, croccante stuzzica le papille.

NOTA: potete cuocere le verdure sul barbecue o sulla griglia. I tempi di cottura si riferiscono a quest'ultima, quindi se usate il barbecue cuocete le verdure finché sono tenere.

PER 4

olio di vinaccioli

$\frac{3}{4}$ di cucchiaino di sale

1 cucchiaino e $\frac{1}{4}$ di cumino
macinato

1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di coriandolo
macinato

$\frac{3}{4}$ di cucchiaino di peperoncino
in polvere

2 cucchiaini di succo di limone

2 zucchine

300 g di broccoletti

2 cipolle rosse

2 pannocchie di mais
mondate

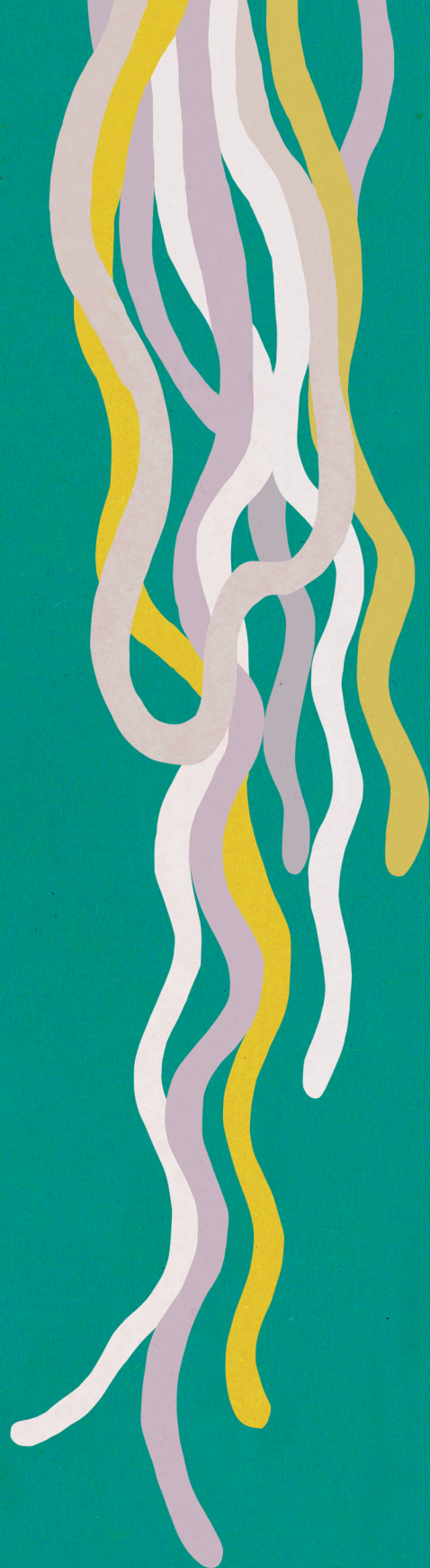
Innanzitutto, preparate il condimento. Mettete 4 cucchiaini di olio in una ciotola, aggiungete il sale, il cumino, il coriandolo, il peperoncino e il succo di limone e tenete da parte.

Tagliate le zucchine per il lungo a fette spesse 0,5 cm. Pulite i broccoletti e riducete i gambi più grandi in cimette singole. Sbucciate e tagliate le cipolle in otto spicchi (se usate la griglia separate le falde). Scaldate la griglia su fuoco alto. Spennellate le verdure con l'olio, immergete i broccoletti in modo da ricoprire le cimette. Quando la griglia è molto calda, distribuite le zucchine in un solo strato e grigliate per 2 minuti su ciascun lato, finché rimangono i segni della griglia, quindi trasferite in un piatto.

Arrostite le cipolle per 5 minuti, finché sono morbide e scure, e mettetele sulle zucchine. Arrostite quindi i broccoli per 1 minuto e mezzo-3 minuti: dovete cuocere i gambi senza bruciare le cimette, quindi usate le pinze per schiacciare i gambi, aggiungendo un goccio d'acqua per creare un po' di vapore. Quando sono teneri, disponeteli sulle cipolle.

Aiutandovi con un paio di pinze, arrostite ogni pannocchia sul fornello a fiamma media per 5 minuti circa, ruotandole ogni 30 secondi, quando i chicchi iniziano a scottarsi e scurirsi. Una volta che il mais è abbastanza freddo per maneggiarlo, mettetelo in piedi in una ciotola e tagliate la pannocchia per il lungo, vicino al torsolo, per staccare i chicchi. Spargeteli sull'insalata, sbattete il condimento con una forchetta, versatelo sull'insalata e mescolate con delicatezza. Servite l'insalata calda o tiepida.





NOODLES

Basta pronunciare la parola e la bocca prende la loro forma.

Per anni, gli unici noodles che conoscevo sono stati i medium egg di Sharwood. Affidabili come un labrador, a casa nostra si cucinavano come fanno normalmente le famiglie indiane: saltati in padella in stile indo-cinese con tanto peperoncino, aglio, ketchup, salsa di soia e le verdure disponibili in casa. Dopo molti anni e tantissime visite nelle Chinatown di tutto il regno, ho imparato ad andare oltre i "Medium Egg" e a esplorare il vasto e intricato mondo dei noodles. Ecco quindi una breve guida per scegliere, cucinare e destreggiarsi tra le diverse varietà di noodles.



GLASS NOODLES



RICE STICKS



**NOODLES
ALL'UOVO**



UDON



RAMEN NOODLES



**SOBA DI GRANO
SARACENO**



INTEGRALI



**VERMICELLI
DI RISO**



RAMEN DI MISO CON TOFU E ASPARAGI v

In un angolo del Westfield a Stratford c'è un ristorante giapponese chiamato Shoryu, dove sono rimasta folgorata da un ramen chiamato "white natural". A differenza dei classici ramen a base di maiale, è preparato con latte di soia e miso bianco, che lo rendono incredibilmente vellutato. Ho cercato di replicarlo qui.

NOTA: per questa ricetta occorre un frullatore. Non lasciatevi scoraggiare dalla lista degli ingredienti: la maggior parte va nel frullatore. Per il risultato migliore, usate un latte di soia di alta qualità.

PER 4

Per la zuppa di noodles

- 4 cucchiaini di shiitake secchi
- 1 cipolla tritata
- 4 spicchi d'aglio tritati grossolanamente
- 2 cm di zenzero pelato e tritato grossolanamente
- 6 cucchiaini (150 g) di miso bianco
- 1 cucchiaino di tahina
- 2 cucchiaini di olio di vinaccioli
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 l di latte di soia
- sale
- 250 g di noodles per ramen

Per il tofu e gli asparagi

- olio di vinaccioli
- 250 g di asparagi sottili
- 100 g di edamame surgelati scongelati
- 2 spicchi d'aglio tagliati a fettine
- ½ cucchiaino di peperoncino a scaglie
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di succo di limone
- 280 g di tofu extra compatto scolato e tagliato a dadi di 2 cm
- 1 cucchiaino di salsa di soia chiara

Innanzitutto, preparate la zuppa per i noodles. Mettete gli shiitake a bagno per 5 minuti in una ciotola resistente al calore con 200 ml di acqua bollente. Frullateli con il loro liquido, la cipolla, l'aglio, lo zenzero, il miso, la tahina, l'olio e la salsa di soia, quindi trasferite il composto di funghi in una padella antiaderente su fuoco medio e cuocete per 10 minuti, mescolando spesso. Unite il latte di soia, poco alla volta, fino a incorporarlo tutto, e aggiustate di sale se necessario. Chiudete la fiamma.

Cuocete i noodles seguendo le istruzioni sulla confezione, togliete dalla pentola, sciacquate sotto l'acqua fredda e scolate di nuovo.

Scaldare 1 cucchiaino di olio in una padella grande su fuoco alto e quando è fumante, aggiungete gli asparagi e gli edamame, scottate per 1 minuto, girate e scottate per un altro minuto in modo da rosolarli leggermente. Insaporite con l'aglio, il peperoncino, il sale e il succo di limone, saltate per 1 minuto e trasferite in una ciotola.

Se necessario, scaldate un altro cucchiaino di olio nella stessa padella, friggete il tofu per 1 minuto su ogni lato, finché è dorato e croccante (quando è pronto i dadi si girano agevolmente con una spatola). Condite con la salsa di soia, mescolate delicatamente e trasferite nella ciotola con gli asparagi.

Per assemblare il piatto, distribuite i noodles in quattro ciotole. Se necessario, scaldate la zuppa di miso e versatela in ciascun piatto. Disponete un po' di tofu di lato nella ciotola, aggiungete gli asparagi e gli edamame in parti uguali e servite caldo.



CURRY

Provare a dare una definizione di “curry” è impossibile. Non è legato a una tecnica specifica o a un insieme preciso di ingredienti, né è circoscritto a determinate regioni o paesi. In senso ampio, è inteso come una pietanza qualsiasi cucinata in una salsa speziata.

La cosa più interessante, a mio avviso, è come il “curry” ha viaggiato, è stato interpretato e adattato. Madhur Jaffrey, autrice di *Ultimate Curry Bible*, sostiene che il filo della tradizione che accomuna tutti i curry possa essere ricondotto all'India. Secondo lei, quando i migranti indiani lasciarono il loro paese, diretti a est e a ovest, come lavoratori dell'Impero britannico, portarono con sé la loro cucina.

Ha senso, quindi, iniziare il nostro viaggio da lì. Nel Punjab, a nord del paese, gli amanti dei latticini hanno creato il paneer, il formaggio più famoso dell'India. Spinaci e paneer costituiscono un binomio tradizionale, ma in questo capitolo ho abbinato il formaggio con il cavolo riccio (vedi p. 124), che cresce nella mia contea natale, il Lincolnshire, in ciuffi rigogliosi come le piume di un copricapo da ballerina. In questo curry, il cavolo viene frullato e poi stufato con pomodori speziati fino a renderlo morbido.

Il Nord dell'India è anche la patria dei paneer kofta (vedi p. 115): piccoli dumplings a base di patate e paneer grattugiato. Di solito vengono fritti e serviti in una salsa ricca e cremosa, ma nella mia versione sono rosolati in padella e conditi con una salsa di pomodoro resa più densa con una manciata di anacardi.

Scendendo verso la costa occidentale, facciamo tappa a Mysore, la città che sa di sandalo e tappetini da yoga. Qui ho mangiato il mio primo saagu, un curry denso del Karnataka con cocco e spezie. La mia versione, a p. 123, è preparata con patate farinose, bietole e cocco, che si fondono armoniosamente in una salsa.

Attraversando il confine con lo stato del Kerala troverete gli istoo, stufati a base di verdure cotte in una salsa di cocco, peperoncino e zenzero. Pur non essendo complessi come alcuni curry, questi piatti sono raffinati ed eleganti, senza però rinunciare al sapore (vedi p. 112 per il mio istoo di patate novelle e fagiolini).

Dal Kerala, facciamo una deviazione a est nel Tamil Nadu. Tra antichi templi scolpiti e negozi di sari di seta, troverete ristoranti che servono il thakkali kuzhambu, il piatto su cui si basa il mio curry di pomodoro (vedi p. 108). In questa ricetta, spezie come la senape, il finocchio e i semi di cumino si mescolano al tamarindo e al cocco, creando una salsa ricca, vellutata e irresistibilmente saporita, perfetta da gustare con il naan.

Attraversando per alcune miglia il Mare Arabico fino allo Sri Lanka, a pranzo potete ordinare riso e curry. Sebbene “curry” sia al singolare, qui vi serviranno una selezione di curry, ognuno preparato con un ingrediente principale, come barbabietola, melanzana, zucca o anacardi, accompagnati da un dahl di cocco (parippu) e forse dal mallum, un vivace piatto a base di verdure verdi. Scoprite il mio curry di barbabietola con mallum di fagiolini a p. 100.

Lasciando lo Sri Lanka viaggiamo a est fino alla Thailandia dove, secondo David Thompson, autore del capolavoro *Thai Food*, “tutti hanno un curry preferito”. Thompson sostiene che i curry del Nord e delle pianure centrali (come il curry verde thai – vedi p. 120) contengono più spezie per le influenze indiane, mentre i curry del Sud (come il massaman curry – vedi p. 114) sono stati influenzati dalla cucina musulmana e profumano di cardamomo e cumino.

In questo viaggio del curry, la nostra ultima tappa è il Giappone, un paese con una tradizione culinaria forte e molto diversa. Il curry è stato velocemente “nipponizzato” subito dopo la sua introduzione, che a quanto pare non è avvenuta direttamente dagli indiani, ma dagli ufficiali britannici. Non sorprende, quindi, che il katsu curry abbia ben poca somiglianza con qualsiasi curry abbia mangiato in India o altrove nel mondo, anche se questa salsa naturalmente dolce, speziata e ricca ha un fascino tutto suo. La mia versione a p. 105 è la ricetta che preparo in quantità doppia e che conservo nel congelatore per le serate in cui sono pigra e non mi va di cucinare.



MALAI KARI DI ZUCCA

V

La zucca era apprezzata come ornamento, non per il suo potenziale in cucina. Oggi varietà come Crown Prince e Delica adornano i mercati, e il sapore nocciolato e dolce le rende un'arma potente per il cuoco domestico. Questa ricetta si ispira al malai kari bengalese, un piatto a base di cipolle dolci, garam masala e un ricco latte di cocco. Confortante e sostanzioso, ravvivato dalla freschezza del lime, perfetto da accompagnare con riso o con il naan più morbido che riuscite a trovare.

PER 4

1,2 kg di zucca varietà Delica

olio di vinaccioli

sale

2 cipolle rosse grandi
tritrate finemente

2 cm di zenzero
pelato e grattugiato

5 spicchi d'aglio
schiacciati

200 ml di passata di pomodoro

2 cucchiaini di cumino
macinato

¾ di cucchiaino di cannella
in polvere

1 cucchiaino e ¾
di peperoncino Kashmiri
in polvere

1 cucchiaino e ½ di garam masala

1 cucchiaino di zucchero

600 ml di latte di cocco

1 lime
tagliato a spicchi

scaglie di mandorle tostate
o coriandolo (facoltativo)
per servire

Scaldare il forno a 180°C ventilato/200°C statico e foderare due teglie con la carta forno o l'alluminio.

Dividete la zucca a metà con la buccia, eliminate i semi e tagliate la polpa a mezzelune spesse non più di 2 cm. Irrorate con l'olio, cospargete con un pizzico di sale, distribuitele nella teglia in un solo strato e infornate per 30-40 minuti, girandole a metà cottura, finché la polpa è morbida e scura ai bordi.

Scaldare 4 cucchiai d'olio in una padella profonda su fuoco medio e aggiungete le cipolle. Cuocete per 15 minuti, finché sono molto morbide, quindi unite lo zenzero e l'aglio. Lasciate sul fuoco per 3-4 minuti, versate la passata di pomodoro e lasciate cuocere per 6 minuti, finché il tutto è denso e simile a una pasta. Condite con 1 cucchiaino e mezzo di sale, le spezie e 1 cucchiaino di zucchero, mescolate e incorporate il latte di cocco. Amalgamate bene e scaldate finché la salsa è densa e bolle. Assaggiate, spruzzate un po' di lime, provate di nuovo e regolate il sale, lo zucchero o il lime.

Per servire, versate la salsa nei piatti e aggiungete qualche fetta di zucca. Cospargete a piacere con le mandorle tostate o il coriandolo fresco, e servite con il pane naan o il riso.





RISO

Tra i piaceri della vita, pochi momenti sono paragonabili al vapore che avvolge il viso quando sollevate il coperchio di una pentola colma di riso appena cotto. È come aprire una porta su una foresta pluviale tropicale.

Il riso è l'alimento base e la coltura principale in molti paesi dell'Asia orientale e, benché al mondo ne esistano circa 400.000 varietà, in commercio ne trovate solo una piccola parte. Nelle prossime pagine troverete una guida ai tipi di riso utilizzati in questo capitolo e ai metodi migliori per trattarli e cucinarli.

PORZIONI

Le porzioni di riso possono variare in base all'appetito e agli altri piatti che lo accompagnano. Come indicazione generale, consiglio di calcolarne tra 60 g e 90 g a persona.

RISO A CHICCO LUNGO E A CHICCO MEDIO

BASMATI E RISO SELVATICO + BASMATI

Il più lungo dei chicchi è il mio adorato basmati. È il riso simbolo dell'India, coltivato ai piedi dell'Himalaya. Ma è anche il riso con cui sono cresciuta e che profuma di casa. Cuocetelo a vapore nel brodo, come un pilaf, e assorbirà tutti i sapori. Spesso viene mescolato al riso selvatico, creando un contrasto fantastico tra due consistenze: morbida e soffice per il basmati, soda e nocciolata per il riso selvatico. Inoltre, questo abbinamento rende il riso più robusto, offrendo un'ottima base da arricchire con altri sapori, senza spezzare i chicchi.

PER CUOCERNE 350 G

Lavaggio/ammollo: per il basmati soffice, eliminate l'amido in eccesso sciacquando il riso e lasciandolo a bagno. Mettetelo in una ciotola, coprite con acqua e mescolate con le mani finché diventa torbida. Scolate e ripetete l'operazione finché l'acqua è limpida, quindi lasciate il riso a bagno per 10 minuti in acqua tiepida, o per 20 minuti in acqua fredda, e scolate di nuovo.

Per bollire il riso: scolate il riso, mettetelo in una pentola e copritelo con abbondante acqua bollente. Portate a ebollizione, cuocete per 10-12 minuti, o finché è tenero, e scolate. Coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare per 5-10 minuti.

Per la cottura a vapore: mettete il riso scolato in una casseruola con il coperchio e aggiungete 600 ml d'acqua bollente. Portate a ebollizione, coprite e abbassate la fiamma al minimo. Cuocete per 10 minuti, togliete dal fuoco e continuate la cottura a vapore, con il coperchio, ancora per 10 minuti.



VENERE

GLUTINOSO

PER SUSHI

JASMINE

SELVATICO
+ BASMATI

BASMATI

BIBIMBAP DI PATATA DOLCE E BROCCOLETTI

Il bibimbap coreano ha infinite varianti. L'unica regola ferrea è che lo strato inferiore deve essere riso, su cui vengono aggiunti verdure, un uovo e una generosa quantità di salsa gochujang dolce e piccante. In questa ricetta mi piace molto l'abbinamento della patata dolce con le verdure verdi, ma vanno bene anche mais, zucchine tagliate a fettine sottili, cavolfiore arrosto, porri e taccole.

PER 4

Per la salsa gochujang

4 cucchiaini e ½ di pasta gochujang

3 cucchiaini di olio di sesamo
tostato

1 cucchiaino e ½ di salsa di soia chiara

1 cucchiaino e ½ di sciroppo di riso
integrale

1 cucchiaino e ½ di aceto di vino di riso

Per le verdure

2 cucchiaini e ½ di salsa di soia

2 cucchiaini e ½ di olio di sesamo
tostato

1 spicchio d'aglio
grattugiato

3 cucchiaini di olio di vinaccioli

500 g di patate dolci (circa 2)
sbucciate e tagliate
a fette spesse 0,5 cm

300 g di broccoletti
gambi lunghi tagliati a metà

4 uova medie

2 avocado, sbucciati,
privati del nocciolo
e tagliati a fette di 1 cm

una manciata di semi misti
per esempio zucca e sesamo
per servire (facoltativo)

Per il riso

350 g di riso per sushi
o a chicco corto

Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa gochujang in una ciotola, e la salsa di soia, l'olio di sesamo e l'aglio in un'altra. Tenete da parte.

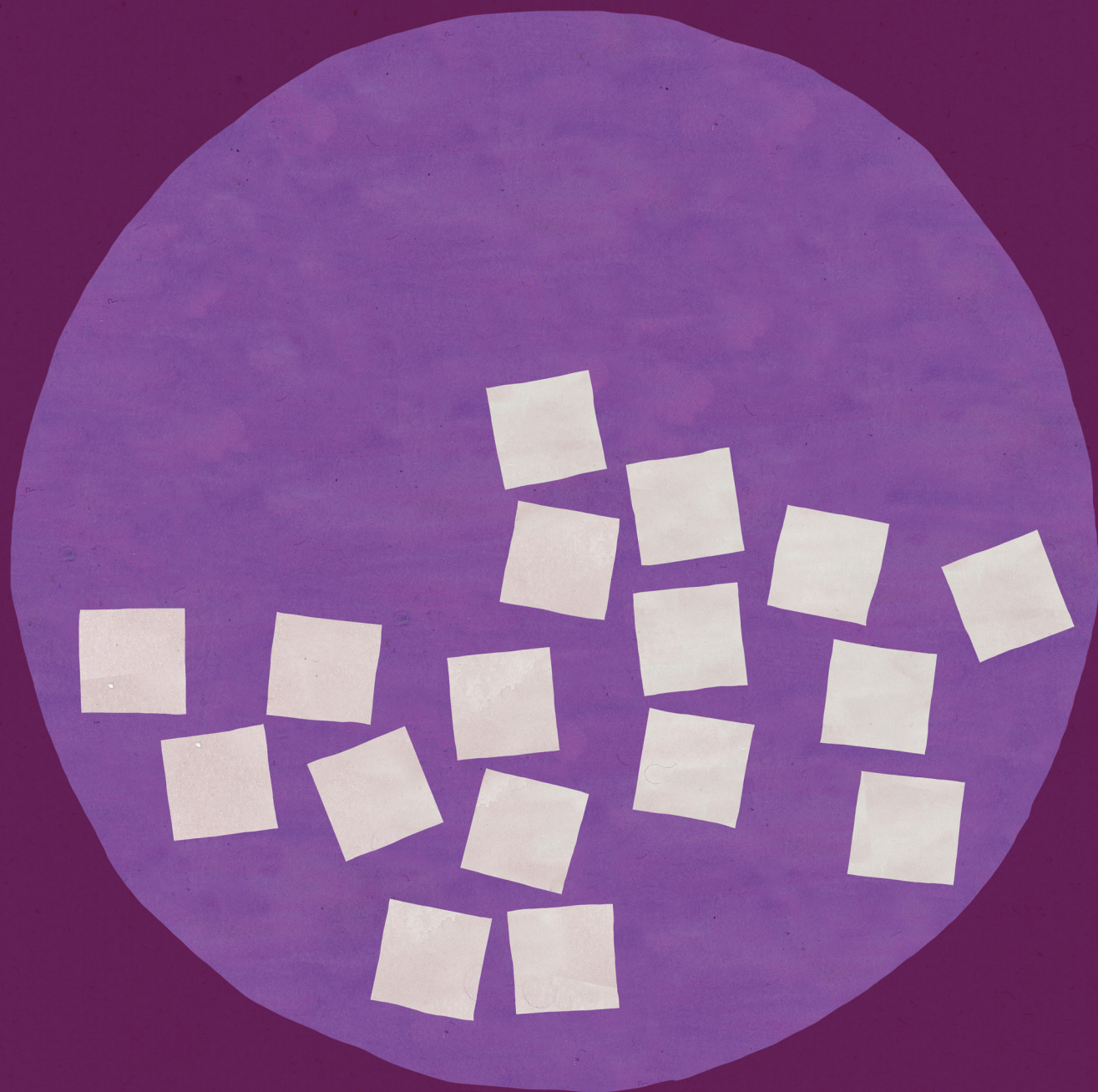
Mettete il riso in una casseruola media con il coperchio e coprite con acqua tiepida. Mescolate con la mano finché l'acqua è torbida. Scolate e ripetete l'operazione finché è limpida, quindi coprite con acqua fredda e lasciate a bagno per 5 minuti. Scolate e rimettete il riso nella casseruola con 400 ml d'acqua fredda. Ponete la casseruola su fuoco alto, coprite, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 10 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate stufare coperto.

Per le verdure, scaldate 1 cucchiaino d'olio in una padella munita di coperchio, aggiungete le patate in un solo strato (forse le dovrete cuocere in due parti). Friggete per 3-4 minuti su entrambi i lati (finché sono tenere), trasferite in una ciotola e tenete da parte. Versate un altro cucchiaino d'olio nella padella e friggete i broccoli (anche in questo caso, pochi alla volta, se necessario) per 2 minuti su ciascun lato finché le cimette si rosolano. Incorporate 2 cucchiaini d'acqua (fate attenzione perché potrebbe schizzare), coprite e stufate per 3 minuti. Trasferite i broccoli nella ciotola con le patate, versatevi sopra il condimento di soia e sesamo e mescolate.

Infine, aggiungete ancora 1 cucchiaino d'olio nella padella e rompetevi le uova. Friggete finché gli albumi sono cotti e i tuorli cremosi.

Per assemblare il bibimbap, distribuite il riso in quattro ciotole. Mettete un uovo al centro di ognuna, aggiungete intorno all'uovo 4-5 fette di patate, 5-6 gambi di broccoli e 4 fette di avocado, lasciando visibile il tuorlo e parte dell'albume. Irrorate con 1 cucchiaino di salsa gochujang, cospargete con i semi (se li usate) e servite.





TOFU

Pochi ingredienti meritano un capitolo a sé, il tofu è sicuramente uno di questi.

Fino a qualche anno fa, lo snobbavo. Come molti, lo consideravo un insipido surrogato della carne e non lo apprezzavo come un ingrediente vero e proprio. Ho cambiato idea con un piatto, il tofu al peperoncino.

Ne ho mangiato un piatto con mio padre nel suo locale preferito, il Tangoe a Leicester. L'esterno croccante e gommoso cedeva all'interno con un cuore morbido e cremoso, il tutto avvolto in una salsa dolce e piccante. Ricordo di avere pensato: questo sì che è vivere... finché siamo arrivati all'ultimo boccone. Dovrebbe spettare alla figlia, mi sono detta, ma lui ha deciso diversamente. Nonostante tutto, sono contenta di dirvi che ci parliamo ancora.



TOFU SETA CON PINOLI E PEPERONCINI SOTTACETO

V

Il tofu seta deve il suo nome al fatto che viene filtrato con la seta e per la sua consistenza e il sapore più delicato. Questa ricetta è ispirata a un piatto memorabile a base di tofu seta che ho assaggiato nel ristorante My Neighbours the Dumplings, nel quartiere di East London. La delicatezza del tofu creava un contrasto meraviglioso con un condimento molto forte: piccante e aspro per la presenza dei peperoncini sottaceto, sapido per la salsa di soia e croccante per i pinoli tostati.

NOTA: comprate il tofu seta fresco, se trovate solo quello a lunga conservazione, assicuratevi di tagliare con cura i bordi della confezione e apritela con delicatezza in modo da non romperlo.

PER 4 COME ANTIPASTO

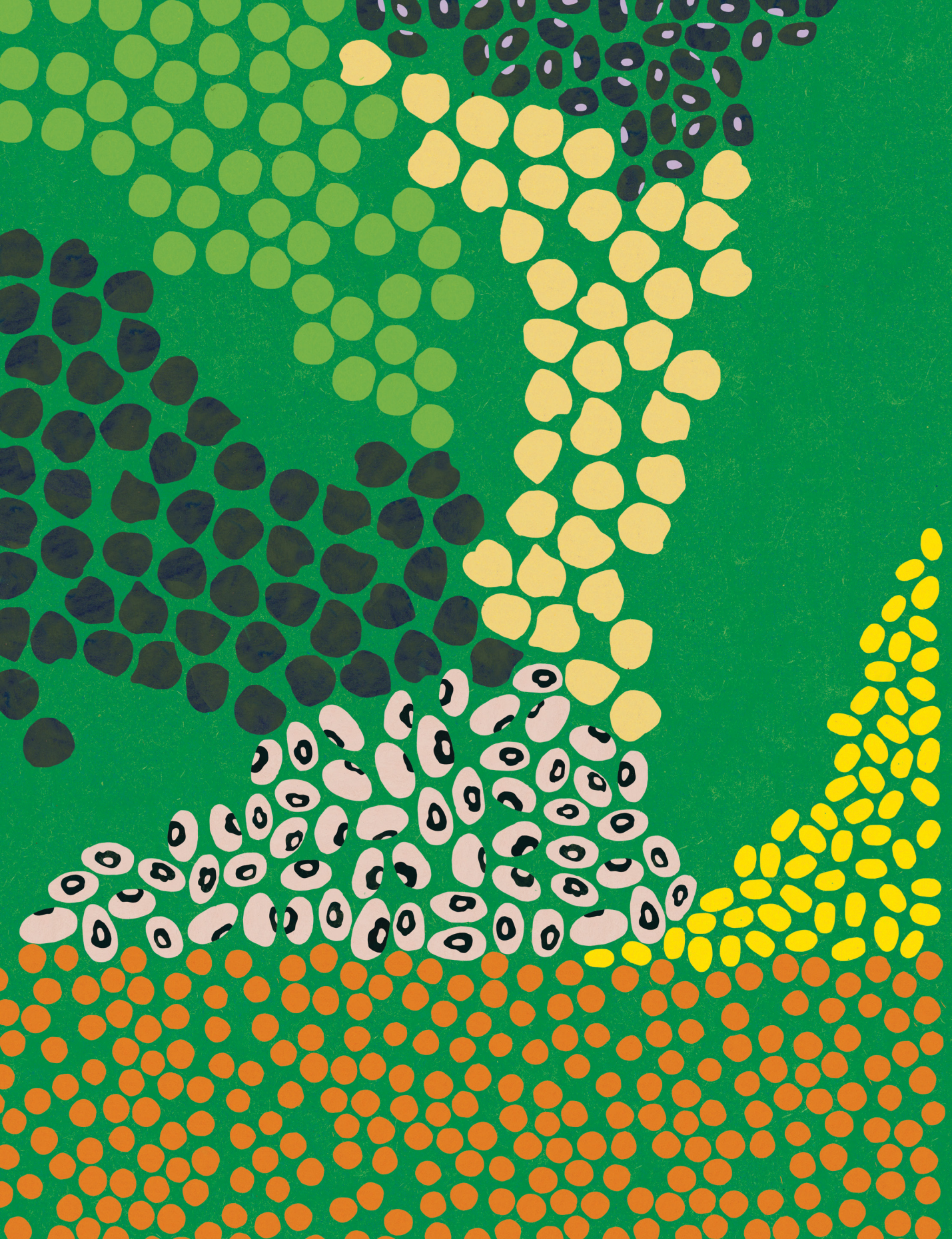
- 400 g di tofu seta
- 2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino e ½ di salsa di soia chiara
- ½ cucchiaino di sciroppo di riso integrale
- ½ cucchiaino di olio di vinaccioli
- 2 cipollotti
solo la parte verde tritata finemente
- 50 g di pinoli
- 2 peperoncini rossi sottaceto tagliati a fettine
- 10 g di coriandolo tagliato a strisce sottili

Togliete il tofu dalla confezione, mettetelo in un piatto e lasciatelo scolare per circa 10 minuti, quindi eliminate l'acqua. Trasferitelo scolato in un bel piatto di servizio con il bordo, che servirà a contenere la salsa.

Mettete l'olio di sesamo, l'aceto, la salsa di soia, lo sciroppo di riso e 2 cucchiaini d'acqua calda in una ciotola media ed emulsionate il composto con una forchetta.

Versate l'olio di vinaccioli in una padella su fuoco alto e, quando è caldo, aggiungete i cipollotti, i pinoli e i peperoncini sottaceto. Friggete per 2 minuti, mescolando ogni tanto, facendo molta attenzione a non bruciare il composto.

Trasferite i pinoli bollenti nel composto con l'olio di sesamo con molta cautela (potrebbe schizzare) e unite il coriandolo. Mescolate bene, versate la salsa sul tofu e servite.



LEGUMI

Per me, lenticchie, ceci e fagioli sono confortanti.

In famiglia, noi Sodha mangiavamo il dal una settimana e l'altra pure e, nonostante abbia lasciato casa un paio di decenni fa, non me ne sono stancata e ancora oggi lo cucino per la mia famiglia almeno una volta a settimana.

Confesso che ultimamente preferisco ricette di dal con lenticchie a cottura rapida, come il dal di fagioli mungo (l'interno giallo del fagiolo mungo spezzato) o le lenticchie rosse, poiché entrambi non richiedono l'ammollo e cuociono in meno di 30 minuti. Sono anche una fan dei ceci in scatola, che cuocio a fuoco lento finché perdono la consistenza farinosa e diventano morbidi e gonfi, così posso stare meno tempo in cucina e più tempo a tavola. Mi piacciono anche le ricette in cui la cottura è lenta ma la preparazione è veloce, per esempio il mio black dal (vedi p. 215), che potete lasciare tranquillamente sul fornello e mescolare ogni tanto quando passate.

Durante la mia ricerca sui legumi per questo libro, una delle scoperte più rilevanti è stata rendermi conto di quanto il loro uso sia diffuso e variegato in India e quanto invece sia difficile trovare piatti salati a base di legumi in Cina, Giappone, Corea e Taiwan. Secondo la FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ciò è dovuto al fatto che in questi Paesi i legumi sono ancora considerati "esotici". Le loro tradizioni agricole si basano principalmente sul grano, il riso "e un unico legume, la soia, la cui importanza nella regione è stata immensa".

Mi entusiasma pensare al potenziale sviluppo di una nuova tradizione di piatti a base di legumi in questi paesi. Tuttavia, dato che non siamo ancora a quel punto, le ricette di questo capitolo si concentrano sui paesi in cui i legumi fanno già parte della cucina quotidiana: India, Sri Lanka, Pakistan e Birmania.

RASAM DI LENTICCHIE ROSSE CON CAVOLO ROSSO ARROSTO

V

Esistono dal che danno conforto e altri che danno energia, come il rasam, il tipo di piatto che voglio mangiare quando mi sento fiacca. È più liquido rispetto ai classici dal, brodoso e ricco di spezie, con una nota acidula ben definita. Qui l'ho servito con la mia passione del momento, il cavolo rosso arrosto, le cui foglie nel forno diventano morbide, dolci e leggermente abbrustolite.

PER 4

1 cavolo rosso
tagliato a quarti
olio di vinaccioli
sale
2 cucchiaini di pasta di tamarindo
1 cucchiaino e ½ di semi di cumino
1 cucchiaino e ½ di semi
di coriandolo
10 foglie di curry
1 cucchiaino e ½ di semi di senape
1 cucchiaino di peperoncino Kashmiri
in polvere
½ cucchiaino di pepe nero
macinato
5 spicchi d'aglio
schiacciati
400 g di pomodori
tritati in scatola
250 g di lenticchie rosse

Preriscaldate il forno a 180°C ventilato/200°C statico. Mettete il cavolo in una teglia foderata di carta forno, irrorate con un filo d'olio, cospargete con un po' di sale e infornate per 35 minuti.

Nel frattempo, preparate il condimento al tamarindo, mescolando 2 cucchiaini di pasta di tamarindo, 2 cucchiaini d'acqua e 1 cucchiaino d'olio in una ciotola. Dopo 25 minuti, quando il cavolo è morbido anche all'interno e inizia a incresparsi e a bruciarsi ai bordi, sfornate e spennellatelo sui lati tagliati con abbondante condimento al tamarindo. Infornate ancora per 10 minuti e tenete da parte.

Per il rasam, macinate grossolanamente i semi di cumino e di coriandolo con mortaio e pestello. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella capiente su fuoco medio e aggiungete le foglie di curry, lasciatele scoppiettare per 10 secondi e fate lo stesso con i semi di senape. Unite le spezie, tostatele nell'olio caldo per 30 secondi, quindi incorporate l'aglio e saltate per circa 3 minuti, finché il composto è dorato e appiccicoso.

Aggiungete i pomodori, rompendoli con il dorso del cucchiaio. Portate la salsa a un leggero bollore, versate le lenticchie e 1,3 litri d'acqua, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete a fuoco lento per 30 minuti, mescolando ogni tanto per evitare che le lenticchie si attacchino al fondo della padella. Una volta cotto, aggiungete 1 cucchiaino e un quarto di sale e i 4 cucchiaini di pasta di tamarindo rimasti e cuocete ancora per 1 minuto. La consistenza del rasam deve essere tra una zuppa e un dal.

Tagliate ogni quarto di cavolo in 2 o 3 fette. Distribuite il rasam in ciotole poco profonde, adagiatevi sopra un paio di fette di cavolo e servite a piacere con un po' di riso basmati bollito o cotto al vapore.





CONDIMENTI

La maggior parte delle persone costruisce un pasto attorno a un piatto principale, ma io potrei iniziare con i sottaceti e le conserve. Il mio piacere risiede lì, nel fuoco dolce e piccante di un barattolo di olio al peperoncino o nella crema sapida e pungente della maionese al kimchi. Per me, quando c'è una conserva o un sottaceto, tutto il resto nel piatto scompare.

In questo libro troverete, sparse qua e là, molte ricette di salse e chutney, tutte versatili e riutilizzabili come preferite (trovate un promemoria qui sotto). Tuttavia, in questo capitolo ho raccolto alcune preparazioni essenziali, semplici ma entusiasmanti, per dare a qualsiasi piatto una marcia in più.

Promemoria di altre salse, chutney e sottaceti presenti nel libro:

Maionese al kimchi (vedi p. 22) / Miso alle noci (vedi p. 25) / Maionese al wasabi (vedi p. 202) / Burro al miso (vedi p. 246) / Salsa ponzu (vedi p. 49) / Salsa gochujang (vedi p. 148) / Salsa okonomiyaki (vedi p. 201) / Dip al peperoncino (vedi p. 225) / Salsa al sesamo (vedi p. 230) / Olio al peperoncino e fagioli neri (vedi p. 251) / Chutney di piselli e cocco (vedi p. 32) / Cavolo sottaceto (vedi p. 81) / Ravanelli sottaceto (vedi p. 105) / Cetriolo sottaceto (vedi p. 135) / Limone marinato (vedi p. 186)



KECAP MANIS

**SALSA PICCANTE
DI ANACARDI**

**OLIO AL PEPE
DI SICHUAN**

**MAIONESE
VEGANA**

**ACHAR
DI CAROTE**

**ZENZERO
SOTTACETO**

MAIONESE VEGANA

V

Se vi è mai capitato di maneggiare il tofu seta e assaggiarne un quadrato, osservando come si scioglie in bocca sotto la lingua, potete capire immediatamente quanto sia facile trasformarlo in una deliziosa maionese vellutata. Dal momento che il sapore dei tofu può variare leggermente, ritengo che una “maionese” vegana abbia bisogno di un aiuto sotto forma di senape di Digione, aglio e succo di limone per ravvivare il gusto.

NOTA: per questa ricetta occorre un frullatore.

PER 250 G

- 250 g di tofu seta
scolato
- 1 cucchiaino e ½ di succo di limone
- 1 cucchiaino e ½ di aceto di vino bianco
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di senape di Digione
- ½ cucchiaino di zucchero
- ½ spicchio d'aglio
tritato finemente
- 4 cucchiari di olio di vinaccioli

Non potrebbe essere più semplice. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e azionate per 1 minuto fino ad avere una maionese liscia, densa e lucida. Assaggiate e, se necessario, aggiungete a piacere sale o succo di limone. Si conserva in frigorifero fino a una settimana.

ZENZERO SOTTACETO

V

Esiste un universo di sottaceti giapponesi, noti come tsukemono, ma uno dei miei preferiti è il beni shoga: striscioline di zenzero messe a marinare nel liquido di conservazione delle prugne giapponesi, che le rende di un colore rosa acceso. Si trova spesso come guarnizione negli yaki udon (vedi i noodles udon con cavolo rosso e cavolfiore a p. 88) o negli okonomiyaki (vedi p. 201). Purtroppo questa versione non è rosa brillante, perché non volevo complicare la ricetta, ma se volete, aggiungete polvere di barbabietola per ottenere lo stesso effetto.

PER 40 G

- 40 g di zenzero
pelato e tagliato a bastoncini
- ¼ di cucchiaino di sale
- 4 cucchiaini e ½ di aceto
di vino bianco
- 4 cucchiaini di zucchero

Mescolate i bastoncini di zenzero con il sale in una ciotola piccola e lasciate riposare per 30 minuti, quindi strizzate per eliminare quanta più acqua possibile.

Amalgamate l'aceto, lo zucchero e 1 cucchiaio d'acqua in un padellino. Scaldate su fuoco basso, finché lo zucchero si scioglie, aggiungete lo zenzero strizzato e lasciate raffreddare. Conservate nel frigorifero in un contenitore sterilizzato, si manterrà per un mese.

INDICE

A

aceto	287	pilaf invernale con barbabietola, cavolfiore e chutney al coriandolo	144
aceto Chinkiang	287	riso con barbabietola e yogurt	153
aglio: olio al pepe di Sichuan	257	zuppa di barbabietola e zenzero della mamma	31
patate novelle con serundeng	237	basilico thai	287
pilaf autunnale con zucca, cavolo nero e aglio affumicato	143	bastoncini di ceci con dip al peperoncino	225
akuri: akuri strapazzato di tofu	164	ben ben noodles	77
aloo gobi con paneer arrosto	111	bibimbap di patata dolce e broccoli	148
anacardi: anacardi al peperoncino	39	bietola arcobaleno: curry di patate novelle, bietole e cocco	123
insalata thai con pompelmo e anacardi	44	bietola: murtabak con porro e bietola	206
paneer kofta con salsa di pomodoro e anacardi	115	curry di patate novelle, bietola e cocco	123
pilaf estivo con pomodori, cocco e anacardi	140	vedi anche bietola arcobaleno	
salsa piccante di anacardi	256	black dal	215
ananas: ananas al peperoncino	26	Bombay roll	203
torta all'ananas	264	broccoletti: bibimbap di patata dolce e broccoli	148
arachidi: asparagi e taccole con crumble di arachidi e peperoncino	58	fagiolini e broccoli arrosto con salsa di sesamo	230
insalata di mango birmana con arachidi e lime	55	insalata di riso Venere con broccoli scottati e miso	47
larb di melanzane con riso e insalata di scalogni e arachidi	147	verdure estive grigliate con condimento dhana-jeera	50
pad thai con broccoli viola e burro di arachidi	78	broccoletti viola: pad thai con broccoli viola e burro di arachidi	78
wonton al sedano e arachidi con salsa di soia al peperoncino	27	broccoli: broccoli tandoori	242
asparagi: asparagi e taccole con crumble di arachidi e peperoncino	58	curry verde thai con melanzane, zucchine e taccole	120
pilaf primaverile con asparagi, finocchio e piselli	139	pad thai con broccoli viola e burro di arachidi	78
ramen di miso con tofu e asparagi	83	vedi anche broccoli	
avocado: bibimbap di patata dolce e broccoli	148	brodo: brodo di funghi selvatici al miso	38
kachumbar di avocado	61	brownies al miso	276
		bun cha primaverile	181
		bunny chow	216

B

banana: banana bread con cocco tostato	273
tarte tatin alla banana con cannella, pepe e chiodi di garofano	282
bao ai funghi	20
barbabietola: curry di barbabietola dello Sri Lanka con mallow di fagiolini	100
noodles in pentola con barbabietola e tofu affumicato	84

C

cavolo: bun cha primaverile	181
bunny chow	216
carote e cavolo arrosto con gochujang	238
insalata di mango birmana con arachidi e lime	55
insalata doppio arcobaleno	62
insalata thai con pompelmo e anacardi	44

noodles super piccanti con olio al peperoncino e cavolo rosso	81
okonomiyaki con cavolo cappuccio a punta	201
pancake vietnamiti al cocco	197
rasam di lenticchie rosse con cavolo rosso arrosto	220
udon con cavolo rosso e cavolfiore	88
carote: achar di carote	259
insalata di verdure caramellate con fagioli mungo ed erbe	63
carote e cavolo arrosto con gochujang	238
insalata di mango birmana con arachidi e lime	55
insalata doppio arcobaleno	62
insalata thai con pompelmo e anacardi	44
pancake vietnamiti al cocco	197
riso speziato al piccalilli	150
Singapore noodles	95
cavoletti di Bruxelles: nasi goreng con cavoletti marinati	132
cavolfiore: aloo gobi con paneer arrosto	111
cavolfiore kung pao	235
pilaf invernale con barbabietola, cavolfiore e chutney al coriandolo	144
riso speziato al piccalilli	150
udon noodles con cavolo rosso e cavolfiore	88
cavolo nero: pilaf autunnale con zucca, cavolo nero e aglio affumicato	143
vedi anche kale	
cavolo rapa: insalata doppio arcobaleno	62
ceci alla melagrana alla moda di Amritsar	226
ceci: bunny chow	216
ceci alla melagrana alla moda di Amritsar	226
chaat di topinambur arrosto e ceci	222
usal di fagioli dall'occhio nero e ceci	219
cetriolo sottaceto	135
chaat di topinambur arrosto e ceci	222
cheddar: Bombay roll	203
murtabak con porro e bietola	206
pane coreano con l'uovo	208
uova al peperoncino del Sun House	198
chilli bean sauce vedi salsa toban djan	

chips: bastoncini di ceci con dip al peperoncino	225
choi sum	287
ben ben noodles	77
chutney: Bombay roll	203
dosa di patate con chutney di piselli e cocco	32
pilaf invernale con barbabietola, cavolfiore e chutney al coriandolo	144
cioccolato: brownie al miso	276
tartufi di cioccolato allo zenzero scioppato	270
cipolle: Bombay roll	203
murtabak con porro e bietola	206
panini ripieni di seeni sambol	188
ramen con cipolla caramellata e peperoncino	92
verdure estive grigliate con condimento dhana-jeera	50
vedi anche scalogni: cipollotti	
cipollotti: noodles con cipollotti e zenzero	90
riso fritto all'uovo con peperoni, piselli e peperoncino	137
cocco: banana bread con cocco tostato	273
dosa di patate con chutney di piselli e cocco	32
curry di patate novelle, bietole e cocco	123
patate novelle con serundeng	237
riso selvatico alle erbe con cocco e lime	154
Colazione da Shuko	73
condimento dhana-jeera, verdure estive grigliate con	50
congee di riso Venere	157
coriandolo: pilaf invernale con barbabietola, cavolfiore e chutney al coriandolo	144
cream cheese: broccoli tandoori	242
crema di cocco: fagiolini al cocco, noce moscata e lime	245
crescione: bun cha primaverile	181
curry di barbabietola dello Sri Lanka con mallow di fagiolini	100
curry verde thai con melanzane, zucchine e taccole	120

D

daikon: insalata doppio arcobaleno	62
dal: black dal	215
dal veloce al cocco con sambol di pomodoro	212
il dal di Maham	227
dolci: banana bread con cocco tostato	273
muffin al limone, mandorle e zafferano	266
rotolo al matcha di Milli con panna e lamponi	277-8
torta all'ananas	264
torta di farro con prugne allo zenzero	262
dorayaki con crema di mirtilli	281
dosa: dosa di patate con chutney di piselli e cocco	32

E

edamame: insalata doppio arcobaleno	62
ramen di miso bianco con tofu e asparagi	83

F

fagioli mungo: insalata di verdure caramellate con fagioli mungo	
ed erbe	63
fagioli neri fermentati: mapo tofu ai funghi	171
zucca intera arrosto con fagioli neri e olio al peperoncino	251
fagioli neri vedi fagioli neri fermentati	
fagiolini: curry di barbabietola dello Sri Lanka con mallow di fagiolini	100
fagiolini al cocco, noce moscata e lime	245
fagiolini e broccoli arrosto con salsa al sesamo	230
istoo di patate novelle e fagiolini	112
riso speziato al Piccalilli Singapore noodles	95
farro: torta di farro con prugne allo zenzero	262
fave: pilaf primaverile con asparagi, finocchi e piselli	139

G

finocchio: insalata di verdure caramellate con fagioli mungo ed erbe	63
pilaf primaverile con asparagi,	

finocchio e piselli	139
formaggio vedi Cheddar; cream cheese; paneer	
fragole all'acqua di rose con yogurt filtrato allo zafferano	285
funghi: bao ai funghi	20
ben ben noodles	77
brodo di funghi selvatici al miso	38
congee di riso Venere	157
kheema di tofu affumicato, funghi e mandorle	178
mapo tofu ai funghi	171
omelette al masala della famiglia Sodha	193
pho di shiitake con porri croccanti	87
subji di porro, funghi e kale	103

G

gado gado di kale, tofu e sedano rapa	172
galanga	288
curry verde thai con melanzane, zucchine e taccole	120
massaman curry di patata dolce e melanzana	114
gelato al caffè vietnamita	267
germogli di soia: Singapore noodles	95
glass noodles	68, 71
noodles in pentola con barbabietola e tofu affumicato	84
gochujang	288
bibimbap di patate dolci e broccoli	148
carote e cavolo arrosto con gochujang	238
mais arrosto con burro al miso	246
riso fritto al kimchi	136

I

insalata di mango birmana con arachidi e lime	55
insalata di riso Venere con broccoli scottati e miso	47
insalata doppio arcobaleno	62
insalata thai con pompelmo e anacardi	44
istoo di patate novelle e fagiolini	112

K

kachumbar di avocado	61
kaffir: foglie di lime kaffir	288
kale: gado gado di kale, tofu e sedano rapa	172

saag di paneer, pomodoro e kale	124	lenticchie: black dal	215	melanzane del Sichuan	232	soba noodles con pistacchi, piselli		con limone marinato	186	peperoncino	287, 288
subji di porro, funghi e kale	103	dal veloce al cocco		pollichattu di melanzane	118	e menta	91	vedi anche panini		anacardi al peperoncino	39
vedi anche cavolo nero		con sambol di pomodoro	212	riso al cocco con melanzane		udon noodles con cavolo rosso		pane coreano con l'uovo	208	ananas al peperoncino	26
Kashmiri, peperoncino in polvere	289	il dal di Maham	227	e cetriolo sottaceto	135	e cavolfiore	88	paneer: aloo gobi con paneer arrosto	111	asparagi e taccole con crumble	
ananas al peperoncino	26	rasam di lenticchie rosse		melassa di melagrana: ceci alla melagrana		noodles all'uovo	67, 69	insalata di paneer, spinaci		di arachidi e peperoncino	58
salsa piccante di anacardi	256	con cavolo rosso arrosto	220	alla moda di Amritsar	226	noodles di riso	69, 71	e pomodoro	53	bastoncini di ceci	
katsu curry di melanzana		lime: fagiolini al cocco, noce moscata		menta: lattuga arrosto con raita		pad thai con broccoletti viola		paneer kofta con salsa		con dip al peperoncino	225
con ravanelli sottaceto	105	e lime	245	alla menta	54	e burro di arachidi	78	di pomodoro e anacardi	115	ramen con cipolla caramellata	
kecap manis	256, 288	insalata di mango birmana con		soba noodles con pistacchi,		pho di shiitake con porri croccanti	87	saag di paneer, pomodoro e kale	124	e peperoncino	92
kheema con tofu affumicato,		arachidi e lime	55	piselli e menta	91	noodles integrali	67, 69	panini: bao ai funghi	20	riso fritto all'uovo con peperoni,	
funghi e mandorle	178	mais arrosto con burro al miso	246	mirin	289	ben ben noodles	77	bunny chow	216	piselli e peperoncino	137
kheer al cardamomo	269	riso selvatico alle erbe con cocco		mirtilli: dorayaki con crema di mirtilli	281	noodles con cipollotti e zenzero	90	panini ripieni di seeni sambol	188	wonton al sedano e arachidi	
kimchi	288	e lime	154	rotolo al matcha di Milli		noodles super piccanti con olio		paratha di patate con limone marinato	186	con salsa di soia al peperoncino	27
crocchette di patate dolci		limoni: paratha di ptatate		con panna e lamponi	277–8	al peperoncino e cavolo rosso	81	pasta fillo: murtabak con porro		tofu al peperoncino	177
con maionese al kimchi	22	con limone marinato	186	miso: brodo di funghi selvatici al miso	38	noodles per ramen	67, 68	e bietole	206	tofu seta con pinoli	
pancake al kimchi con insalata di spinaci	190	muffin al limone, mandorle e zafferano	266	brownie al miso	276	ramen con cipolla caramellata		pasta sfoglia: Bombay roll	203	e peperoncini sottaceto	167
riso fritto al kimchi	136	love cake (torta all'ananas)	264	insalata di riso Venere		e peperoncino	92	tarte tatin alla banana con cannella,		uova al peperoncino del Sun House	198
kofta: paneer kofta con salsa		M		broccoletti scottati e miso	47	ramen di miso bianco con tofu		pepe e chiodi di garofano	282	peperoncino in polvere vedi peperoncino	
di pomodoro e anacardi	115	maionese: crocchette di patate dolci		mais arrosto con burro al miso	246	e asparagi	83	torta di pomodoro, pistacchi		kashimiri in polvere	
kombu (alga)	287	con maionese al kimchi	22	onigiri ripieni di miso alle noci	25	o		e zafferano	194	peperoni: riso fritto all'uovo con peperoni,	
brodo di funghi selvatici al miso	38	maionese vegana	255	ramen di miso bianco con tofu		okonomiyaki con cavolo cappuccio a punta	201	patate: aloo gobi con paneer arrosto	111	piselli e peperoncino	137
L		tamago roll con maionese al wasabi	202	e asparagi	83	olio al pepe di Sichuan	257	curry di patate novelle, bietole		Singapore noodles	95
laksa con rutabaga	74	mais: crocchette di patate dolci		momo di patate dolci	34	olio al peperoncino: noodles super piccanti		e cocco	123	tofu al peperoncino	177
larb di melanzane con riso e insalata		con maionese al kimchi	22	mung dal: il dal di Maham	227	con olio al peperoncino		dosa di patate		pere: tofu brasato con miele,	
di scalogni e anacardi	147	riso fritto all'uovo con peperoni,		murtabak con porro e bietola	206	e cavolo rosso	81	con chutney di piselli e cocco	32	salsa di soia e zenzero	175
latte di cocco	289	piselli e peperoncino	137	N		olio al pepe di Sichuan	257	gado gado di kale, tofu		pilaf: autunnale con zucca, cavolo nero	
curry di patate novelle, bietole		vedi anche pannocchie		nasi goreng con cavoletti marinati	132	zucca intera arrosto con fagioli neri		e sedano rapa	172	e aglio affumicato	143
e cocco	123	malai kari di zucca	107	noci: noodles in pentola con barbabietola		e olio al peperoncino	251	istoo di patate novelle e fagiolini	112	estivo con pomodoro, cocco	
curry di pomodoro	108	mallum: curry di barbabietola dello Sri Lanka		e tofu affumicato	84	olio di sesamo	290	paneer kofta con salsa	115	e anacardi	140
dal veloce al cocco con sambol		con mallum di fagiolini	100	onigiri ripieni di miso alle noci	25	olio di sesamo tostato	289	di pomodoro e anacardi		invernale con barbabietola, cavolfiore	
di pomodoro	212	mandorle: kheema con tofu affumicato,		noodles	65–71	omelette al masala della famiglia Sodha	193	paratha di patate	186	e chutney al coriandolo	144
laksa con rutabaga	74	funghi e mandorle	178	ben ben noodles	77	onigiri ripieni di miso alle noci	25	con limone marinato	237	primaverile con asparagi,	
pancake vietnamiti al cocco	197	muffin al limone, mandorle		bun cha primaverile	181	P		patate novelle con serundeng		finocchio e piselli	139
panini ripieni di seeni sambol	188	e zafferano	266	colazione da Shuko	73	pad thai con broccoletti viola		patate dolci: bibimbap di patata dolce		pinoli: tofu seta con pinoli	
pilaf estivo con pomodori,		mapo tofu ai funghi	171	laksa con rutabaga	74	e burro di arachidi	78	e broccoletti	148	e peperoncini sottaceto	167
cocco e anacardi	140	massaman curry di patate dolci		noodles con cipollotti e zenzero	90	noodles in pentola con barbabietola		crocchette di patate dolci		piselli: bun cha primaverile	181
riso al cocco con melanzane		e melanzana	114	noodles in pentola con barbabietola		e tofu affumicato	84	con maionese al kimchi	22	dosa di patate	
e cetriolo sottaceto	135	matcha: rotolo al matcha di Milli		noodles super piccanti con olio		pad thai con broccoletti viola		massaman curry di patate dolci		con chutney di piselli e cocco	32
torta con pomodoro, pistacchi		con panna e lamponi	277–8	al peperoncino e cavolo rosso	81	e burro di arachidi	78	e melanzana	114	pilaf primaverile con asparagi,	
e zafferano	194	melanzane: curry verde thai		pad thai con broccoletti viola		pak choi	289	momo di patate dolci	34	finocchio e piselli	139
latte di soia: ramen di miso bianco		con melanzane, zucchine		e burro di arachidi	78	ben ben noodles	77	pepe del Sichuan	289	riso fritto all'uovo con peperoni,	
con tofu e asparagi	83	e taccole	120	pho di shiitake con porri croccanti	87	tempeh con pak choi e sambal		cavolfiore kung pao	235	piselli e peperoncino	137
lattuga: lattuga arrosto con raita alla menta	54	katsu curry di melanzana		ramen con cipolla caramellata		di pomodoro	168	mapo tofu ai funghi	171	soba noodles con pistacchi, piselli	
insalata thai con pompelmo		con ravanelli sottaceto	105	e peperoncino	92	pancake: dorayaki con crema di mirtilli	281	noodles super piccanti con olio		e menta	91
e anacardi	44	larb di melanzane con riso		ramen di miso bianco con tofu		a punta	201	al peperoncino e cavolo rosso	81	subji di porro, funghi e kale	103
legumi	211	e insalata di scalogni e arachidi	147	e asparagi	83	pancake al kimchi con insalata di spinaci	190	olio al pepe di Sichuan	257	usal di fagioli dall'occhio nero	
vedi anche ceci; lenticchie		massam curry di patate dolci		Singapore noodles	95	pancake vietnamiti al cocco	197	peperoncini bird's eye	289	e ceci	219
		e melanzane	114			pane: pane coreano con l'uovo	208	peperoncini thai vedi peperoncini bird's eye		vedi anche taccole	
						paratha di patate		peperoncini verdi lunghi	290	pistacchi: soba noodles con pistacchi,	
										piselli e menta	91

@ Edizione italiana:

Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2026

Tutti i diritti riservati

www.guidotommasi.it

Testi @ Meera Sodha, 2019

Fotografie @ David Loftus, 2019

Illustrazioni @ Monika Forsberg, 2019

È stato affermato il diritto morale dei titolari del copyright

Nessuna parte di questo libro può essere usata o riprodotta

con l'obiettivo di allenare sistemi o tecnologie di intelligenza artificiale.

Questo lavoro è escluso dal text e data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790)

Traduzione: Silvana Mancuso

Revisione: Valeria Cecilia Barbon

Correzione bozze: Zino Malerba

Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

Edizione originale: "East",

pubblicato per la prima volta da Fig Tree nel 2019,

un marchio di Penguin General

Penguin General è parte della compagnia Penguin Random House


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 451 7

Stampato in Unione Europea



Piatti vivaci, pratici
e preparati con ingredienti alla
portata di tutti ma con un tocco orientale,
East è un must-have per chi è vegano, vegetariano,
o semplicemente desidera esplorare una cucina deliziosa senza carne.
Ispirato alla sua rubrica *New Vegan* sul *Guardian*, il nuovo libro di Meera
Sodha raccoglie una splendida selezione di ricette, ispirate a una ricca varietà
di cucine asiatiche. Ci sono noodles, curry, piatti a base di riso, tofu, insalate,
contorni e dolci: tutti incredibilmente facili da preparare e ricchi di sapori
sorprendenti. *East* vi guiderà in un viaggio culinario dall'India all'Indonesia,
da Singapore al Giappone, passando per Cina, Thailandia e Vietnam.

**“Quando sono stufo di mangiare le solite cose, Meera Sodha è lì a salvarmi.
Riesce a fare magie con un semplice pacco di noodles, burro di arachidi e un pezzo
di tofu. Una meraviglia, vorrei cucinare tutte le sue ricette” – Diana Henry**



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

Illustrazioni di
Monika Forsberg

€35 IVA inclusa

