

Barbara Torresan  
fotografie di Silvia Luppi

# Wok

*amore mio*



Guido Tommasi Editore



# Introduzione

Uso il wok da una decina d'anni. Probabilmente, all'inizio, è stata una scelta inconsapevole, dettata più che altro dalla simpatia per la sua forma vagamente esotica e pratica.

Poi ho cominciato a sperimentare delle ricette, tutte molto veloci e saporite, ho scoperto trasmissioni televisive dedicate a questo attrezzo davvero unico e mi si è aperto un mondo: spadellare con il wok è diventato per me un esercizio giornaliero!

Quando l'editore mi ha parlato di un libro sul wok, ho sorriso pensando ai tanti risotti che preparavo e alle verdure saltate, ai fritti veloci, ma poi mi sono resa conto che scrivere del wok non avrebbe significato solo mettere insieme una serie di ricette, ci volevano le basi, bisognava cercare e offrire ai lettori le informazioni che spesso sfuggono: per esempio che nel wok si può cuocere al vapore, per realizzare piatti veloci e salutari.

Così questo libro è diventato argomento di conversazione e studio, non solo per me, ma anche per due espertissime in materia, due donne da wok: Annalena e Virginia.

Con loro ho verificato, sperimentato e assaggiato moltissime preparazioni, capendone la tecnica di realizzazione e cercando di semplificare al massimo le ricette presentate in queste pagine. Ho esplorato nuovi sapori e abbinamenti, ma ho anche cercato di concretizzare l'idea che nel wok si può cucinare veramente di tutto, compresi i piatti della nostra tradizione. Perché un piatto di tagliatelle al ragù, sapientemente spadellate, è tutta un'altra cosa!

I tempi si accorciano, gli alimenti rimangono croccanti, i piatti presentati sono ricchi di colori e sfumature. È stata un'esperienza unica che mi auguro possiate fare anche voi sfogliando le pagine di questo libro e saggiandone le ricette.

Ora, alla fine di questo lavoro, posso affermare che un buon wok potrebbe da solo coprire l'80% delle necessità di cottura nelle nostre cucine: bisogna solo imparare a utilizzarlo al meglio.

Da qui si aprono pagine di ricette, ma anche di nozioni tecniche e pratiche che vi aiuteranno a entrare nel variegato mondo del wok.

Buona lettura!

Barbara

# *Bok choy in padella con semi di lino*

## **PER 4 PERSONE**

- 4 bok choy
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiari di mirin
- 1 cucchiaino di semi di lino

Mondate e lavate le foglie dei bok choy e tagliatele a pezzetti. Scaldate il wok con l'olio, aggiungete la verdura poi la salsa di soia e il mirin e fate saltare per qualche minuto poi spolverizzate con semi di lino. I bok choy devono rimanere croccanti.

Serviteli caldi accompagnati con riso, anche integrale, cotto al vapore (vedi pag. 162).





# Vongole al vapore con lemongrass e zenzero

## PER 4 PERSONE

- 1 kg di vongole
- 3 gambi di lemongrass
- 3 cm di zenzero
- 1 bicchiere di vino bianco aromatico
- sale e peperoncino (facoltativo)

Lavate le vongole sotto l'acqua corrente fredda e fatele spurgare in acqua salata. Eliminate tutti i gusci già aperti. Portate a ebollizione l'acqua, il vino e un gambo di lemongrass battuto per sprigionare meglio il profumo. Mettete le vongole nel cestello con gli altri due gambi di lemongrass tagliati a rondelle sottili e lo zenzero grattugiato e cuocete a vapore fino all'apertura di tutti i gusci.

Servite subito in quattro ciotoline.

Eventualmente insaporite con sale o peperoncino a piacere.

# Indice delle ricette

## Al salto

Cous cous con verdure saltate e pomodorini	18	Tacchino con spezie tandoori	70
Conchiglie con foglie di ravanella e olive taggiasche	21	Zuppetta con tacchino al latte di cocco	73
Gnocchi di riso con verdure	22	Curry di gamberi e mango	74
Gramigna alle due salsicce	25	Curry verde rapido	77
Linguine con peperoni gialli e coriandolo	26	Gamberi al miele e sesamo nero	78
Mafalde con acciughe e briciole di panettone	30	I famosi gamberi della Viz	81
Mezze maniche broccoli e 'nduja	30	Ragù di tonno e pinoli	82
Pappardelle con cavolo nero	30	Uova strapazzate	85
Raviolini saltati con salsa di soia	33	Tofu in salsa chili	86
Rigatini di farro ai profumi mediterranei	34	Tofu con gamberetti	89
Riso basmati e salmone al sakè	38	Bok choy in padella con semi di lino	90
Riso fritto con piselli e prosciutto	38	Carote al miele	94
Riso selvaggio con verdure saltate all'olio di sesamo	38	Ceci spadellati con la rucola	94
Spaghettoni dopo teatro	41	Fagiolini con salsa di soia e semi di sesamo	94
Spaghetti di riso al curry	44	Funghi trifolati	97
Spaghetti di soia con carne	44	Melanzane speziate con miele	98
Spaghetti di soia con gamberi	44	Peperoni saltati con cipolle e basilico	101
Spaghetti con cipolle, acciughe e peperoncino	47	Banane al burro	102
Agnello saltato alla menta	48		
Bulgogi di manzo	51		
Cozze thai	52		
Insalata calda di manzo all'orientale	55		
Maiale con fagiolini, peperoni e sesamo	56		
Mini spiedini di pollo	59		
Petto d'anatra e mango	60		
Pollo agli aromi e timo con indivia	63		
Pollo al lime e spezie	63		
Pollo con mandorle e anacardi	63		
Spadellata di pollo, patate e funghi al profumo di timo e rosmarino	66		
Tacchino con germogli di soia sfumato al tamari	69		

## Fritti

Crocchette di patate	106
Crocchette di zucchine	109
Gnocco fritto	110
Involtini thai	113
Mozzarella in carrozza	114
Pizzette fritte alla mediterranea	117
Polpettine di pane alla menta	118
Polpettine di riso	121
Ali di pollo fritte	124
Bocconcini di tacchino fritti in crosta di sfoglia	124
Crocchette di pollo	124
Polpette di manzo speziate	127
Frittelle di baccalà	128
Involtini vietnamiti fritti	131
Gamberi in pastella al lime	132

Fritto di pesciolini con patatine e maionese all'aglio	135
Spiedini di gamberi fritti	136
Toast di gamberi	139
Pop corn aromatizzati	140
Anelli di cipolla fritti	140
Falafel	140
Patatine fritte	140
Olive ripiene	143
Churros	144
Gelato fritto	147
Mele fritte	148
Mini krapfen	151

## Vapore

Pane al vapore	154
Pasta per ravioli al vapore	157
Ravioli di verdure	157
Ravioli di gamberi	157
Ravioli di carne	157
Riso basmati al vapore	158
Involtino di tacchino con salsa leggera alla senape	161
Insalata di pollo affumicato al tè nero con arancia e finocchio	162
Pesce al vapore in foglia di banano	165
Filetto di merluzzo al vapore con patate	166
Filetto di nasello in foglia di lattuga	169
Gamberi al tè jasmine	172
Polpo al vapore con olive taggiasche	172
Salmone al vapore	172
Sogliola al vapore su crema d'asparagi	175
Trota al vapore con limone	176
Vongole al vapore con lemongrass e zenzero	179

Asparagi al vapore con salsa olandese ed erba cipollina	182
Cavolfiore al vapore con salsina allo zenzero	182
Verdure miste al vapore	182
Pere al vapore con salsa al caramello e noci pecan	185

## Medie cotture

Cous cous con carne d'agnello	188
Malloreddus alle vongole	191
Gnocchi con funghi e frutti di mare	192
Orecchiette con cime di rapa piccanti	195
Orzotto con porri e nigella	196
Paella rapida	199
Risotto alla marinara	200
Riso thai nell'ananas	203
Zuppa con farro e legumi	206
Zuppa di pollo e carciofi	206
Zuppa di zucchini al latte di cocco	206
Tom kha kai	209
Bocconcini di coniglio con ceci, fagioli e profumo di rosmarino	210
Bocconcini di maiale con le prugne	213
Pollo al curry madras con patate e fagiolini croccanti	214
Ragù alla "mexicana" con fagioli rossi e riso basmati	217
Ragù di manzo e piselli	218
Baccalà nel wok	221
Green curry	222
Zuppa "leggera" di pesce	225
Cipolline al moscato	226
Lenticchie piccanti	229
Ratatouille	230

# Indice alfabetico

## A

Agnello saltato alla menta	48
Ali di pollo fritte	124
Anelli di cipolla fritti	140
Asparagi al vapore con salsa olandese ed erba cipollina	182

## B

Baccalà nel wok	221
Banane al burro	102
Bocconcini di coniglio con ceci, fagioli e profumo di rosmarino	210
Bocconcini di maiale con le prugne	213
Bocconcini di tacchino fritti in crosta di sfoglia	124
Bok choy in padella con semi di lino	90
Bulgogi di manzo	51

## C

Carote al miele	94
Cavolfiore al vapore con salsina allo zenzero	182
Ceci spadellati con la rucola	94
Churros	144
Cipolline al moscato	226
Conchiglie con foglie di ravanella e olive taggiasche	21
Cous cous con carne d'agnello	188
Cous cous con verdure saltate e pomodorini	18
Cozze thai	52
Crocchette di patate	106
Crocchette di pollo	124
Crocchette di zucchine	109
Curry di gamberi e mango	74
Curry verde rapido	77

## F

Fagiolini con salsa di soia e semi di sesamo	94
Falafel	140

Filetto di merluzzo al vapore con patate	166
Filetto di nasello in foglia di lattuga	169
Frittelle di baccalà	128
Fritto di pesciolini con patatine e maionese all'aglio	135
Funghi trifolati	97

## G

Gamberi al miele e sesamo nero	78
Gamberi al tè jasmine	172
Gamberi in pastella al lime	132
Gelato fritto	147
Gnocchi con funghi e frutti di mare	192
Gnocchi di riso con verdure	22
Gnocco fritto	110
Gramigna alle due salsicce	25
Green curry	222

## I

I famosi gamberi della Viz	81
Insalata calda di manzo all'orientale	55
Insalata di pollo affumicato al tè nero con arancia e finocchio	162
Involcini thai	113
Involcini vietnamiti fritti	131
Involcino di tacchino con salsa leggera alla senape	161

## L, M

Lenticchie piccanti	229
Linguine con peperoni gialli e coriandolo	26
Mafalde con acciughe e briciole di panettone	30
Maiale con fagiolini, peperoni e sesamo	56
Malloreddus alle vongole	191
Melanzane speziate con miele	98
Mele fritte	148
Mezze maniche broccoli e 'nduja	30

Mini krapfen	151
Mini spiedini di pollo	59
Mozzarella in carrozza	114

## O, P

Olive ripiene	143
Orecchiette con cime di rapa piccanti	195
Orzotto con porri e nigella	196
Paella rapida	199
Pane al vapore	154
Pappardelle con cavolo nero	30
Pasta per ravioli al vapore	157
Patatine fritte	140
Peperoni saltati con cipolle e basilico	101
Pere al vapore con salsa al caramello e noci pecan	185
Pesce al vapore in foglia di banano	165
Petto d'anatra e mango	60
Pizzette fritte alla mediterranea	117
Pollo agli aromi e timo con indivia	63
Pollo al curry madras con patate e fagiolini croccanti	214
Pollo al lime e spezie	63
Pollo con mandorle e anacardi	63
Polpette di manzo speziate	127
Polpettine di pane alla menta	118
Polpettine di riso	121
Polpo al vapore con olive taggiasche	172
Pop corn aromatizzati	140

## R

Ragù alla "messicana" con fagioli rossi e riso basmati	217
Ragù di manzo e piselli	218
Ragù di tonno e pinoli	82
Ratatouille	230
Ravioli di carne	157
Ravioli di gamberi	157
Ravioli di verdure	157
Raviolini saltati con salsa di soia	33

Rigatini di farro ai profumi mediterranei	34
Riso basmati al vapore	158
Riso basmati e salmone al sakè	38
Riso fritto con piselli e prosciutto	38
Riso selvaggio con verdure saltate all'olio di sesamo	38
Riso thai nell'ananas	203
Risotto alla marinara	200

## S, T

Salmone al vapore	172
Sogliola al vapore su crema d'asparagi	175
Spadellata di pollo, patate e funghi al profumo di timo e rosmarino	66
Spaghettoni dopo teatro	41
Spaghetti con cipolle, acciughe e peperoncino	47
Spaghetti di riso al curry	44
Spaghetti di soia con carne	44
Spaghetti di soia con gamberi	44
Spiedini di gamberi fritti	136
Tacchino con germogli di soia sfumato al tamari	69
Tacchino con spezie tandoori	70
Toast di gamberi	139
Tofu con gamberetti	89
Tofu in salsa chili	86
Tom kha kai	209
Trota al vapore con limone	176

## U, V, Z

Uova strapazzate	85
Verdure miste al vapore	182
Vongole al vapore con lemongrass e zenzero	179
Zuppa con farro e legumi	206
Zuppa di pollo e carciofi	206
Zuppa di zucchine al latte di cocco	206
Zuppa "leggera" di pesce	225
Zuppetta con tacchino al latte di cocco	73



Guido Tommasi Editore

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

25,00 €

IVA inclusa

ISBN: 978 88 96621 837



9 788896 621837