

## **PREPARAZIONE DEL CIBO**

Quando si prepara del cibo per una ricetta cinese, è importante che i vari ingredienti, che dovranno essere serviti insieme in un unico piatto, siano tagliati in piccoli pezzi di uguali dimensioni. I motivi sono principalmente due: anzitutto, per conferire al piatto una certa armonia nella forma e nell'apparenza; in secondo luogo, perché il cibo così preparato richiederà solo pochi minuti - o addirittura qualche secondo - per cuocersi completamente, e in questo modo i sapori naturali vengono conservati. Non c'è bisogno di uno strumentario particolare per preparare i cibi, ma è essenziale un buon coltello affilato.

Se nella ricetta viene richiesto cibo tagliato a fettine o pezzetti, l'ingrediente dovrà essere tagliato nella dimensione di un grande francobollo, e con lo spessore del cartone. Se viene richiesto cibo tagliato a strisce sottili, l'ingrediente avrà le dimensioni di un bastoncino di fiammifero. Il cibo tagliato a dadini sarà dapprima fatto a strisce sul tipo di una patatina fritta; poi le strisce così ottenute saranno tagliate a cubetti. La carne dovrebbe essere affettata lungo la granatura; è più facile tagliarla a fettine sottili se è ancora un po' congelata, ma è preferibile farla completamente disgelare prima di cuocerla, per salvaguardarne la morbidezza e il sapore naturale. Dopo aver tagliato la carne, spesso si usa ricoprirla di farina di granturco di tipo fine, così da formare un sottile strato esterno che impedisce al succo di fuoriuscire durante la cottura, e allo stesso tempo mantiene tenera la carne. Le verdure dovranno essere tagliate in senso diagonale, così da aumentare la superficie che si trova a contatto con l'olio caldo in fase di cottura. Questo espediente assicura una preparazione veloce e preserva il gusto e la compattezza delle verdure.

## **PREDISPOSIZIONE E SERVIZIO DI UN PASTO**

In un pasto cinese tutti i piatti sono serviti contemporaneamente e posti nel centro della tavola. Ogni commensale dispone di un piatto di media grandezza, una scodella per il riso e la zuppa (brodo), un cucchiaino di porcellana e un paio di bastoncini con cui si serve dai piatti centrali. Uno dei vantaggi della cucina cinese è costituito dal modo in cui il cibo può «ampliarsi», ed è per questa ragione che è abbastanza difficile dare precise «porzioni» per ogni ricetta.

Come regola, considerate un piatto per ogni persona. Se cucinate soltanto per 2 o 3 persone, servite un piatto di carne, uno di verdura e riso, con l'aggiunta di una zuppa, se si desidera.

Per una pranzo informale, tra amici o parenti, da 4 a 6 persone, servite quattro piatti, più zuppa e riso. Per una cena ufficiale, dovrebbero esserci da sei a otto piatti.

Quando cucinate per più persone, aumentate sempre il numero dei piatti, piuttosto che la quantità degli ingredienti, poiché così facendo offrirete una più vasta gamma di scelta sulla tavola. Nel progettare un pasto, scegliete due, al massimo tre piatti fritti (molto velocemente e rimescolati per tutta la fase di cottura) insieme a piatti cotti al vapore, in umido, arrostiti, brasati o freddi, che possono essere preparati con un certo anticipo. In questo modo, avrete l'opportunità di godervi il pranzo, anziché stare continuamente in cucina.

La maggior parte delle ricette contenute in questo libro può essere servita anche alla maniera occidentale, sia separatamente che unite a cibi non cinesi. Per esempio, alcuni piatti di pollame e di carne possono accompagnarsi a riso o pasta e verdure. Alla stessa maniera, quasi tutti i piatti di verdure possono andar bene con una minestra non cinese, o con il vostro arrosto domenicale.

**Metodi di cottura** e materiale necessario

Uno dei più comuni metodi di cottura in Cina è la **frittura veloce** effettuata smuovendo e rigirando continuamente i cibi. È un metodo molto rapido che si potrebbe assimilare a quello occidentale della frittura leggera e superficiale. L'utensile appropriato per questa

tecnica e una padella di metallo pesante dai bordi obliqui, chiamata «wok»; tuttavia, qualsiasi padella abbastanza grande può andar bene. Eseguire questo tipo di frittura è semplice, una volta che si sa come fare. Va ricordato che l'olio deve essere molto caldo e gli ingredienti piccoli e di uguali dimensioni, così da cuocere molto velocemente. Il successo dipenderà dal giusto calore e dal tempo impiegato.

Per friggere, fate scaldare una padella o una «wok», versatevi alcune cucchiainate d'olio e fatelo diventare bollente. Aggiungete poi gli ingredienti e rigirateli, smuovendoli continuamente con l'aiuto di un cucchiaino di metallo o di legno dal manico lungo. Questo continuo rimescolamento fa in modo che ogni parte venga in contatto con l'olio caldo, così che i succhi naturali delle vivande non vengano dispersi, e il cibo risulti croccante ma non troppo cotto. I piatti cucinati secondo questa tecnica rendono al meglio se serviti immediatamente.

**La cottura a vapore** è un'altra modalità di cottura fra le più amate in Cina. I Cinesi usano delle pentole a pressione di bambù che permettono una certa evaporazione, in quanto non sono a tenuta d'aria, impedendo così la condensazione che si forma all'interno del coperchio. Ci sono **due metodi** per la cottura a vapore:

1) **nel primo** sistema si mette un piatto o una scodella contenenti gli ingredienti sopra il piano bucherellato della pentola a pressione. La pentola è poi messa dentro una «wok» o sopra un grande recipiente contenente acqua bollente, così che il vapore che passa attraverso la pentola cuoce il cibo;

2) **con il secondo** metodo si immerge per metà il recipiente o la scodella contenente gli ingredienti nell'acqua bollente, e la cottura avviene sia grazie a questa immersione parziale, sia per mezzo del vapore che sale.

**La frittura profonda** è un altro metodo frequentemente usato nella preparazione di cibi cinesi. Si possono usare una «wok», una friggitrice fonda o una casseruola con una sorta di canestro metallico che aderisce all'interno.

La cucina cinese usa anche altri metodi, secondo i quali i cibi sono cotti in umido, a stufato, bolliti, arrostiti, fritti leggermente; questi sistemi differiscono di poco dal modo in cui vengono impiegati nella cucina europea.

### ***COSA BERE***

Poiché il vino esalta i piaceri della tavola, non vi è alcun motivo per non berlo con il vostro pasto. Troverete alcuni suggerimenti per servirlo con i menù-tipo indicati oltre. Anche una leggera birra si addice perfettamente. In Cina la gente beve tè nel corso di quasi tutta la giornata, ma solo di rado durante i pasti. Potete servire tè cinese, senza zucchero o latte, al posto del caffè alla fine del pasto, è più rinfrescante e rinvigorente.

### ***USO DEI BASTONCINI***

Usare i bastoncini è molto semplice:

1) mettete il primo bastoncino nel cavo tra il pollice e l'indice, e appoggiate la parte terminale (inferiore) al di sotto della prima giuntura dell'anulare. Questo bastoncino resta stabile;

2) prendete l'altro bastoncino tra la punta dell'indice e del medio, stabilizzate la metà superiore sulla base dell'indice, e usate la punta del pollice per mantenerlo al suo posto;

3) per prendere il cibo, muovete il bastoncino superiore con l'indice e il medio.

Se all'inizio troverete difficoltà nel manipolare i bastoncini, esercitatevi per conto vostro lontani dalla tavola. Altrimenti usate una forchetta o un cucchiaino.

### ***INGREDIENTI SPECIALI***

***Ecco una guida per orientarsi tra gli ingredienti cinesi usati più frequentemente:***

### **GERMOGLI DI BAMBÙ**

nel nostro paese sono reperibili solo in scatola. Una volta aperta la scatola, i germogli possono essere conservati per una settimana al massimo, immersi in acqua dentro una

brocca (o un vaso) coperta nel frigorifero. Zucchine o asparagi possono essere sostituiti al germogli come effetto ornamentale, ma non come sapore.

### **CAGLIO VEGETALE CINESE (TOFU)**

si mantengono alcuni giorni posti in un contenitore e coperti di acqua nella parte più fredda del frigorifero. Non esiste alcun ingrediente sostitutivo.

### **GERMOGLI DI FAGIOLO DI SOYA**

quelli freschi possono essere tenuti in frigorifero per 2/3 giorni. Quelli in scatola sono sprovvisti della struttura croccante, che costituisce la principale caratteristica di questo prodotto così popolare.

### **FUNGHI SECCHI CINESI**

largamente usati in molti piatti in qualità di elemento complementare per il loro sa ore aromatico. Immergeteli in una ciotola di acqua calda per 20/30 minuti, spremeteli per togliere l'acqua ed eliminate i gambi duri prima dell'uso. I funghi secchi nostrani, benché un po' diversi per sapore e fragranza, possono essere sostituiti a quelli cinesi, mentre i funghi freschi di prato possono essere usati per guarnire il piatto.

### **VERDURA CONSERVATA DEL SICHUAN**

è la radice di una varietà molto particolare di *S. senape* conservata sotto sale e peperoncino di Cayenna. Venduta in barattolo, una volta aperta, può essere conservata in un vaso a chiusura ermetica nel frigorifero per alcuni mesi. Non vi sono ingredienti sostitutivi.

### **CASTAGNE D'ACQUA**

reperibili sia fresche sia in scatola. Quelle in scatola sono pelate e si mantengono per alcune settimane in frigorifero in un vaso coperto. Non vi sono ingredienti sostitutivi.

### **PANNOCCHIE LEGNOSE (ORECCHIE DI GIUDA)**

conosciute anche come funghi neri. Dovrebbero essere immerse in una ciotola d'acqua fredda per 20 minuti e poi risciacquate in acqua fresca prima dell'uso. Hanno una struttura croccante e un aroma leggero ma penetrante. Non vi sono sostitutivi.

### **CONDIMENTI SPECIALI**

Vi sono alcune spezie e condimenti indispensabili nella cucina cinese. Sono usati per arricchire il sapore del cibo, senza però soffocarlo. I condimenti più importanti sono:

### **OLIO PER CUCINARE**

l'olio preferito da un cuoco cinese è senza dubbio l'olio di arachidi, seguito dall'olio di semi di soya, dall'olio di semi di ravizzone, ed altri oli di origine vegetale. Lardo e grasso di pollo sono talvolta usati, ma non il burro o sugo d'arrosto.

### **OLIO DI SEMI DI SESAMO**

è venduto in bottiglia e viene largamente usato in Cina per guarnire i piatti piuttosto che per cucinare. Il raffinato olio di sesamo giallo venduto nei negozi del Medio Oriente non è così aromatico ne saporito, e non risulta un buon sostitutivo.

### **PASSATO DI PEPERONCINO DI CAYENNA**

è composto da peperoncino di Cayenna, fagioli di soya, sale, zucchero e farina, ed è venduto in vasetti, mantenendosi quasi illimitatamente. La salsa di peperoncino di Cayenna, o il tabasco possono sostituirlo, ma ricordate di usare la metà del quantitativo indicato per il passato, perché questi sostitutivi sono molto più forti.

## **PEPE E SALE PICCANTE**

Ingredienti :2 cucchiaini di sale fino, un cucchiaino e mezzo di pepe, macinato fine.

Calorie per persona: 40 circa tempo di preparazione: 1 minuto tempo di cottura: 1 minuto difficoltà: nessuna.

Preparazione :Scaldare nel wok il sale, poi unite il pepe, mescolate bene e togliete subito dal fuoco. Lasciate raffreddare e poi servite.

## **POLVERE ALLE CINQUE SPEZIE**

è una miscela di anice, semi di finocchio, chiodi di garofano, cannella e pepe, molto forte e piccante, da usare con moderazione. Potete farla voi stessi tritando insieme circa 4 pezzi di anice, 2 cucchiaini di semi di finocchio, 12 chiodi di garofano, 4 stecche di cannella (ciascuna non più lunga di 2,5 cm.), 2 cucchiaini di grani di pepe bianco o del Sichuan, e un cucchiaino di zenzero macinato (facoltativo).

## **RADICE DI ZENZERO**

Venduta a peso, dovrebbe essere pelata e tagliata a fette, oppure finemente tritata prima dell'uso. Si conserva per diverse settimane in luogo fresco e asciutto. La radice essiccata di zenzero è molto più forte e perciò va usata in minor quantità; tuttavia lo zenzero fresco macinato ha un sapore decisamente diverso e perciò non vi è alcun ingrediente sostitutivo.

## **Salsa agrodolce**

Ingredienti : un cucchiaio e mezzo di ketchup, 2 cucchiaini scarsi di zucchero, 2 cucchiaini scarsi di aceto di riso, 2 cucchiaini scarsi di salsa di soia, un cucchiaio e mezzo di sakè, un cucchiaio di maizena stemperata in un bicchiere di acqua fredda.

Calorie per persona: 60 circa tempo di preparazione: 1 minuto tempo di cottura: 3 minuti difficoltà: nessuna.

Preparazione : Riunite mescolando tutti gli ingredienti in una casseruolina e fate leggermente addensare a fiamma bassa continuando a mescolare per circa 2 minuti, unendo se necessario pochissima acqua calda.

## **Salsa agrodolce per i pesci**

Ingredienti : mezzo bicchiere di aceto di riso, mezzo bicchiere d'acqua, 2 spicchi d'aglio, un cucchiaio di hoi-sin, 4 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di maizena, un cucchiaino di olio di soia, un cucchiaino di sale.

Preparazione : Rosolate nell'olio gli spicchi d'aglio schiacciati. Stemperate la maizena nell'acqua fredda poi unetela con tutti gli altri ingredienti all'aglio appena sarà imbiandito. Fate addensare leggermente la salsa a fiamma moderata.

## **SALSA DI FAGIOLI DI SOYA**

è una salsa densa composta da fagioli di soya neri o gialli, farina e sale. È venduta in barattolo e una volta aperta deve essere trasferita in un vaso con chiusura a vite; si mantiene così in frigorifero per almeno tre mesi. Può essere sostituita con estratto di carne di bue, in ricette che richiedono solo un cucchiaio, o poco meno, di salsa di semi di soya, ma non in quelle dove se ne usa una quantità maggiore.

## **SALSA «HOI SIN»**

è conosciuta anche come salsa per barbecue. È disponibile già pronta, ma potete farla voi stessi con 3 cucchiaini di salsa di semi gialli di soya, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio di aceto, uno spicchio d'aglio schiacciato, un cucchiaino di salsa al peperoncino di Cayenna e un cucchiaio d'olio di semi di sesamo.

## **SALSA ALLE OSTRICHE**

è una salsa densa composta di ostriche e salsa di soya. Venduta in bottiglie, si mantiene in frigorifero per diversi mesi.

### **Salsa per grigliate**

Ingredienti : mezzo cucchiaino di sale piccante, mezzo spicchio d'aglio, mezzo cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di hoi-sin, un cucchiaino di sale.

Preparazione : Tritate l'aglio il più finemente possibile poi mescolatelo a tutti gli altri ingredienti. Strofinare con la mistura preparata la carne prima di grigliarla.

### **Salsa piccante al pomodoro**

Ingredienti : 4 pomodori, 2 peperoncini verdi, 3 cipolle, 2 cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di maizena, 3 cucchiaini di olio di soia, sale, mezzo bicchiere d'acqua fredda.

Preparazione : Stemperate nell'acqua la maizena, lo zucchero e la salsa di soia. Tagliate le cipolle in quattro e sfogliatele. Private dei semi i peperoncini, poi tagliateli a pezzettini. Tagliate i pomodori a pezzi. Scaldare molto bene l'olio e friggerci le cipolle, poi unite i pomodori, i peperoncini e la salsa preparata. Rimescolate, salate e Cuocete a fiamma bassa per circa 6 minuti, mescolando ogni tanto.

## **SHERRY**

è diffusamente usato come un buon sostituto del vino di riso, che non si può trovare nel nostro Paese. Usate uno sherry pallido e secco, piuttosto che uno dolce.

## **RICETTARIO**

N.B.: le dosi sono per 4 persone, a meno che non sia specificato diversamente.

Nei loro pasti quotidiani i Cinesi servono in genere un semplice brodino, insieme ad altri piatti. In una occasione ufficiale, la zuppa entrerà alla fine del pasto, o a metà di esso, con la funzione di «intermezzo» tra le varie portate, quasi per sciacquare il palato dei commensali. Non c'è alcun bisogno di spezzare la tradizione occidentale, secondo la quale la zuppa viene servita all'inizio del pasto. Si può arrivare a un compromesso, aggiungendo dell'acqua bollente o del brodo a qualsiasi cosa sia avanzata del piatto principale alla fine del pasto, e creare così una zuppa istantanea, come farebbe la maggior parte delle casalinghe cinesi.

### **ANTIPASTI**

#### **ANTIPASTO DI GERMOGLI DI SOIA E GAMBERETTI**

Ingredienti 300 g di germogli di soia, 100 g di polpa di granchio, 100 g di gamberetti già cotti, 100 g di petto di pollo cotto, coriandolo o menta in foglie, gambi di sedano, 4 carote grattugiate, olio, aceto,

**Preparazione** Preparate una vinaigrette emulsionando con una forchetta l'olio e l'aceto. Bagnate la polpa di granchio, i gamberetti e il petto di pollo con la salsa. Tagliuzzate la menta o il coriandolo. Tagliate a striscioline i gambi di sedano puliti, poi disponeteli su un piatto di portata con i germogli di soia. Aggiungete le carote, poi i gamberi, la polpa di granchio e la carne di pollo. Spolverizzate con la menta, o il coriandolo, e servite.

#### **CESTINI DI VERDURE**

Ingredienti :

Per il ripieno: 10 g di funghi mu-err secchi, 40 g di funghi shiitake freschi, 80 g di carote, 50 g di taccole, 20 g di cipollotti, 1 peperoncino rosso, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio vegetale, 50 g di mais, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di salsa di ostriche, sale.

Per l'impasto: 75 g di farina, 20 g di maizena, un po' d'olio per ungere il cestino per la cottura a

vapore.

Preparazione :

Fate rinvenire i funghi mu-err ammolliandoli in acqua tiepida per 20 minuti, Togliete la parte dura del gambo dai shiitake e tagliate i cappelli in pezzetti di 1/2 cm circa. Dopo aver pelato le carote e mondato le taccole, tagliatele a pezzetti di circa 1/2 cm. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili. Pelate l'aglio, tagliate il peperoncino a metà e liberatelo dal gambo e dai semi. Tritate entrambi finemente. Tirate fuori dall'acqua i mu-err, lasciateli sgocciolare e fateli a pezzettini. Scaldate l'olio nel wok, fate rosolare i cipollotti, l'aglio e il peperoncino. Mescolando, fatevi cuocere le carote per 3 minuti, unite le taccole e il mais e fate soffriggere per altri 2 minuti. Da ultimo cuocete i funghi per 1 minuto. Condite con la salsa di soia e quella di ostriche, salate a piacere, Per l'impasto, passate al setaccio la farina e 10 g di maizena, aggiungete 75 ml di acqua bollente e la maizena restante. Ricavate dall'impasto delle palline di circa 12 g l'una, Versate un po' di farina sul piano da lavoro, disponetevi le palline e, con il matterello, ricavatene dei dischi di 8 cm circa di diametro. Mettete un po' di ripieno nel centro di ogni disco, Ora, tirando su i bordi, date al disco la forma di un canestrino. Appoggiateli sul fondo di un cestino per la cottura al vapore spennellato d'olio, oppure su una griglia, e fateli cuocere a vapore per circa 5 minuti. Durante la cottura a vapore si dovrebbe, di tanto in tanto, controllare il livello dell'acqua nel wok e, all'occorrenza, aggiungerne tempestivamente, così che la cottura non venga interrotta.

### **CETRIOLI AMARI RIPIENI**

Nella cucina asiatica, nella caraibica e in quella sudamericana, i cetrioli amari compaiono quotidianamente sulla tavola, perlopiù in piatti di verdure miste. Privandoli dei semi il loro sapore risulta meno amaro, una volta svuotati non rimane che riempirli: è il modo migliore per gustare questa verdura così particolare.

Ingredienti :

2 cetrioli amari (di 400 g l'uno), 1 cucchiaino di sale.

Per il ripieno:

250 g di filetto di halibut, 5 g di radice fresca di zenzero, 1 albume, succo di 1 lime kaffir, sale, 150 g di gamberetti sgusciati, 1 peperoncino piccolo, 80 ml di panna ghiacciata.

Per la salsa di peperone:

160 g di peperone rosso, 2 scalogni, 30 g di burro, 2 cucchiaini di zucchero scuro, 1 cucchiaino di curry, 50 ml di vino bianco, 4 cl di saké per cuocere (Mirin), 1 cucchiaio di crema di cocco, 200 ml di panna.

Preparazione :

Tagliate le due estremità dei cetrioli, divideteli a metà per il largo e togliete la polpa, con i semi, Salateli dentro e fuori e lasciate spurgare. Immergeteli in acqua bollente per circa 5 minuti, tirateli fuori, metteteli sotto l'acqua fredda e lasciateli scolare. Tagliate i filetti di halibut in pezzi grossi e disponeteli in uno stampo basso. Pelate lo zenzero e schiacciatelo nello spremi aglio, mescolatelo all'albume e al succo di lime e salate. Distribuite il composto sul pesce, poi mettetelo nel congelatore per 10 minuti. Tagliate a cubetti i gamberetti. Tagliate a metà il peperoncino, liberatelo dal gambo e dai semi e tritatelo finemente. Mettete il pesce nel tritatutto e, versando poco a poco la panna ghiacciata, frullatelo fino a ottenere una crema omogenea. Incorporate poi i gamberetti e il peperoncino e mettete la crema immediatamente in frigo.

Per la salsa occorre pelare il peperone. Mettetelo quindi nel forno a 220 °C e lasciatelo fino a che si formano delle bollicine sulla pelle, mettetelo sotto un panno umido o in un sacchetto di plastica e lasciate che "sudi"; infine togliete la pelle tirandola dall'alto verso il basso. Tagliatelo a metà, liberatelo dai semi e tagliatelo a pezzetti. Pelate gli scalogni e tritateli finemente; fate sciogliere il burro in una casseruola e mettetevi a rosolare. Insaporite con lo zucchero, il curry, il vino bianco e il saké, Incorporate la crema di cocco e lasciate sul fuoco fino a che il liquido si sarà ridotto a 1/4, Mescolando incorporate la panna e continuate a cuocere fino a ottenere una salsa cremosa, Passate al setaccio, poi aggiungete i pezzetti di peperone, Tenete in caldo, In una pentola capiente fate scaldare l'acqua a 70-80 °C, Mettete la crema di pesce in una siringa per dolci dal becco grande e riempite i cetrioli. Avvolgeteli in un foglio di alluminio e, dopo aver legato le due estremità, immergeteli nell'acqua calda per 25 minuti, Tirateli fuori, toglieteli dalla stagnola e tagliateli a fette, Distribuite la salsa sui piatti preriscaldati e adagiatevi le fette di cetriolo,

## **DIM SUM (PORCOSPINI DI MAIALE)**

I dim sum sono bocconcini piccanti, agrodolci o dolci che solitamente si consumano come spuntino a metà mattina o nel primo pomeriggio con il tè. In tutte le diverse varianti, uno strato di riso o di pasta ricopre un ripieno raffinatamente condito

Ingredienti:

120 g di riso glutinoso, 600 g di stinco di maiale, 40 g di cipolline rosse asiatiche, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di olio di semi, 1 cucchiaino di zucchero di palma, 1 cucchiaino di coriandolo tritato, 3 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 albume, 1 cucchiaino di saké, sale, pepe macinato al momento, un po' d'olio per ungere il cestino.

Preparazione :

Versate il riso in un setaccio, lavatelo sotto l'acqua fredda e lasciatelo in ammollo tutta la notte, Buttate l'acqua e lasciate scolare, Tritate finemente la carne e riponetela in fresco, Pelate le cipolline e l'aglio e tritateli. Scaldate l'olio in una padella, mettevvi l'aglio e la cipolla, spolverateli con lo zucchero e fateli cuocere finché diventano trasparenti. Lasciate raffreddare e unite la carne tritata. Aggiungete il coriandolo, la salsa di soia, l'albume, il saké, sale e pepe e mescolate. Con le mani bagnate ricavate da questo impasto 28 palline di circa 20 g. l'una. Versate il riso su di un piatto e fatevi rotolare le palline in modo che risultino uniformemente coperte di riso. Spennellate d'olio il fondo di un cestino per la cottura al vapore e disponetevi i "porcospini". Coprite il cestino con il coperchio. Dopo aver riempito d'acqua un wok per un terzo del suo volume immergetevi il cestino Portate ad ebollizione poi riducete la fiamma. Lasciate cuocere i porcospini per 20 - 25 minuti.

## **HSIAO-MAI**

Ingredienti : 160 g di farina di riso, 60 g di acqua calda, 60 g di carne di maiale tritata, 60 g di prosciutto cotto tritato, 60 g di spinaci ,mezzo cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di olio di sesamo, 2 cucchiaini di sakè o di maitai pepe.

Preparazione : Cuocete 60 g di farina di riso in 200 g di acqua per circa 20 minuti, finché tutta l'acqua sia stata assorbita. Mondate e lavate gli spinaci e sbollentateli per 2 minuti; scolateli, strizzateli e tritateli. Mescolate la farina con gli spinaci, la carne di maiale, il prosciutto, il sale, l'olio di sesamo, il sakè, il sale e il pepe, e amalgamate perfettamente tutti gli ingredienti. Lavorate la farina setacciata con l'acqua continuando a mescolare, ricavandone una pasta piuttosto dura, poi lavoratela con le mani per circa 2 minuti. Stendete la pasta il più sottilmente possibile, poi con un tagliapasta rotondo di 7 cm di diametro ricavatene dei dischi. Farcite ogni disco con un cucchiaino di ripieno, poi chiudetelo verso l'alto, ma non completamente, in modo che si intraveda il ripieno. Ungete leggermente un cestello per la cottura a vapore e sistematevi gli hsiao-mai. Cuoceteli a vapore per 20 minuti e serviteli ben caldi.

## **INVOLTINI AL VAPORE**

Ingredienti : 250 g di farina di riso, 100 g di fecola, una cipolla tritata, 200 g di carne di maiale tritata, 100 g di gamberetti tritati, 50 g di funghi neri, 2 cucchiaini di farina bianca, 2 cucchiaini di olio di semi.

Preparazione : Ammollate i funghi neri in acqua tiepida, poi tritateli finemente. Sciogliete la farina di riso con poca acqua fredda, poi unitene 250 g di bollente. Coprite per 5 minuti, poi eliminate l'acqua. Unite la fecola e la farina, rimescolate fino ad avere un impasto omogeneo e preparate delle crêpes di 12 cm di diametro. Rosolate la cipolla tritata nell'olio, poi unite la carne, i gamberetti, i funghi e rimescolate. Farcite ogni crêpe con una cucchiainata di composto, poi arrotolatela. Scaldate le crêpes a bagnomaria, poi servitele su un letto di germogli di soia appena cotti e contornatele con cipolle al forno.

## **INVOLTINI CON FOGLIE DI CAVOLO CINESE**

Ingredienti :150 g di maiale o pollo tritati, 50 g di vermicelli cinesi, 100 g di germogli di soia, 50 g di funghi neri affettati fini, 100 g di gamberetti, una cipolla tritata fine, uno

spicchio d'aglio tritato, un uovo, 12 foglie di cavolo cinese, 12 sfoglie di riso, olio, sale e pepe.

Preparazione : Sbollentate i vermicelli e tagliateli finemente. Tagliate i germogli di soia in pezzetti di mezzo centimetro. Preparate il ripieno mescolando tutti gli ingredienti indicati, tranne le sfoglie di riso. Ammollate le sfoglie in acqua tiepida e disponetele su un tovagliolo umido, una per volta. Mettete su ogni sfoglia una cucchiata di ripieno, poi arrotolatela delicatamente su se stessa. Friggete una sfoglia per volta in abbondante olio ben caldo; sgocciolatele e servitele.

### **INVOLTINI DI CAVOLO CINESE**

Ingredienti 8 sfoglie di cavolo cinese, 120 g di petto di pollo, 120 g di prosciutto cotto grasso, mezzo cucchiaino di sale, pepe bianco. **Per la salsa:** 250 g di brodo, mezzo cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di sakè, un cucchiaino scarso di maizena, poco zenzero grattato.

Preparazione : Tritate il petto di pollo con il prosciutto, unite il sale, il sakè e il pepe bianco e amalgamate. Mondate e lavate le foglie di cavolo, e sbollentatele per mezzo minuto. Stendetele allineate su un telo ed eliminate la costa centrale. Disponetele ora sovrapponendole leggermente in modo da formare due fogli. Spolverizzatele leggermente con la maizena, poi ricopritele con uno strato regolare e piuttosto spesso di ripieno. Arrotolate ogni foglio su se stesso, in modo da ottenere due lunghi involtini. Oliate leggermente un piatto ovale, disponetevi gli involtini e Cuoceteli a vapore per 30 minuti. Per preparare la salsa portare a ebollizione il brodo con tutti gli altri ingredienti e con la maizena sciolta in poca acqua fredda. Lasciate sobbollire per circa 2 minuti finché la salsa non si sarà addensata. Tagliate gli involtini alti 2 centimetri e serviteli tiepidi con la salsa ben calda.

### **INVOLTINI DI TOFU**

La castagna d'acqua, una pianta palustre, riveste tutta l'Asia orientale, e soprattutto in Cina ha un ruolo importante in cucina. Per quanto non appartenga alla famiglia della castagna, ha un sapore a lei molto simile. I frutti, di sapore dolce e dalla polpa soda, che crescono sulle radici della pianta, vengono coltivati in acque stagnanti e raccolti pazientemente a mano. Sul nostro mercato, difficilmente si trovano castagne d'acqua fresche, per questa ricetta si potrà dunque ricorrere a quelle in scatola; in questo caso ne saranno sufficienti 100 grammi.

Ingredienti :

Per il ripieno:

30 g di funghi shiitake secchi, 3 spicchi d'aglio, 80 g di cipollotti, 150 g di carote, 100 g di porro, 200 g di castagne d'acqua, 3 cucchiaini di olio vegetale, 100 g di germogli di soia, sale, pepe macinato al momento, 3 cucchiaini di salsa di ostriche, 4 cucchiaini di salsa di soia chiara, 350 g di tofu, 1 uovo.

Per la salsa di arachidi:

1 peperoncino rosso, 100 g di arachidi tostate, 10 g di radice di zenzero fresca oppure 1/4 di cucchiaino di zenzero in polvere, 2 cucchiaini di olio di semi, 1/4 di litro di latte di cocco, succo di 1/2 limetta, 4 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1/2 cucchiaino di zucchero di palma o, in sostituzione, usare zucchero scuro, sale, pepe nero macinato al momento

12 sfoglie per involtini primavera (25x25 cm), 1 albume olio di semi per friggere

Preparazione :

Lasciate in ammollo i funghi shiitake per 20 minuti nell'acqua bollente, Tirateli fuori, strizzateli bene, togliete la parte dura del gambo e tagliate il cappello a fettine, Pelate l'aglio e tritatelo finemente, Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili, Pelate le carote, mondate il porro e tagliateli a striscioline sottili, Preparate le castagne d'acqua come spiegato nelle figure sotto, Scaldare l'olio nel wok e fatevi soffriggere l'aglio e i cipollotti. Unite le carote e il porro e fateli



cuocere per 1 minuto, Lavate le castagne d'acqua e pelatele con un coltello ben affilato. Togliete il gambo e tagliatele a pezzetti piccoli. Aggiungete le castagne d'acqua e fate soffriggere per 2 minuti, Aggiungete i germogli di soia e insaporite con le salse, il sale e il pepe, Versate il tutto in una scodella e lasciate raffreddare. Nel frattempo, tagliate il tofu a cubetti piccoli e sbattete l'albume, poi versate questi due ingredienti sul composto di verdure, Mescolate bene ed eventualmente salate. Disponete le sfoglie su un piano da lavoro e mettete nel centro di ognuna 2 cucchiaini di ripieno. Sollevate un angolo e coprite il ripieno. Spennellate di albume i bordi. Chiudete gli angoli laterali, spennellate con l'albume l'ultimo angolo rimasto e chiudete l'involtino come se fosse una busta. Friggeteli in olio bollente nella friggitrice fino a che risultano croccanti, Fateli asciugare un attimo sulla carta da cucina e serviteli immediatamente.

Per la salsa di arachidi, tagliate a metà il peperoncino, togliete il gambo e i semi e tagliatelo a striscioline sottili. In un mortaio pestate finemente le arachidi. Pelate la radice di zenzero e grattugiatela finemente, Scaldate l'olio in una pentola, versatevi le arachidi e lo zenzero e fateli cuocere a fuoco medio per 2 minuti mescolando continuamente, Incorporate il latte di cocco, il succo di lime, la salsa di soia, lo zucchero di palma e il peperoncino. Fate cuocere la salsa per circa 5 minuti a fuoco moderato, continuando a mescolare, Salate e pepate. A parte, portate in tavola la salsa di arachidi.

### **INVOLTINI PRIMAVERA**

Ingredienti: **Per il rivestimento di pasta:** 125 gr. di farina, 250 ml. d'acqua, un pizzico di sale, **Ripieno:** 3 cucchiaini d'olio, 250 gr. di maiale a striscette, 125 gr. di sedano a striscette, 125 gr. di funghi freschi a striscette, 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di farina di granturco sciolta in 3 cucchiaini d'acqua. **Pastella di farina:** 1 cucchiaino di farina mista a 1 cucchiaino d'acqua

Per fare il rivestimento di pasta, passate al setaccio la farina e mettetela in una ciotola, aggiungendo a poco a poco l'acqua, e amalgamandola per formare una pastella omogenea. Unite il sale e lasciate riposare per almeno mezz'ora. Ungete leggermente una padella preriscaldata. Usate un pennello da pasticceria per spalmare un sottile strato di pastella sul fondo della padella. Fatela cuocere finché non resti solida. Se si formano dei buchi, spennellate con un altro po' di pastella. Togliete dalla padella, e tenete ben caldo nel forno. Continuate a fare questa forma di pasta finché tutta la pastella non sia stata usata. Per il ripieno, scaldate l'olio in una «wok» e versate il maiale. facendolo friggere finché non prenda un po' di colore. Aggiungete le verdure, la salsa di soia e il sale. Unite la mistura di farina di granturco e mescolate finché non si addensi. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Mettete 2 cucchiaini di ripieno nella metà inferiore di ogni frittella e avvolgete sopra la metà superiore. Ripiegate il lato destro della frittella verso il sinistro e viceversa. Arrotolate strettamente e chiudete con la pastella di farina. Riscaldate l'olio a 180°C/350°F. Friggete gli involtini un po' alla volta finché non abbiano preso un colore bruno-dorato. Metteteli a sgocciolare su carta assorbente per uso cucina e serviteli caldi.

### **INVOLTINI PRIMAVERA 1**

Ingredienti : 4 sfoglie di riso, 20 pezzetti di maiale bollito, 12 gamberetti sgusciati, 100 g di vermicelli di riso, 8 pizzichi di erba cipollina, 4 foglie di lattuga, 100 g di germogli di soia, menta, Coriandolo.

Preparazione : Ammorbidite le sfoglie di riso in acqua tiepida, poi stendetele su un tovagliolo umido. Mettete su ogni sfoglia una foglia di lattuga, alcune foglioline di menta e di coriandolo, due pizzichi di erba cipollina e alcuni germogli di soia. Accanto all'erba cipollina mettete alcuni vermicelli di riso, qualche pezzettino di maiale e qualche gamberetto. Ripiegate i bordi delicatamente verso l'interno, poi arrotolate la sfoglia su se stessa. Friggete gli involtini in abbondante olio ben caldo e servite subito.

## **INVOLTINI PRIMAVERA 2**

Le sottilissime sfoglie per involtini primavera sono reperibili in Europa non più solamente nei negozi alimentari asiatici, ma ora anche nel reparto surgelati di alcuni supermercati, Non trovandoli, si potrà ricorrere alla pasta fillo greca, loro idoneo sostituto, Con questi involtini fritti si sposa ottimamente la salsa agrodolce di peperoncino che si può trovare nei negozi asiatici o, in sua mancanza, andrà bene anche una semplice salsa di soya,

Ingredienti:

20 sfoglie per involtini primavera (20x20 cm), 50 g di spaghetti di soya, 2 cucchiaini di olio di arachidi, 2 spicchi d'aglio finemente tritati, 2 cipollotti affettati finemente, 50 g di carote a dadini piccoli, 100 g di germogli di soya, 50 g di gambo di sedano tagliato a striscioline, 300 g di code di gamberetto piccole, sgusciate e tagliate a pezzetti, 1/2 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di salsa di pesce, 1 cucchiaino di salsa di ostriche, 1/2 cucchiaino di peperoncino tritato, 1 cucchiaino di coriandolo tritato, 1 albume, leggermente sbattuto, olio di semi per friggere

Preparazione :

Se sono surgelate, fate scongelare le sfoglie. Ammollate gli spaghetti di soya per 15 minuti in acqua tiepida, poi tagliateli in pezzi di 5 cm. Scaldate un cucchiaino d'olio nel wok e, mescolando, fatevi dorare l'aglio e i cipollotti. Aggiungete la verdura e fatela soffriggere a fuoco vivace per 2-3 minuti. Tenete al caldo. Scaldate l'olio restante, versatevi i gamberetti e fateli soffriggere per 1 minuto, Unite le verdure e gli spaghetti di soya. Salate. Incorporate le salse e aggiungetevi, sempre mescolando, il peperoncino e il coriandolo. Mettete nel centro di ogni sfoglia 2 cucchiainate di ripieno, ricoprite con un angolo del quadrato, ripiegate i due angoli laterali e arrotolate. Spennellate l'estremità con l'albume e chiudete. Friggete pochi involtini primavera per volta, in olio bollente.

## **INVOLTINI PRIMAVERA VEGETARIANI**

Ingredienti : 200 g di formaggio di soia, 200 g di erbe, 100 g di riso tostato e frullato, sfoglie di riso, erbe aromatiche, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione : Friggete i formaggini di soia, poi tagliateli a striscioline. Tritate le erbe, sbollentatele e sgocciolatele. Ammorbidite le sfoglie di riso tostato; salate e pepate.

Ammorbidite le sfoglie di riso in acqua tiepida, poi sistematele su un tovagliolo umido.

Farcite ogni sfoglia con una parte del composto preparato ed erbe aromatiche a piacere.

Arrotolate ogni involtino su se stesso e friggetelo in abbondante olio ben caldo. Servite con accompagnamento di soia pepata.

## **INVOLTINI PRIMAVERA AL MAIALE**

Ingredienti : 100 g di carne di maiale a striscioline, 50 g di arachidi tostate e macinate, uno spicchio d'aglio tritato, un pezzetto di cipolla tritata, 4 sfoglie di riso, 2 cucchiaini di olio di semi olio per friggere.

Preparazione : Ammorbidite le sfoglie di riso in acqua tiepida, poi stendetele su un tovagliolo umido. Rosolate nell'olio la carne di maiale con l'aglio e la cipolla per pochi minuti, poi unite la polvere di arachidi. Farcite ogni sfoglia con un po' di composto, arrotolatela su se stessa formando un involtino e friggete in abbondante olio ben caldo, quindi servite.

## **TAU-FU ALLA CIPOLLA**

Ingredienti : 4 formaggi di soia, una cipolla tritata, un peperoncino di caienna tritato, un cucchiaino di olio di semi di soia olio per friggere, sale.

Preparazione : Fate delle incisioni sui formaggi e introducetevi un po' di cipolla, peperoncino, olio e sale, precedentemente mescolati. Friggete in abbondante olio ben caldo e servite subito.

## **TAU-FU AL VAPORE**

Ingredienti : 3 pezzi di tau-fu (200 g circa) a dadini, 200 g di lombata di maiale tritata, 50

g di funghi neri, una cipolla grossa tritata, un cipollotto tritato, 3 cucchiaini di soia, un cucchiaino di cavoli salati.

Preparazione : Ammollate i funghi in acqua, poi sgocciolateli. Mescolate la salsa di soia con la carne, il tau-fu, la cipolla e il cipollotto, i cavoli salati e i funghi. Amalgamate bene, mettete il composto in una scodella e cuocetelo a bagnomaria per circa mezz'ora, quindi servite.

### **TAU-FU PICCANTE**

Ingredienti : 4 formaggi di soia, 3 fette di zenzero tagliate a dadini, un cucchiaino di olio di semi di

Soia, sale, olio per friggere, pepe macinato al momento.

Preparazione : Mescolate fra loro lo zenzero, l'olio, il sale e il pepe in abbondanza.

Praticate delle incisioni sui formaggi e introducetevi un po' del composto preparato.

Friggete i formaggi in abbondante olio ben caldo e serviteli subito.

### **ZUPPE E MINESTRE**

#### **BRODO**

Ingredienti: 2,75 litri d'acqua, 450 gr. di pezzi di pollo, 450 gr. di costole di maiale  
Secondo la tradizione, il brodo migliore si prepara facendo bollire lentamente un pollo intero, un'anatra intera e una zampa di prosciutto o maiale. Dopo circa 4 ore, quando il liquido si è ridotto fino a un terzo, viene filtrato e tutti gli ingredienti messi da una parte. Ciò può sembrare piuttosto costoso, considerati i prezzi elevati di molti generi alimentari. La ricetta è stata dunque in parte modificata. In alternativa, potete usare un dado con estratto di brodo di pollo sciolto in acqua, ma il sapore non sarà altrettanto buono, e la quantità di sale usata nella ricetta dovrà essere diminuita. Portate l'acqua al punto di ebollizione in una grande pentola, metteteci dentro i pezzi di pollo e le coste di maiale; portate nuovamente a bollitura e togliete la schiuma che sale in superficie. Diminuite il fuoco, coprite parzialmente la pentola e fate cuocere a fuoco lento per almeno 2 ore, o fino a che il liquido si sia ridotto a un terzo. Lasciate intiepidire prima di filtrare, e quando il brodo è freddo togliete lo strato di grasso dalla superficie. Questo brodo si conserva in frigorifero per circa una settimana, ma durante la stagione calda è opportuno farlo ribollire ogni 2/3 giorni.

#### **BRODO DI POLLO CINESE**

Questo brodo delicato è la base per molte zuppe cinesi, Il suo segreto sta nell'accostamento del pollo al sapore dolce del prosciutto cinese essiccato all'aria, entrambi fatti cuocere sufficientemente a lungo, a calore moderato, Al posto del prosciutto cinese dell'Hunan si possono utilizzare alcune parti del maiale, si otterrà un buon brodo di base impiegando, per esempio, i piedini o la pancia, Ovviamente, il colore e il sapore della zuppa cambiano di conseguenza, Prima di servire non può mancare, naturalmente, l'aggiunta di spezie: in questo caso, radice fresca di zenzero e scorza essiccata di mandarino,

Ingredienti:

1 pollo di 1,3 kg circa pronto da cuocere, 300 g di prosciutto cinese, 50 g di porro, 30 g di radice fresca di zenzero, 1 pezzetto di scorza di mandarino essiccata (2 g circa), 2 cucchiaini di sake sale a piacere.

Preparazione :

Lavate il pollo sotto l'acqua fredda, asciugatelo e mettetelo in una pentola sufficientemente capiente. Tagliate il prosciutto in 2 fette. Mettete il pollo e il prosciutto in una pentola, versatevi 3 lt. di acqua fredda e portate a ebollizione. Lasciate cuocere il brodo per circa 2 ore a fuoco moderato, togliendo mano a mano la schiuma che si va formando. Nel frattempo mondate il porro, lavatelo e tagliatelo a rondelle. Pelate lo zenzero, tagliatelo a fettine sottili. Trascorse le 2 ore, aggiungete il porro, lo zenzero e la scorza di mandarino. Versate il sake, salate e fate cuocere il brodo per un'altra ora a fuoco moderato. Toglietelo dal fuoco e filtratelo con un colino a

maglie strette. Otterrete 2 lt circa di brodo.

### **BRODO CON POLPETTE DI GAMBERI**

**Per 8 persone** ingredienti 500 g di gamberetti puliti, 200 g di carne di maiale tritata, un cipollotto, un albume o due, 1 litro e mezzo di brodo di pollo o di manzo, 2 cucchiaini di farina bianca, sale.

Preparazione Frullate i gamberetti sgucciati con la carne fino ad avere un composto omogeneo. Unite l'albume, quanto basta il sale e il cipollotto. Formate delle polpette. Portate a ebollizione il brodo, tuffatevi le polpette. Quando le polpette saranno tornate a gall servite.

### **CREMA DI CAVOLO CINESE**

Ingredienti : 600 g di cavolo cinese, 500 g di brodo di pollo, 2 cucchiaini di olio di semi, mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, un cucchiaino di sakè o di maitai, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di maizena, un cucchiaino abbondante di olio di sesamo, pepe bianco, un pizzico di sale.

Preparazione : Lavate il cavolo e tagliatelo in pezzi grossi. Nel wok frigate rapidamente lo zenzero con l'olio, unite il cavolo e cuocetelo per 2 minuti. Unite il sakè, il sale, lo zucchero e il brodo di pollo, incoperchiate e portate a ebollizione, poi cuocete a fiamma moderata. Stemperate la maizena in poca acqua fredda e versate nel wok, rimescolando per addensare. Pepate abbondantemente, unite l'olio di sesamo e servite.

### **FUNGHI CON TAU-FU**

Ingredienti : 400 g di tau-fu, 200 g di brodo di pollo, 8 funghi neri secchi grossi ammorbiditi in acqua, 2 cipollotti, 2 cucchiaini di olio di sesamo, un cucchiaino di zenzero finemente tritato, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, 2 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino e mezzo di salsa di ostriche, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di maizena.

Preparazione : Tagliate il tau-fu a dadini di cm 2,5 di lato e copriteli con acqua bollente. Dopo 20 minuti scolate l'acqua. Private i funghi dei gambi e cuocete a vapore le cappelle per 10 minuti. Tagliate i cipollotti mondati prima longitudinalmente, poi a pezzi di 5 cm. Nel wok frigate con l'olio i cipollotti e lo zenzero per meno di 1 minuto, poi spostateli di lato e, rimescolando, frigate i funghi. Mescolate il brodo con il sakè, o il maitai e la salsa di soia e versatelo nel wok. Fate prendere l'ebollizione, poi unite il tau-fu e cuocete a fiamma bassa per 3 o 4 minuti. Stemperate la maizena con la salsa di ostriche, lo zucchero e poca acqua fredda, versatela nel wok e mescolate delicatamente per non sciupare il tau-fu. Cuocete per 2 minuti, quindi servite.

### **MINISTRA AGRODOLCE DI PESCE**

Ingredienti : 1 l di brodo di pollo, 8 cucchiaini di aceto di riso, 3 cucchiaini di salsa di soia, 200 g di cefalo, 100 g di germogli di soia, 2 cucchiaini di zucchero, 2 pomodori, 2 gambi di sedano, peperoncino.

Preparazione : Unite al brodo l'aceto di riso, lo zucchero e il cefalo sminuzzato. Unite la salsa di soia. Fate bollire per pochi minuti, poi unite i pomodori tagliati a fettine tonde, il sedano a fettine e i germogli di soia; cuocete ancora per 2 minuti, poi spegnete e insaporite con il peperoncino in polvere. Servite caldo.

### **MINISTRA CON PUNTE DI ASPARAGI E GRANCHIO**

Ingredienti : 1 l di brodo di pollo, 100 g di polpa di granchio in scatola una scatola piccola di punte di asparagi surgelati, 2 cucchiaini di fecola, 2 uova, foglie di coriandolo, erba cipollina, 2 fette di prosciutto cotto, sale e pepe.

Preparazione : Unite al brodo bollente un pizzico di sale, le punte degli asparagi tagliate a pezzetti, la polpa di granchio grossolanamente tritata, il prosciutto a dadini. Sciogliete

la fecola con poca acqua fredda e unitela al brodo con le uova ben sbattute mescolando con cura. Pepate e servite la minestra ben calda in ciotole individuali, decorando la superficie con foglie di coriandolo e l'erba cipollina tritate.

### **MINESTRA DI ABALONE**

Ingredienti : 50 g di carne di maiale magra, 5 gambi di sedano, 6 champignons, mezza scatola di abalone (100 g), 2 fette di prosciutto affumicato, 2 fette di zenzero fresco, 1 l e mezzo di acqua, un cucchiaino di maizena, mezzo cucchiaino di zucchero, mezzo cucchiaino di pepe nero macinato, un cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaio di olio di semi, sale.

Preparazione : Affettate la carne di maiale e mescolatela con l'olio, la maizena, la salsa di soia, lo zucchero e il pepe. Affettate il sedano e i funghi ben puliti. Tagliate a fiammifero l'abalone e il prosciutto. Insaporite lo zenzero con pochissimo olio per meno di un minuto in una casseruola, salate ed unite l'acqua bollente. Fate riprendere l'ebollizione poi unite il composto a base di carne. Incoperchiate e cuocete per 10 minuti, unite l'abalone e il prosciutto, cuocete ancora per 5 minuti, poi servite.

### **MINESTRA DI CAVOLO**

Ingredienti : un cavolo, 50 g di carne di maiale magra tritata fine, 2 fette di zenzero fresco, mezzo cucchiaino di maizena, 2 cucchiaini di salsa di soia, mezzo cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di olio di semi di sesamo, sale e pepe.

Preparazione : Mondate il cavolo e tagliatelo a striscioline. Friggete nella metà dell'olio lo zenzero con un pizzico di sale per meno di un minuto. Unite un litro di acqua bollente e il cavolo, incoperchiate e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti. Nel frattempo mescolate la carne tritata con lo zucchero, un pizzico di pepe, la salsa di soia, la maizena, l'olio rimasto. Amalgamate bene, poi versate il composto nel tegame con il brodo, unite un pizzico di sale e Cuocete ancora a recipiente coperto per 15 minuti. Servite subito ben caldo.

ingredienti

### **MINESTRA DI CRESCIONE**

Ingredienti : 400 g di crescione, 100 g di carne magra di maiale, un cucchiaio di salsa di soia, 2 fette di zenzero fresco, un cucchiaino di maizena, un cucchiaio di olio di semi, mezzo cucchiaio di zucchero, mezzo cucchiaino di pepe macinato, sale.

Preparazione : In una casseruola insaporite lo zenzero nella metà dell'olio per meno di un minuto. Salate, unite un litro abbondante di acqua bollente, portate a ebollizione e unite il crescione lavato. Cuocete per 15 minuti. Nel frattempo mescolate la carne tagliata a pezzettini sottili con la maizena, lo zucchero, il pepe, la salsa di soia e l'olio rimasto. Versate il composto nella minestra, cuocete ancora per 15 minuti poi servite ben caldo.

### **MINESTRA DI FAGIOLI VERDI**

Ingredienti : 150 g di fagioli verdi secchi, 100 g di carne magra di maiale, 750 g di brodo, un cucchiaio di sakè o maitai, sale e pepe.

Preparazione : Tenete a bagno i fagioli in acqua fredda per due ore. Tagliate la carne a pezzettini sottili. Portate a ebollizione il brodo, gettatevi la carne e Cuocetela per 1 minuto. Sgocciate la carne con un colino e, tenendolo sopra il recipiente del brodo, versatevi il sakè o il maitai. Unite al brodo i fagioli sgocciolati e portateli quasi a cottura. Rimettete la carne nel brodo, cuocete ancora per 3 o 4 minuti, salate e pepate leggermente, quindi servite.

### **MINESTRA DI FUNGHI E SEDANO**

Ingredienti : 50 g di carne di maiale magra, 100 g di funghi freschi, un gambo di sedano, 2 fette di prosciutto affumicato, 2 cucchiaini di salsa di soia, un pezzetto di zenzero fresco, mezzo cucchiaino di maizena, mezzo cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di olio di sesamo, 1 l abbondante di brodo, sale e pepe nero.

Preparazione : Pulite i funghi e affettateli finemente. Tagliate a fettine la carne di maiale, a julienne il sedano ed il prosciutto, a fette lo zenzero. Mescolate la salsa di soia con lo zucchero, un pizzico di pepe e la metà dell'olio. Immergete le fettine di carne nel composto e mescolate. Fate insaporire sul fuoco lo zenzero con un pizzico di sale nell'olio rimasto per mezzo minuto. Unite la maizena sciolta in poco brodo freddo, l'altro brodo bollente, i funghi, il sedano e la carne con il suo condimento. Incoperchiate, portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per 20-25 minuti. Unite il prosciutto, Cuocete ancora per 2 minuti, poi servite subito caldo. Per la cottura nel forno a microonde mettete tutti gli ingredienti tranne il prosciutto in un recipiente coperto alla massima intensità per 15 minuti. Unite il prosciutto e servite.

### **MINESTRA DI LATTUGA E PESCE**

Ingredienti : un cespo di lattuga, 100 g di filetto di pesce, un cucchiaino di salsa di soia, 2 fette di zenzero fresco, un cucchiaino di maizena, mezzo cucchiaino di zucchero, mezzo cucchiaino di pepe macinato, un cucchiaino di olio di semi, sale.

Preparazione : Fate insaporire lo zenzero nella metà dell'olio per meno di un minuto con un pizzico di sale. Unite un litro di acqua bollente, portate a ebollizione e aggiungete la lattuga lavata. Tagliate a listarelle nel senso della larghezza il filetto di pesce e insaporitelo con la maizena, la salsa di soia, lo zucchero, il pepe e l'olio rimasto. Versate il composto nella minestra, salate leggermente e Cuocete ancora per 10 minuti, quindi servite.

### **MINESTRA DI NIDI DI RONDINE**

Ingredienti :

4 nidi di rondine essiccati, un litro e mezzo di brodo di pollo, un petto di pollo, 2 albumi, un cucchiaino e mezzo di maizena, 80 g di prosciutto affumicato, un cucchiaino di sale.

Preparazione : Tenete a bagno i nidi di rondine per 12 ore in mezzo litro di acqua bollente. Filtrate con un colino e mettete ciò che ne rimane in un tegame con 500 g di acqua calda. Portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per mezz'ora. Lasciate raffreddare. Togliete dal petto di pollo i tendini e i filamenti, poi frullateli completamente. Montate a neve fermissima gli albumi. Diluite il passato di pollo con 200 g di brodo di pollo freddo, continuando a mescolare, quindi aggiungete le chiare a neve. Filtrate il brodo rimasto e portatelo a ebollizione. Unite i nidi di rondine e la maizena sciolta in poca acqua fredda, salate e cuocete per circa 10 minuti. Spegnete il fuoco, unite mescolando, poca per volta, la crema di pollo, incoperchiate e lasciate riposare per 5 minuti circa. Servite decorando la superficie della minestra con il prosciutto tritato.

### **MINESTRA DI VERMICELLI CINESI**

Ingredienti : 1 l di brodo di pollo, 200 g di vermicelli cinesi, 70 g di carne magra di maiale tritata, una cipollina, uno spicchio d'aglio, un pomodoro, un cucchiaino scarso di salsa di soia, una puntina di maizena, una puntina di zucchero, un cucchiaino di olio di semi di sesamo, sale e pepe.

Preparazione : Sbollentate per 1 minuto il pomodoro, poi pelatelo e tritatelo. Mescolate la salsa di soia, la maizena, lo zucchero, mezzo cucchiaino di olio, un pizzico di pepe e di sale, un cucchiaino di acqua fredda e la carne. Fate insaporire la cipolla e l'aglio tritati nell'olio rimasto con un pizzico di sale, unite il brodo e il pomodoro, incoperchiate, portate a ebollizione e Cuocete a fiamma bassa per circa 10 minuti. Unite la carne e il suo condimento, incoperchiate e cuocete ancora per 5 minuti. Unite i vermicelli, terminate la cottura sempre a fuoco basso per 10-15 minuti, quindi servite.

### **MINISTRA FIORITA DI GRANTURCO**

Ingredienti : 100 g di carne di maiale magra tritata fine, 200 g di mais in scatola, 3 uova, un pezzo di cipolla, uno scalogno, uno spicchio d'aglio, 1l abbondante di acqua, un cucchiaino e mezzo di olio di semi, mezzo cucchiaino di pepe nero macinato, mezzo cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di maizena, mezzo cucchiaino di zenzero in polvere, sale.

Preparazione : Mescolate un cucchiaino di olio con la maizena, lo zucchero, il pepe, la salsa di soia, un pizzico di sale, la carne e due cucchiaini di acqua fredda. In una casseruola insaporite nell'olio rimasto lo zenzero, la cipolla, l'aglio e lo scalogno finemente tritati con un pizzico di sale per 1 minuto. Unite l'acqua bollente, il mais sgocciolato e il composto con la carne. Incoperchiate, portate a ebollizione e cuocete per 10 minuti. Spegnete il fuoco, unite rimescolando le uova sbattute a parte. Lasciate riposare la minestra per alcuni minuti, poi servite.

### **MINISTRONE ALLA CINESE**

Ingredienti: 500 gr. di filetto di agnello (o maiale, o manzo, o tutti e tre insieme), 250 gr. di petto di pollo, disossato e spellato, 250 gr. di gamberi sgusciati (o filetto di pesce, o entrambi), 250 gr. di funghi freschi, 500 gr. di cavolo cinese (o spinaci), 2/3 tavolette di caglio vegetale cinese, 250 gr. di taglierini trasparenti, 1,75 litri di brodo, **Salsa:** 6 cucchiaini di salsa di soya, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo, 3/4 cipolline finemente tritate, 3 fette di radice di zenzero, pelate e tritate  
Tempo di preparazione: 30 minuti. Tagliate la carne e il pollo a fettine molto sottili; sistematele in un grande piatto, tenendo separato il pollo dalla carne. Tagliate a fettine anche i gamberi o il pesce. Trifolate i funghi e tagliate il cavolo o gli spinaci e il latte cagliato con germogli di fagiolo in piccoli pezzi. Immergete in acqua i taglierini finché non si saranno ammorbiditi, e sistemate tutto con ordine, sia insieme che separatamente in piatti singoli. Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa e versateli in 4/6 scodelline. Mettetele sulla tavola a portata di mano di ogni commensale. Portate rapidamente il brodo o l'acqua ad ebollizione e servite. Quando tutte le carni sono state consumate, aggiungete tutte le verdure nella pentola, fate bollire rapidamente per alcuni minuti, poi versate il contenuto in ciotole individuali, unite la salsa rimasta e servite come zuppa per terminare il pasto.

### **ZUPPA AL FIOR D'UOVO**

Ingredienti: Alcune pannocchie legnose, 100 gr. di filetto di maiale, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 uovo, 1 cucchiaino di sale, 600 ml. di brodo.

Tempo di preparazione: 20/25 minuti Immergete le pannocchie legnose in acqua per 15/20 minuti, poi risciacquatele. Tagliate il maiale dettine sottili e unite salsa di soya e farina di granturco. Sbattete l'uovo con un pizzico di sale finché prenda una consistenza schiumosa. Portate il brodo a bollitura, e quindi metteteci le pannocchie legnose e il maiale. Quando riprende a bollire, versate l'uovo sbattuto, mescolando continuamente. Portate di nuovo il brodo ad ebollizione, aggiungete il sale rimasto e servite. **Variazione:**

Per creare l'effetto tradizionale dell'uovo che si scompone formando delle striscioline, fate bollire molto rapidamente la zuppa prima di versarci l'uovo sbattuto.

### **ZUPPA ALLE GOCCE D'UOVO**

Ingredienti: 2 uova, 1 cucchiaino di sale, 600 ml. di brodo vegetale, 2 cucchiaini di cipolline finemente tritate o di aglio di serpe (erba cipollina) per guarnire.

Tempo di preparazione: 15 minuti Battete le uova con un pizzico di sale; portate il brodo a bollitura e versate le uova sbattute molto lentamente, mescolando. Mettete il sale rimasto e la cipollina nella scodella in cui verrà servita la zuppa, versate il composto e servite caldo.

### **ZUPPA DI ANATRA CON VERMICELLI**

Ingredienti : 200 g di anatra, 250 g di vermicelli di riso, 2 cucchiai di olio di semi, mezza cipolla tritata, mezzo cucchiaino di zafferano, una scatola di germogli di bambù, 2 cucchiai di salsa di soia, sale e pepe.

Preparazione : Rosolate la cipolla nell'olio, poi unite il petto di anatra tagliuzzato e insaporitelo. Aggiungete i germogli di bambù tagliati a striscioline, la salsa di soia, il sale e il pepe. Versate quasi 2 litri di acqua, portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per circa 45 minuti. Unite lo zafferano a metà cottura. Sbollentate nel frattempo i vermicelli e suddivideteli in ciotole individuali. Versate sui vermicelli il brodo bollente e la carne e servite subito, insaporendo a piacere con peperoncino o succo di limone.

### **ZUPPA DI ANATRA E CASTAGNE D'ACQUA**

Ingredienti : mezza anatra di circa 600 g, 1 litro di acqua fredda, un cucchiaio di olio di semi, 2 scalogni, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di foglie di coriandolo, un pizzico di coriandolo in polvere, 80 g di castagne d'acqua in scatola già scolate, un cucchiaino di salsa di pesce, sale e pepe bianco.

Preparazione : Tagliate la polpa dell'anatra a dadini e mettetela in una casseruola con l'acqua; portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per circa 45 minuti, finché la carne non sarà cotta. In una padella fate imbiondire nell'olio gli scalogni e l'aglio tritati, unite le foglie e la polvere di coriandolo e fate insaporire. Unite alla zuppa il condimento preparato e la salsa di pesce, salate e pepate e cuocete ancora per 10 minuti. Affettate le castagne d'acqua, unitele alla zuppa e riportate a ebollizione. Servite la zuppa guarnendo la superficie con coriandolo fresco.

### **ZUPPA DI CAGLIO VEGETALE CINESE E GAMBERI**

Ingredienti : 50 gr. di gamberi puliti, 1 albume, 50 gr. di prosciutto cotto, 1 tavoletta di tofu, 600 ml. di brodo vegetale, 50 gr di piselli, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaio di farina di mais, sale, pepe nero macinato fresco

Tempo di preparazione: 15 minuti circa Mescolate i gamberi sgrassati all'albume. Tagliate il prosciutto e il latte quagliato con germogli di leguminose in piccoli dadi aventi le stesse dimensioni dei piselli. Portate il brodo al punto di ebollizione e versate il prosciutto, il tofu e i piselli; non appena riprenderà a bollire, aggiungete la salsa di soya e i gamberi, e fatelo bollire per 15/20 secondi. Mischiate la farina di granturco con un po' d'acqua fredda e versatela nella zuppa, mescolando continuamente. Fate addensare un po' il composto, aggiungete sale e pepe e servite.

### **ZUPPA**

### **CALDA**

### **ALL'AGRO**

Ingredienti: 3 funghi secchi cinesi, 100 gr. di filetto di maiale, 1 tavoletta di latte quagliato con germogli di leguminose, 50 gr. di verdura conservata del Sichuan, 600 ml. di brodo o di acqua, 1 cucchiaio di sherry, 1 cucchiaio di salsa di soya, pepe nero macinato al momento, 1 cucchiaio di aceto di vino, 1 cucchiaino di sale.

Tempo di preparazione: circa 20 minuti Immergete i funghi in acqua calda per 20 minuti,



poi strizzateli. Togliete i gambi duri, e tagliate i funghi a striscioline sottili. Fate altrettanto per il maiale, il latte cagliato con i germogli e le verdure conservate del Sichuan. Portate il brodo o l'acqua a bollitura, versate le striscioline di maiale, funghi, latte cagliato con i germogli e verdure del Sichuan. Fate cuocere per un paio di minuti, poi aggiungete salsa di soya, pepe, aceto e sale. **Variazione:** Se preferite una zuppa più densa, fate una pastella con 2 cucchiaini di farina di granturco e un cucchiaio di acqua, e versatela piano nella zuppa verso la fine della preparazione, mescolando. Lasciate cuocere ancora per un paio di minuti.

### **ZUPPA DI CHICCHI DI MAIS E GRANCHI**

Ingredienti: 1 cucchiaino di radice di zenzero finemente tritata, 100 gr. di polpa di granchio, 2 cucchiaini di sherry, 1 chiara d'uovo, 3 cucchiaini di farina di granturco, 2 cucchiai di acqua fredda, 600 ml. di brodo, 1 cucchiaino di sale, 100 gr. di chicchi di mais, 1 cipollina ben tritata come guarnizione

Tempo di preparazione: circa 15 minuti Mischiate la radice di zenzero alla polpa di granchio e allo sherry. Sbattete l'albume d'uovo e unite la farina di granturco all'acqua fino ad ottenere una pastella morbida e omogenea. Portate il brodo a piena bollitura, aggiungete il sale, i chicchi di mais e la polpa di granchio. Quando inizia a riprendere la bollitura, aggiungete la pastella formata in precedenza con acqua e farina di granturco, mescolando continuamente. Aggiungete l'albume sbattuto, continuando a mescolare, e guarnite con cipollina finemente tritata. Servite caldo.

### **ZUPPA DI POLLO E FUNGHI**

Ingredienti: 125 gr. di petto di pollo, spellato e disossato, 2 cucchiaini di farina di granturco, 1 albume, 50 gr. di funghi, 50 gr. di germogli di bambù, 600 ml. di brodo, 1 cucchiaio di salsa di soya

Tempo di preparazione: 20 minuti Tagliate a fettine sottili il petto di pollo, unite un pizzico di sale, la farina di granturco e l'albume. Tagliate i funghi e i germogli di bambù a fettine. Portate il brodo a punto di ebollizione, aggiungete il pollo, i funghi e i germogli di bambù; infine aggiungete la salsa di soya. Quando la zuppa inizia a bollire di nuovo, è pronta per essere servita.

### **ZUPPA DI COSTE DI MAIALE E GERMOGLI DI SOYA**

Ingredienti: 100 gr. di coste di maiale, 2 fette di radice di zenzero pelate, 900 ml. di acqua, 225 gr. di germogli di fagioli di soya freschi, 1 pomodoro affettato, 2 cucchiaini di sale, 1 cipollina finemente tagliata per guarnire

Tempo di preparazione: 1 ora abbondante Chiedete al vostro macellaio di spezzare ogni costa di maiale in 2/3 pezzi. Metteteli in una grande casseruola unendo la radice di zenzero e l'acqua, e portate ad ebollizione. Diminuite il fuoco, coprite la casseruola e lasciate cuocere piano per circa 1 ora, o finché il liquido non si sia ridotto a un terzo. Aggiungete i germogli di fagioli di soya e il pomodoro. Portate a fuoco vivace e aggiungete il sale. Lasciate cuocere ancora per un minuto, guarnite con cipolline finemente tagliate e servite.

### **ZUPPA DI STRISCE DI MAIALE E SPINACI**

Ingredienti: 100 gr. di filetto di maiale, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di farina di granturco, 175 gr. di spinaci (foglie), 600 ml. di brodo, 1 cucchiaino di sale

Tempo di preparazione: 15/20 minuti Tagliate il maiale a striscette della dimensione di un fiammifero. Marinare le strisce nella salsa di soya mista a zucchero e farina di granturco, per circa 10 minuti. Lavate gli spinaci e tagliate le foglie a striscioline. Versate il brodo in una casseruola e portatelo ad ebollizione. Aggiungete il maiale, gli spinaci e il sale. Fate bollire rapidamente a fuoco vivace per un minuto. Servite molto caldo.

## **ZUPPA DI FUNGHI E SPINACI**

Ingredienti : 250 g di champignons, 250 g di spinaci, un cucchiaio di sakè o maitai, mezzo cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiari di olio di sesamo, un pizzico di sale, pepe.  
Preparazione : Mondate, lavate e tagliate a fettine molto sottili sia i funghi sia gli spinaci. Rosolate i funghi nell'olio ben caldo, poi unite gli spinaci e un litro di acqua. Cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti, poi unite il sakè o il maitai, la salsa di soia, un pizzico di sale e di pepe. Lasciate cuocere ancora per 3 o 4 minuti, quindi servite caldo. Per la cottura **nel forno a microonde** mettete tutti gli ingredienti in un recipiente adatto e coprite. Cuocete alla massima intensità per 18-20 minuti, quindi servite.

## **ZUPPA DI GAMBERI**

Ingredienti : 200 g di gamberetti sgusciati, 200 g di germogli di bambù, 500 g di brodo di pollo, 10 funghi secchi, 3 cucchiari di sakè o maitai, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di farina bianca, 2 cucchiari di olio di semi, sale.  
Preparazione : Ammollate i funghi in acqua fredda, poi sgocciolateli. Lessate separatamente i germogli di bambù e i gamberetti. Portate a ebollizione il brodo di pollo e cuocetevi i funghi affettati per 4 minuti. Unite il sakè o il maitai, lo zucchero, un pizzico di sale e i gamberetti. Abbassate il fuoco e unite poco per volta la farina, mescolando perché non si formino grumi. Cuocete a fuoco basso per pochi minuti. Guarnite con i germogli di bambù e irrorate con l'olio, quindi servite.

## **ZUPPA DI GRANCHIO**

Ingredienti : un granchio, 200 g di germogli di bambù, 500 g di brodo di pollo, 10 funghi secchi, 3 cucchiari di sakè o maitai, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di farina, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale.  
Preparazione : Ammollate i funghi in acqua fredda, poi sgocciolateli e affettateli. Bollite il granchio, spolpatelo e tagliate la carne a pezzetti. Lessate i germogli di bambù. Portate a ebollizione il brodo di pollo e cuocetevi i funghi per 4 minuti. Unite il sakè, o il maitai, lo zucchero, un pizzico di sale e la polpa di granchio. Abbassate il fuoco e unite poco per volta la farina, mescolando perché non si formino grumi. Cuocete a fuoco basso per pochi minuti, poi servite guarnendo con i germogli di bambù e irrorando con l'olio.

## **ZUPPA DI MAIALE, PROSCIUTTO E GERMOGLI DI BAMBÙ**

Ingredienti: 50 gr. di filetto di maiale, 2 cucchiaini di salsa di soya, 50 gr. di prosciutto cotto, 50 gr. di germogli di bambù, 600 ml. di brodo, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di vino di riso o di sherry secco  
Tempo di preparazione: circa 20 minuti Tagliate il maiale a fettine sottili e aggiungetevi la salsa di soya. Tagliuzzate a strisce il prosciutto e i germogli di bambù. Portate il brodo ad ebollizione e versate maiale, prosciutto e germogli di bambù. Quando la zuppa riprende a bollire, aggiungete il sale e lo sherry e servite caldo.

## **ZUPPA DI MANZO E POMODORI**

Ingredienti: 100 gr. di bistecca di manzo, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 1 cucchiaino di farina di granturco, 225 gr. di pomodori, 600 ml. di brodo  
Tempo di preparazione: 20 minuti circa Tagliate a pezzetti sottili la bistecca di manzo, unite un pizzico di sale e tutta la farina di granturco. Affettate i pomodori privandoli o meno della buccia, secondo i vostri gusti. Portate il brodo a piena ebollizione, versate le fettine di manzo e di pomodoro, aggiungete il sale rimasto e lasciate bollire il tutto per un minuto, prima di portare in tavola.

## **ZUPPA DI PINNE DI PESCECANE**

Ingredienti : una confezione di pinne di pescecane, un granchio, 200 g di germogli di bambù, 500 g di brodo di pollo, 10 funghi secchi, 3 cucchiaini di sakè o maitai, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di farina bianca, 2 cucchiaini di olio di semi, sale.  
Preparazione : Ammollate i funghi in acqua fredda, poi sgocciolateli. Lessate le pinne di pescecane finché non saranno tenere, poi eliminate la pelle, le impurità e i frammenti ossei. Lessate i germogli di bambù e, separatamente, il granchio, che poi spolperete. Portate a ebollizione il brodo di pollo e cuocetevi i funghi per 4 minuti. Unite la polpa del granchio a pezzetti, il sakè, o il maitai, lo zucchero e le pinne di pescecane. Salate. Abbassate il fuoco e unite la farina, poca per volta e mescolando perché non si formino grumi. Cuocete ancora per pochi minuti, poi servite guarnendo con i germogli di bambù e irrorando con l'olio.

## **ZUPPA DI POLPETTINE DI PESCE**

Ingredienti : 350 g di filetto di pesce bianco, 125 g di acqua, un cucchiaio di sakè o di maitai, 2 fette di zenzero fresco tritato, un cipollotto tritato, un cucchiaino scarso di sale, un albume, 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo, un cucchiaino abbondante di maizena, 1 l di brodo di pollo o di pesce, 2 cucchiaini di pancetta tritata fine.  
Preparazione : Frullate la polpa di pesce con il sakè. Mettete lo zenzero e il cipollotto tritato in una garza e spremetene il succo; unitelo al pesce con l'acqua fredda e il sale e frullate ancora. Aggiungete l'albume, l'olio e la maizena e frullate ancora. Portate a ebollizione abbondante acqua e tuffatevi delle palline di composto. Cuocetele per 2 minuti da quando vengono a galla, poi sgocciolatele con una schiumarola. Portate a ebollizione il brodo di pesce o di pollo; unite la pancetta e le polpettine, fate riprendere l'ebollizione e servite la zuppa ben calda.

## **ZUPPA DI ROGNONE**

Ingredienti: 1 rognone di maiale o 2 rognoni di agnello, 1 cucchiaio di sherry, 2 cucchiaini di farina di granturco, 3/4 funghi secchi cinesi, 1 germoglio di bambù, 600 ml. di brodo, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaino di sale, 1 cipollina finemente tagliata per guarnire  
Tempo di preparazione: 20/25 minuti Tagliate i rognoni a metà, estraetene la parte centrale e tagliate a pezzetti sottili. Marinare queste fettine nello sherry misto alla farina di granturco per 10 minuti. Immergete i funghi in acqua calda per 15 minuti, poi strizzateli e scartate i gambi duri, quindi tagliateli a fettine. Fate altrettanto con il germoglio di bambù. Versate il brodo in una casseruola e portatelo ad ebollizione. Aggiungete i rognoni, i funghi e il germoglio di bambù. Aggiungete sale e salsa di soya, mescolando, e fate bollire a fuoco forte per circa 1 minuto e mezzo. Guarnite con cipolline tagliate sottili e servite caldo.

## **ZUPPA DI SPINACI**

Ingredienti : 350 g di spinaci, 100 g di prosciutto cotto magro, una cipolla, 1 l di brodo di pollo, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.  
Preparazione : Mondate gli spinaci, poi lavateli accuratamente. Tagliateli in due o tre pezzi. Affettate finemente la cipolla e tagliate a striscioline il prosciutto. In un tegame di coccio fate stufare a fiamma bassa la cipolla nell'olio, senza farla dorare. Unite gli spinaci e cuoceteli per 1 minuto. Versate nel tegame il brodo bollente e cuocete ancora per 2 minuti. Salate e pepate leggermente. Servite dopo aver cosparsa la superficie con il prosciutto.

## **ZUPPA DI SPINACI E FEGATINI DI POLLO**

Ingredienti : 150 g di fegatini di pollo, 300 g di spinaci, un cucchiaio scarso di salsa di soia, mezzo cucchiaino di maizena, mezzo cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione : Mondate e lavate accuratamente gli spinaci, poi tagliateli a pezzi. Pulite i fegatini, sciacquateli e tagliateli a fettine. Mescolate la salsa di soia con la maizena, lo zucchero, l'olio e il pepe; unite i fegatini e mescolate bene per amalgamare. Mettete il composto in un tegame di coccio con un litro d'acqua bollente, incoperchiate, portate a ebollizione e cuocete a fuoco medio per circa 30 minuti. Unite gli spinaci e cuocete ancora per 10 minuti. Salate leggermente e servite ben caldo.

## **ZUPPA PICCANTE DI MANZO E CIPOLLE**

Ingredienti : 400 g di magatello di manzo, 1 l e mezzo di acqua, un cucchiaio di peperoncino piccante tritato, 2 cucchiaini di olio di sesamo, 8 cipollotti, uno spicchio d'aglio, un cucchiaio scarso di semi di sesamo tostati e frullati, un cucchiaino di zucchero, abbondante pepe bianco, un cucchiaio di salsa di soia.

Preparazione : Tagliate la carne a piccoli dadi, ricopritela d'acqua, portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per circa 2 ore. Mondate i cipollotti, affettateli e soffriggeteli con l'aglio, il peperoncino e l'olio di sesamo per circa 2 minuti. Unite i semi di sesamo frullati, lo zucchero, il pepe, la salsa di soia e Cuocete ancora per 2 o 3 minuti. Sgocciolate la carne dal bordo e passatela nella padella, facendola insaporire per pochi minuti. Rimettete il tutto nel tegame del brodo e proseguite la cottura a fuoco lento.

## **SFOGLIE PER WON TON**

Ingredienti: 1 uovo, 6 cucchiaini d'acqua, 225 gr. di farina

Tempo di preparazione: 30 minuti Se non riuscite a trovare i Won Ton nei negozi della vostra zona, ecco la ricetta per farli per conto vostro. Sbattete leggermente le uova e mescolatele con l'acqua in una terrina. Aggiungete la farina e impastate finché il composto sia liscio e abbastanza solido. Coprite con un panno umido e fate riposare per 30 minuti. Tirate la pasta in una sfoglia dello spessore di 1,5 mm. e tagliate 24 quadratini di 2,5 x 2,5 cm. per lato. Spolverateli con un po' di farina. Se non dovete usare subito i Won Ton, copriteli con un panno umido.

## **ZUPPA DI WON TON**

Ingredienti: 175 gr. di maiale sminuzzato, 100 gr. di foglie di spinaci tritate, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di sherry, 600 ml. di brodo, 24 Won Ton, 1 cipollina tritata per guarnire

Tempo di preparazione: 15/20 minuti. Potete servire questa zuppa sostanziosa come piatto principale. Amalgamate il maiale sminuzzato alle foglie di spinaci con sale, zucchero e sherry. Mettete i cucchiaini del ripieno di carne e spinaci al centro di ogni Won Ton. Sovrapponete i bordi opposti e chiudeteli unendo gli orli superiori e schiacciandoli con forza. Fate la stessa cosa con gli altri due bordi. Portate il brodo ad ebollizione, versate i Won Ton e fate bollire per 2/3 minuti. Servite in scodelle singole, guarnendo con cipolline tritate.

## **ZUPPA "OTTO TESORI"**

Ingredienti: 50 gr. di gamberi sgusciati (o un cucchiaio di gamberi secchi), 50 gr di petto di pollo, 50 gr di filetto di maiale, 50 gr. di germogli di bambù, un uovo, sale, 50 gr. di foglie di spinaci, un panetto di tofu, 2 pomodori pelati, 7,5 dl di brodo, un cucchiaio di farina, pepe nero, un cucchiaio di cipolline tritate.

Questa ottima zuppa è adattissima per occasioni speciali, come per il cenone di

Capodanno o per un pranzo particolare. Potete sostituire gli ingredienti a seconda della stagione in cui preparate la zuppa, ma dovete sempre tenere presenti sia l'accostamento dei colori, sia il contrasto di sapori, molto importanti nella cucina cinese. Se usate i gamberi secchi, metteteli ad ammorbidire in acqua fredda per circa 20 minuti. Quindi scolateli e asciugateli. Tagliate a piccoli pezzi il pollo, il maiale e i germogli di bambù. Lavate bene le foglie di spinaci, poi tagliateli a striscioline, come i pomodori e il tofu. Mettete il brodo in una casseruola, portatelo a ebollizione, poi unite i gamberi, il pollo e il maiale. Fate cuocere per qualche minuto e quando la carne verrà a galla, unitevi l'uovo leggermente battuto con una forchetta e al quale avrete aggiunto un pizzico di sale, la salsa di soia e tutte le verdure preparate. Fate bollire ancora per 1 minuto. Mescolate la farina con un cucchiaino di acqua e buttatela nel brodo. Salate e pepate, versate la preparazione in una zuppiera, unite le cipolline e servitela molto calda.

## **PASTA**

### **CHOW MEIN**

Ingredienti: 250 gr. di fettuccine all'uovo, 275 gr. di filetto di maiale, 2 cucchiaini di farina di granturco, 100 gr. di germogli di bambù, 100 gr. di foglie di spinaci, mezzo cetriolo, 5 cucchiai d'olio. **Salsa:** 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaino di sherry, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo per guarnire

Tempo di preparazione: 20/25 minuti. Mettete l'acqua in una pentola e portatela ad ebollizione, mettete le fettuccine e fate cuocere per 5 minuti, finché siano morbide ma non scotte. Scolatele e sciacquatele con acqua fredda. Tagliate il maiale a striscioline della dimensione di un fiammifero e mescolatele alla farina di granturco. Tagliate a striscioline anche i germogli di bambù, gli spinaci e il cetriolo. Scaldate metà parte dell'olio in una padella o in una «wok». Mettete le fettuccine in una grande scodella, separandole con una forchetta, poi versatevi su l'olio bollente, in modo uniforme. Rimettete le fettuccine nella «wok» e frigate mescolando per 2/3 minuti. Toglietele con un cucchiaino perforato e disponetele sul piatto di portata. Scaldate il resto dell'olio nella padella e frigate mescolando i germogli di bambù, il cetriolo, gli spinaci, il maiale e la farina di granturco. Amalgamate gli ingredienti per la salsa e versateli in padella. Cuocete per circa 2 minuti, poi versate il composto sulle fettuccine, guarnendo con olio di semi di sesamo.

### **CHOW-MEIN 1**

**Ingredienti** 250 g di tagliatelle cinesi, 50 g di funghi porcini freschi, 250 g di lonza di maiale tagliate a julienne, 100 g di cavolo cinese tagliato a julienne, uno spicchio d'aglio schiacciato, 4 cipolline novelle tritate, 50 g di carote a julienne, 30 g di bambù in scatola a julienne, 50 g di gamberetti puliti, 6 cucchiai di olio di soia, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, pepe nero

**Preparazione** Cuocete le tagliatelle per 4 minuti in abbondante acqua bollente salata, poi scolatele e passatele sotto il getto dell'acqua fredda per staccarle. Nel wok frigate con 2 cucchiai di olio l'aglio, le cipolline, il cavolo, le carote e i gamberetti per 2 minuti, quindi salate il tutto e passatelo su un piatto da portata caldo. Soffriggete la carne e i funghi per 2 minuti e mezzo, poi unite la salsa di soia, lo zucchero e il sakè. Rimescolate e passate sul piatto da portata. Versate nel wok l'olio rimasto e frigatevi le tagliatelle a fiamma viva per 2 minuti mescolando, salate e pepate, poi unite la metà della carne e delle verdure e cuocete mescolando a fiamma più bassa per 1 minuto.. Passate le tagliatelle in una zuppiera calda. Fate saltare la carne e le verdure rimaste con un po' di sakè per 20 secondi, poi versatele caldissime nella zuppiera e servite immediatamente.

## **FETTUCCINE BOLLITE**

Ingredienti: 300 gr. di fettuccine all'uovo, 200 gr. di petto di pollo disossato, 2 cucchiaini di farina di granturco, 8 funghi secchi cinesi o 225 gr. di funghi freschi, 225 gr. di germogli di bambù, 225 gr. di foglie di spinaci, 4 cipolline, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 1 litro di brodo, 8 cucchiaini d'olio. **Salsa:** 8 cucchiaini di salsa di soya, 4 cucchiaini di sherry, 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di zucchero

Tempo di preparazione: 20 minuti Mettete sul fuoco una pentola d'acqua e quando bolle buttate giù le fettuccine. Fate cuocere per 5 minuti, finché non saranno morbide ma non scotte. Scolatele e ponetele in una grande scodella pre-riscaldata. Mantenete in caldo. Tagliate il pollo a striscioline della dimensione di un fiammifero. Mescolate le strisce alla farina di granturco. Tenete a bagno i funghi secchi cinesi in acqua calda per circa 20 minuti, poi strizzateli per togliere tutta l'acqua e eliminate i gambi duri. Lavate bene gli spinaci, e tagliateli a striscette insieme ai germogli di bambù. Tritate le cipolline e la radice di zenzero. Portate il brodo ad ebollizione e poi versatelo sulle fettuccine già cotte. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e mettete il pollo, seguito dai germogli di bambù, i funghi, gli spinaci, le cipolline, e la radice di zenzero, seguendo questo ordine. Friggete mescolando gli ingredienti per circa 1 minuto. Mescolate i componenti della salsa e versateli nella padella. Continuate a mescolare per altri 2 minuti. Versate la miscela sulle fettuccine e il brodo e servite.

## **FETTUCCINE MORBIDE CON SALSA DI POLPA DI GRANCHI**

Ingredienti: 150 gr. di fettuccine all'uovo, un pizzico di sale, 2 cucchiaini d'olio, 1 scatoletta di polpa di granchi, 100 gr. di ortaggi (spinacio cavolo) tagliati in pezzi piuttosto grandi, 1 cucchiaino di salsa di soya, 250 ml. di brodo, 1 cipollina tritata per guarnire

Tempo di preparazione: 15/20 minuti. Mettete le fettuccine in una pentola d'acqua bollente già salata e fate bollire per 5 minuti. Scolatele e mantenetele in caldo in un piatto di portata. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e friggete mescolando la polpa di granchi e le verdure. Unite la salsa di soya e il brodo. Cuocete per 2/3 minuti e versate il composto sui taglierini (o fettuccine), poi guarnite con cipollina tritata. Servite subito. Queste dosi vanno bene per almeno 2 persone.

## **PAO-TZU AI CIPOLLOTTI**

Ingredienti : 200 g di farina, 140 g circa di acqua fredda, un cucchiaino di sale, 2 cucchiaini scarsi d'olio, mezzo albume, olio per friggere, 8 cipollotti tritati, 2 cucchiaini di semi di sesamo bianchi.

Preparazione : Setacciate la farina con il sale in un recipiente. Disponetela a fontana, lasciando uno spazio al centro; versate l'olio e l'acqua e lavorate con un cucchiaino di legno, fino ad avere un composto morbido e omogeneo. Impastate poco, quindi dividete il composto in quattro parti uguali che stenderete in uno spessore di mezzo centimetro. Spennellate ogni schiacciatina, da un solo lato, con olio di sesamo, unite due cipollotti tritati e salate. Chiudete i pao-tzu facendo aderire bene la pasta, poi spennellateli di albume e fatevi aderire i semi di sesamo da una sola parte. Fate scaldare l'olio e immergetevi i pao-tzu, prima dalla parte con i semi, girandoli poi quando questa è dorata; quando anche l'altro lato sarà dorato rigirate ancora brevemente su quello con i semi.

Tagliate i pao-tzu in quattro e serviteli ben caldi.

## **PANINI AL SESAMO**

(dosi per 10-12 persone).

Ingredienti : 650 g di farina, 75 g di olio, 300 g di acqua fredda, 2 cucchiaini abbondanti

di sale, 3 cucchiaini di semi di sesamo bianchi.

Preparazione : Friggete nell'olio circa 130 g di farina finché sia dorata, poi lasciatela raffreddare. Mettete in un recipiente l'altra farina ed impastatela con l'acqua, usando un cucchiaio di legno. Passate l'impasto sulla spianatoia e fatelo riposare coperto per 5 minuti; ungete la spianatoia e lavoratevi la pasta finché sia omogenea ed elastica, poi dividetela in 12 parti uguali. Stendete ogni pezzo di pasta dandogli forma quadrata e spalmatelo su un lato con la farina tostata, poi spolverizzatelo di sale; ripiegate i bordi al centro, saldandoli bene, poi appiattiteli leggermente. Inumidite la parte superiore del panino e spolverizzatelo di semi di sesamo. Sistemate i panini sulla placca del forno oliata e Cuoceteli in forno preriscaldato a 200° per 5 minuti, poi voltateli e Cuoceteli per 5 minuti dall'altra parte, finché non saranno ben dorati. Tagliate i panini a metà e serviteli.

### **SCHIACCIATINE AI SEMI DI SESAMO**

Ingredienti : 100 g di farina, 50 g di zucchero, 50 g di burro, 50 g di semi di sesamo, 2 uova, mezzo cucchiaino di lievito.

Preparazione : Fate la fontana con la farina e mettete al centro lo zucchero, un uovo e il burro. Impastate fino ad avere un impasto omogeneo, unendo, se necessario, pochissima acqua fredda. Fate con la pasta un cilindro e dividetelo in pezzetti lunghi e larghi meno di due centimetri. Ricavate una pallina da ogni pezzetto, poi appiattitela formando un dischetto di mezzo centimetro di spessore. Spennellatelo su un solo lato con il tuorlo, poi spolverizzatelo con i semi di sesamo, affondandoli delicatamente nella pasta. Spennellate la superficie con l'albume. Disponete le schiacciatine su una teglia imburata e cuocetele in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

### **SPAGHETTI CON TOFU CARNE E GAMBERETTI**

Una particolarità di questa variante di spaghetti fritti è data dal suo condimento sofisticato: il peperoncino conferisce un sapore piccante, leggermente attenuato dal latte di cocco, la salsa di fagioli profonde un delicato aroma di malto e la salsa di pesce rievoca il sapore del mare.

Ingredienti :400 g di spaghetti di frumento cinesi, sale

Per la combinazione di carne, gamberetti e tofu: 250 g di pomodori, 400 g di carne di maiale, 150 g di tofu, 100 g di scalogno, 1 peperoncino rosso, 4 cucchiaini di olio di sesamo, 300 g di gamberetti sgusciati, privati dell'intestino, 300 g di germogli di soia, 3/4 di litro di latte di cocco, 4 cucchiaini di salsa "ground bean", 2 cucchiaini di salsa di pesce, 1 cucchiaino di zucchero, sale, un po' di erba cipollina tritata per guarnire.

Preparazione : Sbollentate i pomodori, metteteli sotto l'acqua fredda, pelateli, togliete il gambo e i semi e tagliateli in ottavi, Tagliate la carne in fettine di 1,5 cm, il tofu a dadini di 2,5 cm, e lo scalogno a fettine sottili. Lavate il peperoncino, tagliatelo a metà, togliete il gambo e i semi e fatelo a pezzetti piccoli. Cuocete gli spaghetti in acqua salata bollente per 1 minuto, Scolate. Scaldare l'olio nel wok e fatevi rosolare per bene la carne, Aggiungete i gamberetti, i dadini di tofu, i germogli di soia, lo scalogno, il peperoncino e, mescolando, fateli rosolare un po', Stessa cosa per i pomodori. Incorporate il latte di cocco, la "ground bean" e la salsa di pesce. Aggiungete lo zucchero. Da ultimo, unite la pasta e mescolate il tutto delicatamente, Salate a piacere. Distribuite il tutto nelle coppette, guarnite con l'erba cipollina e servite,

### **SPAGHETTI DI SOIA CON CARNE DI MANZO**

Ingredienti : 300 g di spaghetti cinesi di soia, 300 g di carne di maiale tritata, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, 4 cucchiaini di salsa di soia, 2 peperoncini, 2 cipolline verdi, 4 cucchiaini di olio di semi di soia, polvere di zenzero.

Preparazione : Tagliate a metà gli spaghetti, poi lessateli per 3 minuti in acqua bollente. Scolateli. Fate scaldare l'olio in una padella, unite la carne tritata, il peperoncino ridotto in polvere, il sakè, o il maitai, la salsa di soia e le cipolline a pezzettini. Cuocete a fiamma media per 5 minuti, poi unite gli spaghetti, rimescolate e servite.

## **SPAGHETTI FRITTI**

Per quanto la ricetta originaria provenga dalla Cina, gli spaghetti fritti nel wok vengono preparati in molte regioni asiatiche, Si possono friggere quasi tutti i tipi di pasta asiatica, sia quella di farina di frumento sia quella di farina di riso e, a seconda dell'umore del momento, possono essere serviti con la carne, i frutti di mare o le verdure.

Ingredienti :

200 g di spaghetti cinesi, sale, 200 g di filetto di maiale, 150 g di tofu, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino rosso, 40 g di cipollotti, 5 cucchiaini di olio vegetale, 50 g di germogli di soia, 30 g di arachidi tostate e tritate, scorza e succo di un lime kaffir, 3 cucchiaini di salsa di pesce, 1 cucchiaino di zucchero di palma, 10 g di gamberetti secchi macinati, 2 uova battute, 1 cucchiaino di coriandolo tritato.

Preparazione : Salate l'acqua e cuocete gli spaghetti, metteteli sotto l'acqua fredda e lasciateli scolare, Tagliate la carne di maiale in fettine larghe 1/2 cm e lunghe 5 cm. Tagliate il tofu in cubetti di 1 cm, Pelate l'aglio e tritatelo finemente. Dopo aver tolto gambo e semi, fate lo stesso con il peperoncino. Tagliate i cipollotti in pezzi di 2,5 cm. Scaldare 4 cucchiaini di olio nel wok. Cuocete prima la carne e successivamente il tofu; tirateli fuori, Fate soffriggere nel wok l'aglio, il peperoncino e il cipollotto, Unite la carne, il tofu, i germogli di soia e le arachidi e fate cuocere brevemente, Insaporite con la scorza e il succo di lime, la salsa di pesce e lo zucchero di palma. Togliete il tutto dal wok e tenete in caldo. Con uno strofinaccio pulite il wok. Fatevi scaldare 1 cucchiaino d'olio e friggete gli spaghetti. Cospargete con i gamberetti macinati e mescolate bene, Versate le uova e, mescolando, lasciate che si rapprendano, Completate con un pizzico di coriandolo.

## **TAGLIATELLE DI LUNGA VITA**

Ingredienti : 300 g di tagliatelle cinesi, 50 g di germogli di soia, 100 g di petto di pollo, 50 g di lombo di maiale, 50 g di fagiolini verdi, una fetta di prosciutto affumicato, un gambo di sedano, 5 o 6 champignons, un uovo, mezza cipolla, mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di maizena, un pizzico di zucchero, una fettina di zenzero fresco, un cucchiaino di olio di soia, prezzemolo, sale e pepe.

Preparazione : Affettate le cipolle, i funghi, il maiale e il pollo e tagliate a pezzetti i fagiolini e il sedano. Intingete il maiale e il pollo in una marinata preparata con un cucchiaino di maizena, uno di salsa di soia, uno di olio, poca acqua fredda, zucchero, sale e pepe. Rimescolate. Alla salsa di soia rimasta aggiungete la maizena, lo zenzero tritato finemente e mezzo bicchiere di acqua fredda. Cuocete le tagliatelle per 3 minuti in abbondante acqua bollente, poi scolatele e friggetele, poche alla volta, in olio finché non saranno dorate. Friggete in poco olio i fagiolini, i germogli di soia, il sedano, i funghi e le cipolle, poi salate, incoperchiate e fate appassire per 3 o 4 minuti. Preparate con l'uovo una frittatina molto sottile, poi tagliatela a strisce lunghe e sottili. Friggete in poco olio caldo l'aglio, unite la carne con la marinata, mescolate e cuocete per 2 minuti, poi unite le verdure. Versate al centro la salsa preparata, coprite e cuocete per 2 minuti, quindi unite le tagliatelle e lasciatele insaporire mescolando delicatamente per 3 o 4 minuti a fiamma vivace. Passate sul piatto da portata, decorate la superficie con le striscioline di frittata, il prosciutto tagliato nello stesso modo e alcune foglioline di prezzemolo.

## **TAGLIATELLE DI RISO CON VERDURE**

Innumerevoli esempi mostrano quali saporiti piatti vegetariani vengono preparati nella cucina asiatica locale. Nella ricetta che segue non è indispensabile utilizzare tutti i tipi di verdura indicati; si dovrà piuttosto tener conto dell'offerta del mercato e qualsiasi variazione è ammessa, Intoccabile è però il rispetto dell'equilibrio, uno dei fondamenti della cucina cinese; è per questo motivo che vengono combinati tipi di verdura dalla diversa struttura, ossia verdure molto tenere con altre particolarmente sode.

Ingredienti :

140 g di tagliatelle di riso, sale, 50 g di cipolline rosse asiatiche, oppure di scalogno, 1 spicchio



d'aglio, 10 g di radice di zenzero fresca (solo la parte bianca), 1 rametto di lemon grass, 2 peperoncini piccoli, 100 g di pannocchie piccole di mais, 100 g di taccole, 200 g di melanzane piccole tonde, 150 g di peperone rosso, 100 g di funghi shiitake, 4 cucchiaini di olio di arachidi, pepe macinato al momento, 1 cucchiaino di basilico thailandese tritato

Per fa salsa:

100 ml di brodo di pollo, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di salsa di ostriche, 1 cucchiaino di saké per cuocere (Mirin), 1/2 cucchiaino di maizena, alcune foglioline di basilico thailandese per decorare.

Preparazione :

Fate bollire l'acqua, aggiungete il sale e cuocete le tagliatelle di riso al dente, Scolate e mettetele sotto l'acqua fredda. Pelate le cipolline, l'aglio e lo zenzero, e tritate finemente, Tritate il lemon grass. Tagliate a metà il peperoncino, togliete il gambo e i semi e tagliatelo a fettine sottili. Sbollentate le pannocchiette in acqua bollente salata, scolatele, mettetele sotto l'acqua fredda e tagliatele a metà nel senso della larghezza. Mondate le taccole. Tagliate via il gambo dalle melanzane e tagliatele in quarti, Tagliate a metà i peperoni, liberateli del gambo e dei semi e tagliateli in losanghe di 1,5 cm di lato. Togliete il gambo dai funghi shiitake e, a seconda della loro grandezza, tagliate le teste a metà in quarti

Per la salsa, mescolate bene in un piccolo recipiente il brodo di pollo, la salsa di soia, la salsa di ostriche, il saké e la maizena. Scaldate l'olio nel wok e, mescolando, fatevi rosolare le cipolle, l'aglio, lo zenzero, il lemon grass e il peperoncino. Aggiungete dapprima le pannocchiette di mais, poco dopo le taccole, le melanzane, i peperoni, infine i funghi shiitake e fate soffriggere per 5-6 minuti, Versatevi la salsa e portate a ebollizione. Delicatamente, aggiungete le tagliatelle e scaldate brevemente, Salate, pepate e cospargete con il basilico tritato, Disponete le tagliatelle e le verdure nei piatti o nelle coppette e guarnite con alcune foglie di basilico thailandese.

### **TAGLIATELLE IN BRODO**

Ingredienti : 250 g di tagliatelle, 130 g di spinaci, 800 g di brodo di pollo, 50 g di petto di pollo, 100 g di germogli di bambù, una fetta di prosciutto affumicato, 2 champignons, mezzo cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di olio di semi di sesamo, un pizzico di zucchero, sale e pepe.

Preparazione : Tagliate il prosciutto a striscioline, il bambù a dadini, a fettine i funghetti puliti e il pollo. Mescolate la metà della salsa di soia con lo zucchero, un pizzico di pepe e di sale e il pollo. Tuffate le tagliatelle in acqua bollente, cuocetele per 2 minuti, poi scolatele e passatele nel brodo bollente con un pizzico di sale. Friggete per un minuto il pollo in padella con l'olio, poi unite il bambù, i funghi, gli spinaci ben lavati e la salsa di soia rimasta. Cuocete per pochi minuti. Versate in una zuppiera il brodo con le tagliatelle, il composto di pollo e verdure, guarnite la superficie con il prosciutto e servite.

### **TAGLIERINI FRITTI**

Ingredienti: 450 gr. di taglierini di riso, un cucchiaino di gamberi secchi, 100 gr. di germogli di bambù, 100 gr. di carne di maiale, 50 gr. di porri (o cipolline), un cucchiaino di sale, 2 costole di sedano, 4 cucchiaini di olio, 4 cucchiaini di brodo, 2 cucchiaini di salsa di soia leggera

I taglierini preparati con la farina di riso sono molto usati nel sud della Cina; possono essere sostituiti con taglierini di farina di grano. Mettete i taglierini in acqua calda per 10-15 minuti fino a quando saranno morbidi; mettete i gamberi sempre in acqua calda per 20 minuti. Intanto tagliate nelle dimensioni di un fiammifero le cipolle, la carne, i germogli di bambù, i porri, il sedano. Fate scaldare 2 cucchiaini di olio nel wok, unite gli ingredienti a fiammifero, versate il brodo e cuocete per un paio di minuti. Toglieteli dal wok e metteteli da parte. Aggiungete nel fondo di cottura l'olio rimasto, buttatevi i taglierini scolati, unite la salsa di soia, gli altri ingredienti tenuti da parte, salate e cuocete mescolando per 2 minuti; il liquido dovrà assorbirsi completamente. **Variazione:** per preparare i taglierini fritti secondo la tradizione di Singapore, usate la cipolla al posto del sedano e 2 cucchiaini di curry alla fine.

## **PASTE RIPIENE**

### **CHIAO-TZU**

Ingredienti 200 g di farina, 125 g d'acqua, un cucchiaino di olio di sesamo, per il ripieno: 200 g di carne di maiale tritata, 220 g di cavolo cinese, un porro, un cucchiaio di salsa di soia, mezzo cucchiaino di sale, pepe nero **per la salsa:** 6 cucchiaini di aceto bianco di riso, 2 cucchiaini di salsa di soia, mezzo cucchiaino di peperoncino rosso in polvere.

**Preparazione :** Setacciate la farina in un recipiente, unite l'olio di sesamo e l'acqua, poco per volta; impastate mescolando con un cucchiaio di legno, poi lavorate la pasta con le mani finché non risulti compatta e omogenea; copritela con un telo umido e lasciatela riposare per mezz'ora. Preparate nel frattempo il ripieno: mondate, lavate e tritate il cavolo cinese, poi strizzatelo in un telo per eliminare l'acqua. Unite alla carne il porro tritato e il cavolo, la salsa di soia, il sale e il pepe. Amalgamate bene tutti gli ingredienti, poi fate riposare il ripieno in frigorifero. Preparate i ravioli: lavorate ancora un poco la pasta, poi formate un lungo cilindro di 3 cm di diametro e tagliatelo a fette. Stendete le fette e con un tagliapasta rotondo formate un disco di 9 cm di diametro; disponete i dischetti preparati su carta bianca da cucina. Tenendo un disco per volta nel cavo della mano sinistra farcitetelo con un po' di ripieno, poi sigillate perfettamente i bordi di pasta verso l'alto. Ungete legger mente d'olio un cestello per la cottura a vapore e sistematevi i ravioli, ungendoli leggermente perché non si attacchino l'uno all'altro durante la cottura. Cuocete al vapore per 20 minuti, poi serviteli caldi con la salsa preparata mescolando l'aceto, la salsa di soia e il peperoncino.

### **CRÊPES ALLA CREMA DI FAGIOLI**

Per 8 persone Ingredienti: 100 gr. di farina, 1 uovo, 8 cucchiaini di crema di fagioli rossi Mettete la farina in una terrina larga, versate nel centro l'uovo, sbattetelo leggermente e aggiungete gradualmente 1 dl. e mezzo d'acqua; impastate bene per ottenere un composto omogeneo. Prendete un padellino antiaderente e ungetelo d'olio, mettetelo sul fuoco e quando sarà ben caldo, mettete un po' di pastella in modo da coprire il fondo con un sottilissimo strato. Cuocete la crepe per 30 secondi da una parte sola, poi mettetela da parte. Preparate così anche le altre crepe. Prendete la crema di fagioli e dividetela in parti uguali al centro di ogni crêpes , appoggiandola dal lato non cotto, ripiegate i bordi in modo da formare un triangolo; con un pochino d'acqua spennellate i bordi e premete bene con la punta delle dita, per fare in modo che la pasta aderisca bene. Scaldate in una padellina una quantità abbondante d'olio e friggete le crêpes per circa 1 minuto. Scolatele su carta assorbente da cucina, per eliminare l'unto in eccesso e servitele subito ben calde.

### **CREPES CON CIPOLLE DI PECHINO**

Ingredienti: 450 gr. di farina, 2 cipolle tritate, 2 cucchiaini di sale, 100 gr. di lardo 4 cucchiaini di olio

Versate in una terrina 2,5 dl di acqua bollente e 0,5 dl di acqua fredda: unite la farina e lavorate fino a ottenere una pasta soda. Coprite con un panno umido e lasciate riposare per 25 minuti. Stendete la pasta con un matterello sulla spianatoia infarinata, dividetelo in 12 pezzi; ricavate da ogni pezzo un disco di 20 cm di diametro. Distribuite al centro di ogni disco un pochino di cipolla tritata con il lardo e il sale. Piegate i lati del disco all'interno poi arrotolatelo a cannellone. Fate scaldare l'olio in una padella immergetevi le crêpes, una alla volta, e friggetele fino a quando saranno dorate e croccanti. Servite con una zuppa o con un piatto leggero.

### **RAVIOLI AL CAVOLO CINESE**

ingredienti

per la pasta: 250 g di farina

un cucchiaino di lievito in polvere, mezzo cucchiaino di sale, 2 tuorli, 180 g di acqua tiepida circa

per il ripieno:

250 g di cavolo cinese più 3 foglie per la cottura, un cipollotto finemente tritato, mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaino di salsa di soia, 2 cucchiaini di olio di sesamo, un cucchiaino di zucchero, pepe nero macinato grosso, un cucchiaino di maizena

per accompagnare:

3 o 4 fette di zenzero aceto rosso cinese

Preparazione : Versate la farina con il lievito e il sale in un recipiente, mescolate e fate la fontana al centro. Sbattete i tuorli con l'acqua e versateli poco per volta, al centro del recipiente e, mescolando, amalgamate tutti gli ingredienti. Passate il composto sulla spianatoia e impastatelo con le mani. Coprite la pasta con un telo inumidito e lasciatela riposare. Sbollentate velocemente le foglie di cavolo, tenetene da parte tre e tritate le altre. Mescolate tutti gli ingredienti del ripieno, unendo un po' d'acqua fredda, fino ad avere un composto morbido e omogeneo. Dividete il composto in 24 pezzi delle stesse dimensioni. Dividete anche la pasta in 24 pezzi uguali, che stenderete con il mattarello, formando dei dischetti di circa 12 cm di diametro. Disponete su ogni dischetto una parte di ripieno, poi chiudete il raviolo portando verso l'alto i lembi del disco di pasta e schiacciandoli bene. Sistemate le foglie di cavolo sul cestello per la cottura a vapore e sopra disponetevi i ravioli. Cuocete i ravioli per circa 20 minuti. Sminuzzate lo zenzero e mescolatelo all'aceto. Servite i ravioli sul cestello di cottura con, a parte, la salsina.

### **RAVIOLI AL VAPORE FARCITI**

ingredienti

per la pasta: 250 g di farina, un cucchiaino di lievito in polvere, mezzo cucchiaino di sale, 2 tuorli, 180 g di acqua tiepida circa

per il ripieno:

Sfoglie medie di cavolo più altre, 3 per la cottura, 250 g di polpa magra di maiale tritata, un cipollotto finemente tritato, mezzo spicchio d'aglio, un cucchiaino di salsa di soia chiara, 2 fette di zenzero fresco tritate, 2 cucchiaini di olio di sesamo, un cucchiaino di zucchero, pepe nero macinato grosso, un cucchiaino di maizena;

per accompagnare:

una fetta di zenzero fresco, aceto cinese rosso

Preparazione

Versate la farina con il lievito e il sale in un recipiente; mescolate e fate la fontana al centro. Sbattete i tuorli con l'acqua, versateli poco per volta al centro della terrina e, mescolando, amalgamate tutti gli ingredienti. Passate il composto sulla spianatoia e impastatelo con le mani. Coprite con un telo inumidito e lasciate riposare. Sbollentate velocemente le foglie di cavolo, poi tritatele. Mescolate tutti gli ingredienti del ripieno unendo anche poca acqua fredda, fino ad avere un composto morbido e omogeneo. Dividete il composto in 24 pezzi delle stesse dimensioni. Dividete anche la pasta in 24 pezzi uguali, che stenderete con il mattarello, formando dei dischetti di circa 12 cm di diametro. Disponete su ogni dischetto una parte di ripieno, poi chiudete il raviolo portandone verso l'alto i lembi e schiacciandoli bene. Sbollentate un attimo le altre foglie di cavolo, sistematele sul cestello per la cottura a vapore e sopra disponetevi i ravioli. Cuocete a vapore per circa 20 minuti. Sminuzzate una fetta di zenzero fresco e mescolatela all'aceto. Servite i ravioli sul cestello di cottura con, a parte, la salsina.

### **RAVIOLI DI CASTAGNE**

Dosi per 40 ravioli. Ingredienti: 3 cucchiaini di lievito in polvere, 5 cucchiaini di zucchero,

farina, 6 dl. di latte, 450 gr. di crema di castagne, 8 dl. di olio

Sciogliete al lievito e lo zucchero in 6 cucchiaini d'acqua; mettete in una zuppiera 900 gr. di farina, aggiungete l'acqua con il lievito, gradualmente, alternando con il latte. Mescolate bene, fino a quando il composto sarà ben amalgamato ed elastico. Infarinare il vostro piano da lavoro, poneteci il composto preparato e lavoratelo con le mani per un paio di minuti, rimettetelo poi nella zuppiera, coprendolo con un telo, lasciate riposare per 2 ore circa. Terminato il tempo di riposo, riprendete la pasta e lavoratela di nuovo sul piano infarinato per altri 5 minuti, poi formate un piccolo cilindro e tagliatelo a piccoli pezzi. Stendete ogni pezzetto con il matterello, fino ad ottenere un piccolo dischetto. Al centro di ognuno disponeteci 1 cucchiaino di crema di castagne, raccogliete i bordi della pasta e richiudeteli al centro facendoli aderire bene; lasciate riposare per 20 minuti circa. Terminato il tempo di riposo metteteli su un piano umido, posto in un cestello per la cottura a vapore, lasciando un po' da spazio tra l'uno e l'altro. Cuocete per 20 minuti e serviteli subito ben calda.

### **RAVIOLI RIPIENI AL VAPORE**

Ingredienti: 500 gr. di farina, 4 cucchiaini di lievito in polvere, 250 ml. d'acqua  
**Ripieno:** 450 gr. di maiale non troppo magro, 1 cucchiaio di sherry, 3 cucchiaini di salsa di soya, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio d'olio di semi di sesamo, 2 cucchiaini di radice di zenzero pelata e tritata, 1 cucchiaino di farina di granturco

Tempo di preparazione: 1 ora e mezza/2 ore. I ravioli avanzati possono essere riscaldati sia a vapore, che ripassati in padella con un po' d'olio per 6/7 minuti, rigirandoli durante la cottura. Passate al setaccio la farina e il lievito in polvere, versandoli in una ciotola. Aggiungete l'acqua e impastate bene. Coprite la ciotola con un panno umido e metteteci sopra un piatto piccolo, poi lasciate la pasta a lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Spezzettate il maiale. Mischiatelo con lo sherry, la salsa di soya, lo zucchero, il sale, l'olio di semi di sesamo, la radice di zenzero e la farina di granturco. Dividete la pasta in due parti, mettetele su una superficie infarinata e impastate. Arrotolate ciascuna metà a forma di salsiccia avente 5 cm. di diametro. Con un coltello affettate ogni rotolo in 15 pezzi rotondi. Appiattite i cerchi con il palmo della mano, poi con un matterello formate delle frittelle di 7,5 cm. di diametro. Mettete una cucchiainata di ripieno al centro di ogni frittella, unite i bordi della pasta intorno al ripieno, congiungendoli al vertice, poi attorcigliate la punta della pasta per chiudere il raviolo. Mettete un pezzo di mussola sul ripiano a rete di una pentola a pressione, o di tela umida, e metteteci i ravioli a 1 cm. di distanza l'uno dall'altro, coprite con un coperchio e fate cuocere a vapore per 20 minuti. Servite caldo.

### **RISO**

#### **RISO AGRODOLCE**

ingredienti

200 g di riso parboiled, 10 champignons, 200 g di scampi già sgusciati, 2 uova sode, 100 g di fagiolini verdi, 120 g di aceto di riso più 3 cucchiaini, 7 cucchiaini di zucchero, un cucchiaio di sakè o di maitai, 3 cucchiaini di salsa di soia, sale

Preparazione Mettete il riso in una casseruola, copritelo con otto tazze di acqua fredda, portate velocemente a ebollizione, poi abbassate la fiamma e Cuocete per 15 minuti. Spegnete e lasciate riposare per altri 15 minuti. Mescolate l'aceto con quattro cucchiaini di zucchero e un cucchiaio e mezzo di sale e scaldate a fiamma moderata per scioglierli. Mettete il riso in una casseruola preferibilmente di coccio e incorporate l'aceto. Affettate gli champignons puliti, metteteli in una casseruola coperti di acqua calda e unite due cucchiaini di zucchero, il sakè, la salsa di soia. Portate a ebollizione e cuocete per 10

minuti. Lessate gli scampi. Preparate una marinata con tre cucchiaini di aceto, uno di zucchero e un pizzico di sale e immergetevi gli scampi per 5 minuti. Dividete gli albumi delle uova sode dai tuorli e tritateli separatamente. Cuocete i fagiolini in acqua bollente salata, poi scolateli. Condite il riso con i funghi e gli scampi e sistematelo sul piatto da portata. Decorate la superficie alternativamente con gli albumi e i tuorli, coprite con i fagiolini e servite.

## **RISO BIANCO**

ingredienti

200 g di riso

Preparazione

Mettete il riso in una ciotola e calcolate lo stesso volume di acqua. Mettete acqua e riso in una casseruola di materiale pesante, portate a ebollizione e cuocete a fiamma viva finché l'acqua non si sia quasi completamente asciugata, poi mescolate, incoperchiate ermeticamente e fate riposare per 20 minuti. Il riso cotto in questo modo può essere conservato al fresco per 4 o 5 giorni e riscaldato al momento dell'uso in un po' di acqua calda o saltato con l'olio.

## **RISO FRITTO**

**Ingredienti:** 2 cipolline tritate, 3 uova, 1 cucchiaino di sale, 4 cucchiaini d'olio, 50 gr. di prosciutto cotto o Maiale Cha Shao a cubetti, 50 gr. di gamberi lessi sgusciati, 125 gr. di piselli, 175 gr. di riso a grana lunga lessato, 1 cucchiaio e mezzo di salsa di soya

**Tempo di preparazione:** 20/30 minuti. Mescolate metà delle cipolline con le uova, aggiungete un pizzico di sale e sbattete leggermente. Scaldate un terzo dell'olio in una wok, aggiungete le uova e strapazzatele. Quando si saranno cominciate a rapprendere, portatele in un piatto preriscaldato e spezzettatele con una forchetta. Scaldate un altro terzo di olio nella padella o nella «wok». Versate i cubetti di carne, i gamberi, i piselli e il resto del sale nella «wok» e friggete mescolando per un minuto, poi togliete il tutto con un cucchiaio scanalato e mettete da una parte. Scaldate il resto dell'olio nella «wok», aggiungete le cipolline e il riso già lessato. Mescolate bene per separare i chicchi di riso. Aggiungete la salsa di soya e amalgamatela al riso in modo uniforme, versate poi le uova, il prosciutto o il maiale, i gamberi e i piselli. Abbassate la fiamma, e servite non appena i vari ingredienti saranno ben amalgamati.

## **RISO FRITTO ALLA CANTONESE**

**Ingredienti :** 200 g di riso parboiled, un porro tritato, 2 uova sbattute, 4 cucchiaini di olio di soia, 150 g di granchio in scatola, mezza scatola di pisellini surgelati, un cucchiaio di sale, un pizzico di pepe bianco.

**Preparazione :** Bollite il riso per 8 minuti in acqua bollente salata. Scolatelo e lasciatelo completamente raffreddare. Fate saltare il porro tritato nell'olio per 30 secondi e mescolando unite le uova sbattute. Unite il riso freddo e saltatelo mescolando per 3 minuti. Aggiungete anche il granchio sminuzzato e i piselli sgelati a temperatura ambiente, poi spolverizzate con il sale e il pepe e cuocete, sempre mescolando, ancora per 3 minuti. Servite caldissimo, sgranando perfettamente il

## **RISO FRITTO AL MAIALE**

**Ingredienti :** 350 g di riso parboiled già cotto, 3 uova, 4 scalogni, 100 g di carne di maiale, già cotta, tagliata a dadini, 2 cucchiaini di salsa di soia, abbondante prezzemolo, un cucchiaio di olio di semi, sale e pepe nero.

**Preparazione :** Saltate brevemente il riso nell'olio, poi unite gli scalogni tritati, il pepe e la carne di maiale, salate e mescolate. Fate una fossetta al centro del riso e versatevi le

uova sbattute, facendole rapprendere solo per metà, poi incorporatele al riso mescolando. Unite le foglioline di prezzemolo bagnate con la salsa di soia, rimescolate e servite.

### **RISO FRITTO COLORATO**

Ingredienti : 250 g di riso già bollito, ma molto al dente, un peperone, 2 fette di zenzero fresco, 2 scalogni, abbondante prezzemolo in foglie, 4 fette di prosciutto, 2 fette di pancetta, 50 g di filetto di manzo, 5 cucchiaini di salsa di soia, 3 uova, un pezzetto di aglio, mezzo cucchiaino di maizena ,mezzo cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di salsa di soia, sale e pepe.

Preparazione : affettate finemente il filetto, tagliate a dadini prosciutto e pancetta, tritate il peperone, lo zenzero, l'aglio, affettate finissimi gli scalogni. Mescolate l'aglio, la maizena, il sale e il pepe, lo zucchero, un cucchiaino di salsa di soia, uno di olio, poi intingetevi le fettine di filetto. Scaldate l'olio rimasto con lo zenzero e i peperoni cuocendoli per 1 minuto, poi unite il riso e rimescolatelo facendolo riscaldare. Formate una piccola cavità al centro del riso e mettetevi la pancetta, il prosciutto e gli scalogni; frigeteli per 1 minuto poi amalgamateli al riso. Rifate la cavità al centro e ponetevi le fettine di filetto con il condimento, cuocete per 1 minuto, poi unite il prezzemolo in foglie e dopo 1 minuto rimescolate. Rifate ancora la cavità e versatevi le uova sbattute a parte; Cuocetele fino a metà cottura poi amalgamatele mescolando al riso. Bagnate con un cucchiaino di salsa di soia, rimescolate e servite.

### **RISO SALTATO AL GRANCHIO**

Ingredienti : 200 g di riso, un bicchiere d'acqua, 3 uova sbattute, una scatola di granchio, una cipolla tritata, alcune fette di prosciutto cotto finemente tritate, 3 cucchiaini di olio di sesamo, sale e pepe.

Preparazione : Lessate il riso per 8 minuti in acqua bollente, quindi scolatelo. Rimettete il riso sul fuoco, unite le uova ben sbattute e rimescolate. Proseguite la cottura mescolando e unendo via via la cipolla tritata, l'olio, la polpa di granchio, l'acqua aggiunta poco per volta, il prosciutto, il sale e il pepe.

### **RISO SALTATO ALLE VERDURE**

Ingredienti : 24 castagne d'acqua in scatola, 10 champignons, 300 g di riso bollito per soli 10 minuti, 6 gambi di sedano, una cipolla, un cucchiaino di olio di semi di soia, un cucchiaino di salsa di soia.

Preparazione : Affettate finemente la cipolla, le castagne d'acqua, i gambi di sedano e gli champignons. Fate insaporire la cipolla nell'olio caldo, poi unite il riso e frigetelo per 5 minuti continuando a mescolare. Unite tutte le altre verdure e cuocete ancora per circa 10 minuti. Aggiungete la salsa di soia, rimescolate, aggiustate di sale e servite subito.

### **RISO SEMPLICE**

Ingredienti : 500 gr riso a grana lunga, 750 ml. d'acqua

Tempo di preparazione: 25 minuti. Lavate e risciacquate il riso in acqua fredda. Mettete a bollire l'acqua in una pentola e aggiungete il riso, riportando poi ad ebollizione. Coprite la pentola con un coperchio e abbassate il fuoco. Continuate a far cuocere per 20 minuti. È meglio non servire subito il riso, ma lasciarlo nella pentola coperta per 10 minuti. Questo farà sì che il riso non sia troppo colloso e appiccaticcio. Scuotetelo con una forchetta o un cucchiaino prima di servirlo.

Annotazione del cuoco: Se preferite che il riso sia più tenero, e meno vaporoso, usate la qualità rotonda impiegata anche per fare dolci e riducete a un quarto la quantità d'acqua.

## **PALLINE DI RISO CON RIPIENO DI FAGIOLI**

Ingredienti : 250 g di riso glutinoso, 60 g di zucchero, 200 g di azuki cotti e frullati, 12 foglie di vite, un pizzico di sale.

Preparazione : Sciacquate con cura il riso sotto l'acqua corrente, poi cuocetelo a vapore per 45 minuti, spruzzandolo per 4 volte con poca acqua calda per mantenerlo umido. Passate il riso in una terrina e amalgamategli lo zucchero e il sale, mescolando con un cucchiaio di legno per schiacciarlo un po'. Formate con la pasta di fagioli frullati delle palline grandi quanto una noce. Stendete il riso ancora caldo su un vassoio e passatevi le palline di fagioli affinché ne siano completamente ricoperte. Tenendo ogni pallina nella mano bagnata datele una forma regolare, poi avvolgetela in una foglia di vite precedentemente lavata e asciugata. Disponete le palline allineate su un piatto e Cuocetele al vapore per 12 minuti, poi servitele a temperatura ambiente.

## **PESCE**

I Cinesi consumano una quantità di pesce notevolmente maggiore rispetto alla carne, e cioè dovuto principalmente al fatto che il pesce è molto abbondante in Cina. Infatti, la Cina ha non solo una lunga costa, ma anche un gran numero di fiumi ed affluenti, di laghi e di ruscelli, oltre a numerosi stagni disseminati nelle campagne, usati per l'allevamento di pesci. I cuochi cinesi sostengono che il pesce migliore deve avere le branchie rosse, l'occhio limpido e la carne soda e compatta. L'ideale sarebbe comprare il pesce ancora vivo, tuttavia il pesce che viene congelato quando è ancora freschissimo, è un'ottima soluzione alternativa. Un altro punto importante che va ricordato è di non cuocere troppo a lungo il pesce, per non disperderne il sapore delicato.

## **ABALONI SALTATI**

ingredienti : 300 g di abalone a fettine, un petto di pollo a fettine, 30 cappelle di funghi profumati, 6 cucchiaini di salsa di ostrica, 6 cucchiaini di salsa di soia, una cipolla, uno spicchio d'aglio, 2 bicchieri di brodo, fecola, poco cipollotto tritato, un cucchiaio di olio di semi di soia

Preparazione Fate rinvenire i funghi in acqua tiepida per 10 minuti. Insaporite nell'olio la cipolla e l'aglio tritati, poi aggiungete il pollo e, quando è appena scottato, unite i funghi, l'abalone, la salsa di ostrica e quella di soia. Coprite con il brodo, portate a ebollizione e cuocete a fuoco vivo per pochi minuti. Diluite poca fecola con un cucchiaio di acqua e unitela alla preparazione, mescolandola per amalgamare. Unite il cipollotto tritato, spegnete e servite subito. Per la cottura nel forno a microonde mettete tutti gli ingredienti su un piatto da portata. Coprite e cuocete alla massima intensità per 3 o 4 minuti. Unite il cipollotto e servite.

## **ABALONE SALTATO CON SALSA DI OSTRICHE**

**ingredienti** 300 g di abalone in scatola, 20 g di prosciutto finemente tritato, 200 g di brodo di pollo, un cipollotto finemente tritato, 2 fette di zenzero fresco tritate, 2 cucchiaini di olio di soia, un cucchiaino di zucchero, una lattuga, un cucchiaio di amido di mais, pepe bianco.

**Preparazione** Scolate l'abalone e tagliatelo orizzontalmente a fettine sottili. Fate saltare con l'olio il cipollotto e lo zenzero per mezzo minuto a fiamma viva, poi unite le fettine di abalone e scottatele per 1 minuto. Unite il brodo di pollo, lo zucchero e la salsa di ostriche, poi portate ad ebollizione e cuocete per 5 minuti. Sgocciolate le fette di abalone e disponetele al centro di un piatto da portata. Lavata la lattuga, dividetela in foglie e scottatele per 2 minuti nella salsa a recipiente coperto. Togliete le foglie di lattuga dal tegame e sistematele attorno all'abalone. Sciogliete l'amido di mais con poca acqua fredda, unitela alla salsa e fate addensare mescolando a fuoco basso, poi versate la salsa sull'abalone e sulla lattuga, pepate, guarnite con il

prosciutto e servite subito.

### **ANGUILLA SALTATA**

ingredienti un'anguilla, 3 cucchiaini di salsa di soia, 3 cucchiaini di sakè o di maitai, un cucchiaino di zucchero, 50 g di olio di semi di soia, uno spicchio d'aglio tritato, pepe  
Preparazione Pulite l'anguilla, poi tagliatela a dadi: di 3 o 4 centimetri di lato. Aprite al centro ogni dado e asciugatelo. Scaldate l'olio in una padella, gettatevi i dadi di anguilla e fateli cuocere a fuoco molto forte per circa 2 minuti. Sgocciolate l'olio dalla padella e versatevi il sakè o il maitai, la salsa di soia, lo zucchero e l'aglio. Sempre a fuoco vivo mescolate bene ancora per 1 minuto. Passate l'anguilla sul piatto da portata, cospargetela di pepe macinato al momento di servire.

### **CALAMARI ALLA GRIGLIA CON SEMI DI SESAMO**

Ingredienti 4 calamari, 100 g di vino di riso, 60 g di salsa di soia, una fetta di zenzero fresco, semi di sesamo, sale. Per guarnire: cetriolo e limone

Preparazione Pulite i calamari, lavateli, spellateli ed eliminate le pinne, poi sciacquateli. Aprite il calamaro su un lato e praticate con un coltello affilato delle incisioni a reticolato diagonale su tutta la superficie interna. Scaldate senza arrivare all'ebollizione il vino di riso, poi unite la salsa di soia e lo zenzero. Fate marinare nel liquido preparato i calamari per 30 minuti girandoli una volta su se stessi. Infilzate ogni calamaro con due o tre stecchi lunghi di legno, in modo che resti piatto durante la cottura. Cuocete i calamari su una griglia ben calda per 2 minuti per parte, poi tagliateli a fette, cospargeteli di semi di sesamo e serviteli guarnendo il piatto con cetriolo tagliato a torciglione e spicchi di limone.

### **CALAMARI CON PEPERONI VERDI**

Ingredienti: 225 gr. di calamari, 100 gr. di peperoni verdi, svuotati della parte interna e privati dei semi, 2 fettine di radice di zenzero pelate, olio adatto alla frittura profonda, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino di aceto, pepe nero macinato al momento, 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 20 minuti Pulite i calamari, eliminando la testa e la lisca dorsale trasparente, come pure la sacca contenente il liquido nero. Togliete la sottile pellicina che riveste i calamari e tagliate la polpa in piccoli pezzi della grandezza di una scatola di fiammiferi. Affettate i peperoni verdi e la radice di zenzero. Mettete l'olio a scaldare in una padella o in una «wok», e friggete i calamari per circa 30 secondi. Gettate via l'olio in eccesso, lasciandone circa un cucchiaino nella padella, dove aggiungerete la radice di zenzero e i peperoni verdi, seguiti dai calamari. Mescolate alcune volte, poi unite il sale, la salsa di soya, l'aceto e il pepe; fate cuocere per circa un minuto, unite l'olio di semi di sesamo e servite.

### **CALAMARI RIPIENI**

**Ingredienti** 800 g di piccoli calamari, 100 g di polpa di manzo tritata, 80 g di cavolo tritato, 80 g di germogli di soia, 2 cucchiaini di cipollotti tritati, uno spicchio d'aglio schiacciato, funghi neri secchi, un cucchiaino di salsa di soia, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione Pulite i calamari e lavateli, spellateli ed eliminate le pinne. Staccate i tentacoli e tritateli. In poco olio soffriggete i tentacoli con la carne, il cavolo, i germogli, il cipollotto e l'aglio. Ammorbidite i funghi in acqua, strizzateli staccate le cappelle e tritatele finemente, unitele al composto. Mescolate per 1 minuto, poi unite la salsa di soia, il sale e il pepe. Farcite i calamari con il ripieno preparato chiudete l'apertura con uno stecco. Disponete i calamari in una pirofila leggermente unta e cuoceteli al vapore per 10 minuti, poi friggeteli in abbondante olio ben caldo finché non saranno dorati.



## **CARPA BRASATA**

Ingredienti: 1 carpa da 1 kg., 1 cucchiaino di sale, 2 spicchi d'aglio, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 4 cipolline, 250 ml. d'olio, 2 cucchiai di salsa di soya, 1 cucchiaio di sherry, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 300 ml. di brodo o d'acqua, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo (facoltativo)

Tempo di preparazione: 20 minuti circa Se la carpa pesa meno di 1 kg., è meglio cuocerla intera, nel caso contrario tagliatela in 2/3 pezzi. Squamate e ulite il pesce, se non è già stato fatto. Praticate su entrambi i lati delle aperture diagonali profonde fino alla lisca centrale, distanti 1 cm. circa l'una dall'altra. Asciugate completamente il pesce e strofinate il sale all'interno e all'esterno. Schiacciate l'aglio, affettate finemente la radice di zenzero e tagliate le cipolline in pezzi di lunghezza di 2,5 cm. Fate scaldare l'olio in un «wok» o in una padella, quindi frigate la carpa su entrambi i lati per un paio di minuti. Togliete il pesce e versate via l'olio in eccesso, lasciandone circa un cucchiaio nella padella. Aggiungete l'aglio, la radice di zenzero e le cipolline nella padella, e fate friggere solo per alcuni secondi. Rimettete la carpa nella padella, unite la salsa di soya, lo sherry, lo zucchero e il brodo o l'acqua, e fate cuocere lentamente per 10/15 minuti. Mescolate la farina di granturco con un po' d'acqua fredda, e versatela nella padella, mescolando continuamente. Servite subito con olio di semi di sesamo, per completare il piatto.

## **CARPA IN AGRODOLCE**

Ingredienti una carpa di circa 800 g, 300 g di gamberetti, gusciati un pomodoro, 3 cucchiai di salsa di pomodoro, 3 cucchiai di sakè o maitai, 2 cucchiai di salsa di soia, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di aceto, mezzo bicchiere di brodo di pollo, 20 g di olio di soia, un cucchiaio di fecola di patate, pepe.

Preparazione :Pulite la carpa e toglietele la coda, lavatela e asciugatela. Fate delle incisioni sui due lati, cospargete di sale e pepe e passate il pesce nella fecola. Frigate la carpa in una padella con l'olio di soia per 5 minuti a fiamma alta. Quando la carpa sarà dorata toglietela dalla padella. In una ciotola mescolate la salsa di soia, lo zucchero, il sale, l'aceto, il sakè, o il maitai, e la salsa di pomodoro. Immergete i gamberetti nella salsa, poi fateli saltare a fiamma alta, nello stesso olio della carpa, unendo anche il pomodoro tagliato a dadini. Aggiungete anche la salsa, rimescolate, unite la carpa e cuocete a fiamma alta ancora mezzo minuto per parte, quindi servite.

## **CROCCHETTE DI GAMBERI IN BRODO DI ALGHE**

Ingredienti : 500 g di gamberi già sgucciati, 20 g di alghe tipo kombu, 2 cucchiai di farina, sale.

Preparazione : Lavate e asciugate i gamberi. Mescolate la farina, il sale e i gamberi e frullate fino ad avere un composto liscio e omogeneo. Passate in frigorifero per un'ora. Con il composto formate delle polpettine. Scaldare un litro d'acqua con le alghe, quando raggiungerà l'ebollizione tuffatevi le polpettine. Non appena le polpettine verranno a galla, servitele.

## **FILETTI DI PESCE AL VINO**

Ingredienti: 150 gr. di filetto di sogliola con la pelle, un albume, 2 cucchiai di farina, abbondante olio, un cucchiaino e mezzo di sale, un cucchiaino di zucchero, 3 dl di brodo, 4 cucchiai di vino di riso o di sherry secco, un cucchiaino di olio di semi di sesamo  
Tagliate il pesce con la pelle a pezzi piuttosto grossi. Mescolate in una terrina la farina con 5 cucchiai di acqua fino a ottenere una pastella morbida; aggiungete l'albume, sbattete bene quindi immergetevi il pesce. Fate scaldare abbondante olio nel wok, immergetevi il pesce ben scolato dalla pastella e frigetelo fino a quando sarà dorato. Toglietelo dal recipiente con una paletta forata e mettetelo su carta assorbente a perdere l'unto di

cottura. Eliminate l'olio del wok, meno un cucchiaio, rimettete il pesce con il sale, lo zucchero, il brodo, il vino. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete per 2 minuti. Aggiungete infine la pastella rimasta nella terrina, mescolate e fate addensare la salsa. Unite l'olio di sesamo e servite subito ben caldo.

### **FETTE DI PESCE ALLA SOYA**

Ingredienti: 450 gr. di fette di pesce (merluzzo o pianuzza), mezzo cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di sherry, 4 cucchiaini di farina di granturco, 1 albume, 1 fettina di radice di zenzero pelata, 3 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di salsa di soya, 2 cucchiaini di zucchero, 120 ml. di brodo o di acqua, prezzemolo cinese tritato, per guarnire il piatto

Tempo di preparazione: 20 minuti circa. Tagliate le fette di pesce a pezzi della dimensione di una scatola di fiammiferi. Mescolate insieme il sale, lo sherry e un cucchiaio di farina di granturco, e mettete a marinare il pesce in questo composto per circa mezz'ora. Intingete i pezzi nella chiara d'uovo prima di passarli nella farina di granturco rimasta. Tritate finemente la radice di zenzero. In una padella o in una «wok» fate scaldare l'olio, poi friggete il pesce finché non si sarà dorato, rimuovendo dolcemente per non far attaccare i pezzi fra loro. Aggiungete la radice di zenzero, la salsa di soya, lo zucchero e il brodo o l'acqua, quindi lasciate cuocere per circa 3/4 minuti, o finché il liquido non sarà del tutto evaporato. Servite guarnendo con il prezzemolo cinese.

### **FETTINE DI PESCE FRITTO**

Ingredienti: 500 gr. di filetto di pesce (pianuzza o sogliola) privato della pelle, 1 cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, 1 albume, 1 cucchiaio di farina di granturco, 300 ml. d'olio, 1 spicchio d'aglio pelato e tritato, 1 cipollina tritata, 1 fettina di radice di zenzero pelata e fatta a striscioline, un quarto di peperone rosso, svuotato della parte interna e tagliato a fettine. **Per la Salsa:** 150 ml. di brodo, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di farina di granturco, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo,

Tempo di preparazione: circa 20 minuti Tagliate il pesce a pezzetti non più alti di 5 cm. Mescolate insieme lo sherry, l'albume e la farina di granturco, poi mettete a marinare il pesce in questo composto per circa 20 minuti. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, e friggete il pesce per 2/3 minuti. Toglietelo e mettetelo a sgocciolare, lasciando nella padella circa un cucchiaio d'olio. Aggiungete l'aglio, la cipollina, la radice di zenzero e il peperone rosso. Mescolate insieme gli ingredienti della salsa, versateli in padella con il pesce, rimestate a fuoco vivace e servite.

### **FETTINE DI PESCE IN SALSAL AL PEPERONCINO DI CAYENNA**

Ingredienti: 450 gr. di filetto di pesce (merluzzo o pianuzza), 1 cucchiaio di farina, 300 ml. di olio. **Per la Salsa:** 1 cucchiaio di radice di zenzero pelata e finemente tritata, 1 cucchiaio di cipolline tritate, 3 cucchiaini di sherry, 1 cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di aceto, 1 o 2 cucchiaini di passato di peperoncino di Cayenna

Tempo di preparazione: 15/20 minuti La salsa al peperoncino di Cayenna può essere usata al posto del passato, ma in tal caso usatene la metà perché è più piccante. Tagliate i filetti di pesce a fettine di 5 cm. poi passatele nella farina. Scaldate l'olio in una grande padella o in una «wok», e friggete il pesce per 3 minuti. Toglietelo dalla padella e rimettete a scaldare l'olio; riportate le fettine in padella per farle diventare croccanti. Tiratele fuori e mettetele a sgocciolare. Versate l'olio in eccesso e lasciatene nella padella circa un cucchiaio. Mescolate gli ingredienti per la salsa e versateli in padella con le fette di pesce. Mescolate bene e fate cuocere ancora per un minuto prima di servire.

## **FILETTI DI PESCE IN SALSA PICCANTE**

Ingredienti: 450 gr. di filetti di merluzzo, 2 cucchiaini di vino di riso, 3 dl di olio, mezzo peperone rosso, 100 gr. di germogli di bambù affettati, 2 o 3 cipolline, 2 fette di radice di zenzero, un cucchiaino di zucchero, 1,2 dl di brodo, 2 cucchiaini di salsa chili, sale

Questo piatto molto colorato e piuttosto piccante può essere servito sia caldo che freddo. Tagliate il pesce in 12 filetti, metteteli in un piatto, bagnateli con il vino, aggiungete mezzo cucchiaino di sale e lasciateli marinare per 15 minuti. Intanto fate scaldare l'olio nel wok, o in una padella di ferro, immergetevi i filetti ben scolati dalla marinata e frigeteli per 2 minuti. Toglieteli dal recipiente e metteteli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura. Eliminate l'olio dal wok lasciandone sul fondo solo un cucchiaino, aggiungete i germogli di bambù, le cipolline affettate al velo, il peperone a filetti e lo zenzero. Mescolate, aggiungete ancora mezzo cucchiaino di sale lo zucchero e il brodo. Portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e incorporatevi i filetti di pesce. Lasciate sul fuoco fino a quando la salsa si sarà addensata. A questo punto unite il chili, amalgamate e servite su un piatto da portata.

## **FONDUTA DI GAMBERETTI**

Ingredienti : 600 g di gamberetti sgusciati, una cipolla piccola, un cespo di lattuga, foglie di menta e coriandolo, mezzo cetriolo, 15 sfoglie di riso, un gambo di sedano tagliato a striscioline, mezza cipolla a fettine longitudinali, un cucchiaino di olio di sesamo, 2 spicchi d'aglio tritati, un cucchiaino di zucchero, 4 cucchiaini di aceto di riso, un litro di brodo di manzo o pollo, salsa di soia, fettine di zenzero fresco.

Preparazione : Portate a ebollizione il brodo con il sedano, la cipolla, l'olio di sesamo, l'aglio, lo zucchero e l'aceto. Fate bollire per mezz'ora, poi filtrate. Tagliate i gamberetti per lungo e disponeteli su un piatto da portata guarnito con fettine di cipolla, foglie di coriandolo e di menta. Ammorbidite le sfoglie di riso in un tovagliolo umido, poi piegatele in quattro. Su un altro piatto da portata disponete la lattuga lavata, asciugata e suddivisa in foglie e il cetriolo a fettine. Passate il brodo in una casseruola a bordi bassi, sistemata su un fornello al centro della tavola. Ogni commensale dovrà disporre su una sfoglia di riso un po' di verdure, alcuni gamberetti sbollentati al momento nel brodo bollente, arrotolare la sfoglia e bagnarla nella soia.

## **GAMBERI ALLA «FU-YUNG»**

Ingredienti: 100 gr. di gamberi, 1 fettina di radice di zenzero pelata, 1 cucchiaino di farina di granturco, 6 uova, 1 cucchiaino di sale, 1 cipollina finemente tritata, 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sherry

Tempo di preparazione: 20 minuti circa Lavate e sgusciate i gamberi, e fateli asciugare bene su carta assorbente da cucina. Tritate finemente la radice di zenzero e unitela ai gamberi e alla farina di granturco. Sbattete le uova con il sale e le cipolline tritate. Fate riscaldare 1 cucchiaino d'olio in una paella o in una «wok», e prima che diventi bollente friggete i gamberi, aggiungete lo sherry e mescolate bene. Togliete poi i gamberi dalla padella e uniteli alle uova. Pulite la padella, versatevi l'olio rimasto e quando è caldo mettete le uova. Rimescolate e strapazzate il composto per alcuni minuti, e toglietelo dal fuoco prima che le uova si rapprendano troppo.

## **GAMBERI AL TÉ VERDE**

Ingredienti : 400 g di gamberetti sgusciati, un cucchiaino scarso di sale, un cucchiaino di sakè o di mattai, un cucchiaino di maizena, un cucchiaino di té verde in foglie, 2 cucchiaini di olio di soia, pepe bianco.

Preparazione : Preparate una marinata con la maizena, il sale, il sakè e un pizzico di pepe bianco e immergetevi i gamberetti già puliti per almeno 10 minuti. Nel frattempo

mettete le foglie di tè verde in una piccola tazza e versatevi 5 cucchiaini di acqua bollente. Coprite e lasciate in infusione per 10 minuti. Scaldate bene l'olio e fatevi dorare i gamberetti a fiamma vivace mescolando, poi unite il tè con le foglioline e cuocete ancora per 1 minuto rimescolando. Passate sul piatto da portata, decorate con ciuffi di prezzemolo e fettine di limone e servite.

### **GAMBERI BRASATI NEL GUSCIO**

Ingredienti: 225 gr. di gamberi del Pacifico, 3 fettine di radice di zenzero pelate, 1 cipollina, 3 cucchiai d'olio, **per la Salsa:** 2 cucchiai di salsa di soya, 2 cucchiai di sherry, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 cucchiaino di acqua fredda

Tempo di preparazione: 15 minuti circa Tagliate le zampe e le vibrisse dei gamberi, ma lasciate i gusci. Affettate a strisce sottili la radice di zenzero e tagliate la cipollina. Mettete l'olio a scaldare in una «wok» o in una padella, poi aggiungete la radice di zenzero, la cipollina e i gamberi, rimestando. Fate un composto con tutti gli ingredienti per la salsa e versatelo in padella. Miscelate bene e fate cuocere per non più di 5 minuti, o finché la salsa non sia quasi del tutto evaporata. Il modo migliore per gustare questo piatto è di dare un bel morso ai gamberi, con tutto il loro guscio; succhiare la salsa ed estrarre la parte polposa dalla crosta. Assolutamente delizioso!

### **GAMBERI E PISELLI**

Ingredienti: 225 gr. di gamberi sgusciati, 1 albume, 1 cucchiaio di farina di granturco, 1 fettina di radice di zenzero pelata, 1 cipollina, 3 cucchiai d'olio, 175 gr. di piselli, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio di sherry, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti circa. Mescolate albume insieme alla farina di granturco, e passate i gamberi in questo composto, che dovrà essere messo in frigorifero per 20/30 minuti. Tritate la radice di zenzero e la cipollina. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e friggete i gamberi per un minuto rimuovendoli continuamente, poi toglieteli e metteteli a sgocciolare su carta assorbente per uso cucina. Rimettete a scaldare l'olio rimasto nella padella, gettatevi la radice di zenzero e la cipollina, i piselli e aggiungete poi i gamberi, il sale, lo zucchero e lo sherry, mescolando continuamente per circa un minuto. Versate l'olio di semi di sesamo appena prima di servire.

### **GAMBERI FRITTI IN PASTELLA**

Ingredienti: 225 gr. di gamberi del Pacifico, 1 uovo (piccolo), mezzo cucchiaino di sale, 3 cucchiai di farina, 2 cucchiai d'acqua, 600 ml. d'olio. **Per il Pinzimonio:** sale e pepe nero macinato al momento o semi di sesamo schiacciati e mescolati insieme

Tempo di preparazione: 15 minuti circa Sgusciate i gamberi ma lasciate la coda, che andrà usata come una sorta di manico per prendere i crostacei. Formate una pastella sbattendo l'uovo cui si aggiungerà sale, farina e acqua. Sbattete per un minuto così da far entrare un po' d'aria nel composto. Scaldate l'olio in una padella fonda finché non sia diventato bollente, immergete i gamberi nella pastella e poi friggeteli singolarmente per 2 minuti, finché non saranno dorati; quindi toglieteli e metteteli a scolare su carta assorbente da cucina. Servite con sale e pepe o semi di sesamo schiacciati.

### **GAMBERI FRITTI NEL GUSCIO**

Ingredienti: 225 gr. di gamberi con guscio e senza testa, olio per friggere, 2 cucchiai di vino di riso o sherry secco, mezzo cucchiaino di sale, 2 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di zucchero, un cucchiaio di cipolline tritate, un cucchiaio di radice di zenzero tritata, un ciuffo di prezzemolo cinese per decorare

Questo piatto può essere servito sia caldo che freddo; l'ideale sarebbe mangiarlo usando i bastoncini. Togliete ai gamberi le zampette e le vibrisse, facendo attenzione a non rovinare il guscio che dovrà rimanere intatto. Lavateli, asciugateli poi immergeteli nel wok o in una padella di ferro in cui avrete fatto scaldare abbondante olio. Quando saranno diventati rossi, toglieteli dal recipiente e metteteli su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura. Eliminate tutto l'olio e rimettete i gamberi del wok vuoto, unite il vino (o lo sherry), il sale, la salsa di soia, lo zucchero, le cipolline e la radice di zenzero. Mescolate fino a quando gli ingredienti saranno ben amalgamati. Trasferite i gamberi su un piatto da portata, decorate con il prezzemolo cinese e servite.

### **GAMBERI ROSSI E BIANCHI CON VERDURE**

Ingredienti: 2 cucchiaini di sale, un albume, 450 gr. di gamberi sgusciati, un cucchiaio di farina, 225 di taccole (o broccoli), 6 dl di olio, 2 cipolline tritate, 2 fette di radice di zenzero a fettine, 2 cucchiai di vino di riso o sherry secco, un cucchiaio di passato di pomodoro, un cucchiaio di salsa di chili

Mescolate in una terrina metà sale con la farina, aggiungete l'albume e sbattete bene con una forchetta, quindi immergetevi i gamberi. Mondate le taccole, oppure, se usate i broccoli, divideteli a cimette. Fate scaldare 3 cucchiai di olio nel wok o in una padella di ferro, unite le verdure con un pizzico di sale e cuocete per 2 minuti circa. Togliete le verdure dal recipiente e tenetele da parte. Lavate il wok, asciugatelo, quindi mettetevi l'olio rimasto. Quando sarà fumante mettetevi i gamberi e frigeteli per un minuto; toglieteli con una schiumarola e eliminate quasi tutto l'olio. Unite a quello rimasto nel wok le cipolline, lo zenzero e di nuovo i gamberi; bagnate con il vino, mescolate, disponete metà dei gamberi su un piatto da portata, aggiungete a quelli rimasti in padella il passato di pomodoro, la salsa di chili, mescolate e disponeteli sull'altra metà del piatto. Al centro sistemate i piselli tenuti da parte. Servite subito.

### **GAMBERONI ALLA PECHINESE**

Ingredienti : 200 g di gamberoni già sgusciati e putiti, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico abbondante di pepe, un cucchiaio di maizena, un cucchiaino di sakè. **Per la pastella:** un albume montato a neve con un pizzico di sale, 4 cucchiai di farina, 2 cucchiai di maizena, 2 cucchiai di sakè o di maitai, un cucchiaino di lievito, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaio di olio di soia, mezzo cucchiaio di semi di sesamo, un cucchiaio di acqua abbondante olio per friggere.

**Per insaporire :** 2 spicchi d'aglio, 2 fette di zenzero fresco, un cucchiaio di olio di soia, 5 cucchiai di brodo, 2 cucchiai di sakè.

**Preparazione :** Preparate una marinata con sale, pepe, maizena e sakè e immergetevi i gamberoni sgusciati per almeno 10 minuti. Preparate nel frattempo la pastella per la frittura, mescolando accuratamente tutti gli ingredienti indicati. Immergete i gamberoni nella pastella e ricopriteli completamente. Scaldate bene l'olio, tuffatevi i gamberoni, mantenendo la fiamma a intensità media, e frigeteli finché non saranno uniformemente dorati. Sgocciolate i gamberoni dall'olio e posateli su carta assorbente da cucina. In un cucchiaio di olio di soia fate soffriggere con lo zenzero gli spicchi d'aglio tagliati in quattro per 1 minuto, poi unite il brodo e il sakè, rimescolate cuocendo per 30 secondi. Unite i gamberoni, mescolateli con delicatezza per mezzo minuto poi servite caldissimo.

## **GAMBERONI DOLCI PICCANTI**

Ingredienti : 500 g di gamberoni, 3 cucchiaini di salsa di soia, 2 spicchi d'aglio, 3 fette di zenzero, 2 peperoncini, un cucchiaino di zucchero, 2 cipolline verdi, un cucchiaino di sakè o di maitai, mezzo bicchiere di olio di semi di soia, mezzo bicchiere d'acqua.

Preparazione : Mescolate la salsa di soia con l'aglio e lo zucchero e fatevi marinare i gamberoni per un'ora. Sciogliete lo zucchero con il sakè e l'acqua. Affettate finemente le cipolline. Scaldate molto l'olio, poi tuffatevi i gamberoni e Cuoceteli per 1 minuto. Unite le cipolline e il composto di sakè, alzate la fiamma, cuocete mescolando ancora per 10 secondi, quindi servite.

## **GRANCHI AGRO-PICCANTI**

Ingredienti : 4 granchi, 2 cucchiaini di aceto di riso, un cucchiaino di zucchero, mezzo bicchiere d'acqua, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di fecola, peperoncino e prezzemolo tritati, un cucchiaino di sakè o di maitai, 3 cucchiaini di olio di semi di soia.

Preparazione : Dividete i granchi in quattro parti e puliteli. Fateli saltare per mezzo minuto in padella a fiamma viva, poi unite il sakè o il maitai, il sale e l'acqua.

Incoperchiate e cuocete a fiamma viva per 4 minuti. In una ciotola mescolate lo zucchero, l'aceto, la fecola, il peperoncino e il prezzemolo. Abbassate la fiamma e unite il composto ai granchi, rimescolate e servite appena la salsa si sarà rappresa.

## **GRANCHI ALLO ZENZERO CON CIPOLLINE**

Ingredienti : 750 gr. di granchi, 2 cucchiaini di sherry, 1 cucchiaino di brodo o di acqua, 2 cucchiaini di farina di granturco, 4 fettine di radice di zenzero pelate, 4 cipolline, 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di salsa di soya, 2 cucchiaini di zucchero

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Togliete le zampe e schiacciate le chele dei granchi. Lavate accuratamente la crosta ed eliminate le branchie peluginose e la sacca. Schiacciate la crosta con un coltello pesante o una mannaia. Mettete tutti i granchi a marinare in una miscela composta dal brodo o dall'acqua, un cucchiaino di sherry e la farina di granturco. Tritate finemente la radice di zenzero insieme alle cipolline. In una padella o in una «wok» fate scaldare l'olio, poi frigate i pezzi di granchio per circa un minuto. Aggiungete la radice di zenzero, le cipolline, il sale, la salsa di soya, lo zucchero e lo sherry rimasto. Fate cuocere per circa 5 minuti mescolando sempre e aggiungendo un po' d'acqua se il composto diventa molto secco.

## **GRANCHIO IN AGRODOLCE**

Ingredienti : 2 scatole di polpa di granchio, una cipolla grossa, 2 spicchi d'aglio, mezza scatola di cu kieu (scalogno all'aceto). **Per la salsa:** un cucchiaino di farina, mezzo cucchiaino di fecola, 2 cucchiaini di aceto di riso, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di olio di semi di soia, 2 cucchiaini di salsa di soia, coriandolo in foglie, pepe.

Preparazione : Mescolate gli ingredienti della salsa fino ad avere un composto omogeneo. Rosolate nell'olio la cipolla e l'aglio affettati, poi unite il granchio facendo attenzione a non sciupare la polpa. Unite la salsa e Cuocetela mescolando per pochi minuti. Quindi, pepate. Decorate con le foglie di coriandolo e servite con lo scalogno in vinaigrette (cu kieu). Per la cottura nel forno a microonde mettete tutti gli ingredienti tranne la polpa di granchio in un recipiente adatto e Cuocete alla massima intensità per 1 minuto. Unite il granchio e decorate come sopra.

## **INSALATA DI MEDUSA**

Ingredienti :3 cetrioli, 6 carote, 2 rape, 250 g di germogli di soia, 200 g di medusa secca in foglie, 200 g di carne di maiale, 50 g di arachidi tostate e macinate, 2 uova, foglie di

menta.

**Per la salsa:** 3 cucchiaini di olio di semi di soia, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di acqua, 5 cucchiaini di aceto di riso, un pizzico di sale.

Preparazione : Pulite le verdure, poi affettatele. Sbollentatele per un quarto d'ora in acqua bollente, scolatele e schiacciatele leggermente. Tagliate la medusa a fettine molto sottili, immergetele prima in acqua tiepida, poi scottatele brevemente in acqua bollente. Fate una frittata con le uova e tritatela. Cuocete la carne di maiale con pochissimo olio, poi affettatela finemente. Preparate la salsa con gli ingredienti indicati, mescolandoli bene; con questa bagnate le verdure e la medusa, poi unite il maiale e la frittata. Disponete su un piatto da portata, cospargete con le arachidi tritate e guarnite con foglioline di menta, quindi servite.

### **PALLINE DI GRANCHIO FRITTO**

Ingredienti: 450 gr. di polpa di granchio, 50 gr. di lardo, 4-6 castagne d'acqua, un uovo, un cucchiaino di vino di riso o di sherry secco, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di radice di zenzero, una cipollina tritata, 2 cucchiaini di farina, olio, un cuore di lattuga.

La polpa di granchio può essere fresca, oppure surgelata o in scatola. È possibile anche usare un misto di polpa di granchio e gamberi, oppure soltanto gamberi. Sbucciate le castagne e tritatele con la polpa di granchio e con il lardo. Mettete il trito in una terrina, unite l'uovo leggermente sbattuto con una forchetta, il vino, il sale, la radice di zenzero, la cipollina e la farina. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e mettete l'impasto in frigo per circa 1 ora. Trascorso questo tempo ricavate dalla preparazione 24 palline delle dimensioni di una noce. Scaldate l'olio nel wok o in una padella di ferro e, quando sarà bel caldo, friggete le palline a fuoco moderato. Quando saranno dorate, toglietele dal recipiente con un mestolo forato, alzate la fiamma, rimettete le palline nell'olio e friggetele ancora per pochi secondi a fuoco vivo. Scolatele nuovamente, mettetele su carta assorbente da cucina a perdere l'unto di cottura e servitele calde su un piatto da portata ricoperto di foglie di lattuga.

### **PESCE AFFUMICATO STILE SHANGHAI**

Ingredienti: 750 gr. di filetti di merluzzo o di haddock (varietà di merluzzo), 3 cucchiaini di salsa di soya, 3 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, mezzo cucchiaino di sale, 3/4 cipolline, 3 fettine di radice di zenzero pelate, 1 cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 4 cucchiaini di zucchero, 125 ml. d'acqua, olio adatto a frittura profonda

Tempo di preparazione: 30/40 minuti. Lasciate i filetti di pesce in pezzi piuttosto grandi, per evitare che si sfaldino durante la cottura. Unite la salsa di soya allo sherry e al sale, e mettetevi il pesce a marinare in questa miscela per 5/10 minuti. Togliete il pesce, e travasate il liquido usato per la marinata in una casseruola, facendolo bollire a fuoco dolce, insieme alle cipolline, alla radice di zenzero, alla polvere alle 5 spezie, allo zucchero e all'acqua. Fate bollire per 10 minuti, poi filtrate attraverso un setaccio, mettendo da parte la salsa. Fate riscaldare l'olio in una padella o in una «wok». Procedete alla frittura dei filetti per 4/5 minuti, finché non saranno diventati dorati e fragranti. Toglieteli con un cucchiaino traforato e immergeteli nella salsa per 10 minuti, per poi posarli uno di fianco all'altro sul piatto di portata, facendoli intiepidire. Il resto della salsa può essere conservato in frigorifero per 3/4 settimane e venire usato nuovamente.

### **PESCE ALL'AGRODOLCE**

Ingredienti: 750 gr. di pesce (carpa, pesce persico, branzino, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di farina, 300 ml. d'olio. **Per la Salsa:** 3 cucchiaini di brodo o di acqua, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di aceto di vino, 1 cucchiaino di salsa di soya, 2 cucchiaini di

farina di granturco

Tempo di preparazione: 15 minuti circa. Squamate e pulite il pesce. Praticate delle spaccature diagonali su entrambi i lati del pesce fino a raggiungere in profondità la lisca centrale, a intervalli di 1 cm. l'una dall'altra. Asciugate bene il pesce e strofinateci sopra un po' di sale, sia all'interno che all'esterno, poi ricopritelo con la farina. In una «wok» o in una padella mettete a scaldare l'olio, e quando è bollente friggete il pesce per 4/5 minuti, finché non avrà assunto un colore bruno-dorato, e rigiratelo dall'altro lato. Mettetelo poi sul piatto di portata. Mescolate fra loro gli ingredienti per la salsa. Gettate l'olio in eccesso dalla padella, e versatevi la miscela per la salsa, mescolando e facendo cuocere lentamente finché non si addensi. Infine versatela su tutto il pesce e servite immediatamente.

### **PESCE AL TÉ**

Ingredienti :800 g di tonno, 100 g di petto di maiale a dadini, té di loto o nero, 4 cucchiaini di salsa di soia, 3 cucchiaini di olio di semi, mezzo cucchiaino di zucchero, alcune fette di zenzero fresco.

Preparazione : Preparate il té molto forte. Rosolate il pesce intero nell'olio. Mettete il pesce rosolato in una casseruola, ricopritelo con il té, unite tutti gli altri ingredienti, incoperchiate e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti.

### **PESCE AL VAPORE AI CINQUE SAPORI**

Ingredienti : 800 g di branzino, 5 fette di zenzero fresco, 2 funghi neri, ammorbiditi in acqua, 2 cipollotti, un cucchiaio e mezzo di olio, un cucchiaio di saké o di maitai, 2 cucchiaini di salsa di soia, mezzo cucchiaino di zucchero, coriandolo.

Preparazione :Pulite il branzino, squamatelo, lavatelo e asciugatelo. Fategli dei tagli sui due lati, poi disponetelo sul cestello per la cottura a vapore leggermente unto. Tritate le cappelle dei funghi e lo zenzero, tagliate a fiammifero la parte bianca del cipollotto. Spruzzate il pesce con l'olio e la salsa di soia, poi copritelo con gli altri ingredienti preparati. Coprite e Cuocete a vapore per 20 minuti. Servite il pesce decorato con il coriandolo e accompagnato da riso. Per la cottura nel forno a microonde mettete tutti gli ingredienti su un piatto da portata. Coprite e Cuocete alla massima intensità per 7-8 minuti. Fate riposare per 1 minuto poi servite.

### **PESCE BRASATO IN SALSA AL PEPERONCINO DI CAYENNA**

Ingredienti: 750 gr. di pesce (branzino, carpa, triglia grigia o trota), olio adatto a una frittura profonda, 2 fettine di radice di zenzero pelate e tritate, 1 spicchio d'aglio pelato e tritato, 2 cucchiaini di pasta di peperoncino di Cayenna, 1 cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, mezzo cucchiaino di sale, 3 cucchiaini di brodo, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di salsa al peperoncino di Cayenna, 2 cucchiaini di farina di granturco mista a 1 cucchiaio d'acqua, 2 cipolline tagliate finemente, per guarnire

Tempo di preparazione: 20 minuti circa. Squamate e pulite il pesce. Praticate delle aperture su entrambi i lati del pesce in direzione diagonale, che arrivino in profondità fino alla lisca centrale, a intervalli di circa 2 cm. l'una dall'altra. Scaldate l'olio in una «wok» o in padella grande e piuttosto fonda, finché non sia bollente, e friggete il pesce per circa 5 minuti, girandolo solo una volta. Toglietelo con un cucchiaio scanalato. Eliminate poi l'olio in eccesso, lasciandone appena un cucchiaio nella «wok»; aggiungete la radice di zenzero, l'aglio, la pasta di peperoncino di Cayenna, la salsa di soya, lo sherry, mescolando il tutto finché non abbia raggiunto una consistenza liscia e omogenea. Rimettete il pesce nella «wok» insieme al brodo e salate. Fate cuocere a fuoco basso per 2/3 minuti, rigirate il pesce e unite lo zucchero, l'aceto, la salsa di peperoncino di



Cayenna e il composto di farina di granturco. Aumentate il fuoco così da far addensare la salsa. Guarnite con cipolline ben tagliuzzate e servite caldo. **Variazione:** La quantità di pasta e di salsa al peperoncino di Cayenna può essere aumentata o diminuita secondo i vostri gusti. Se trovaste difficoltà nel reperire la pasta al peperoncino di Cayenna, sostituirla con la salsa di fagioli gialli di soya tritati unita alla salsa al peperoncino di Cayenna.

### **PESCE BRASATO IN SALSAPICCANTE**

Ingredienti: Un pesce di 750 gr. (persico, carpa, triglia, griglia o trota), olio per friggere, 2 fette di radice di zenzero tritate, uno spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di pasta di fagioli piccante, un cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, mezzo cucchiaino di sale, 3 cucchiaini di brodo, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di aceto, un cucchiaio di salsa chili, 2 cucchiaini di farina, 2 cipolline tritate

Squamate il pesce, eliminate le interiora, lavatelo, asciugatelo e con un coltello affilato praticatevi dei taglietti diagonali lungo i fianchi. Scaldate dell'olio nel wok o in una padella di ferro, quando sarà fumante unite il pesce e frigetelo per 5 minuti, rigirandolo una volta. Quindi toglietelo dal recipiente e tenetelo da parte. Eliminate quasi tutto l'olio dal wok, tranne un cucchiaio, unite lo zenzero, la pasta di fagioli piccante, l'aglio, la salsa di soia e il vino. Amalgamate bene gli ingredienti e quando la salsa risulterà liscia e omogenea, unitevi di nuovo il pesce, aggiungendo anche il sale e il brodo. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 3 minuti, rigirando il pesce una volta. Aggiungete lo zucchero, l'aceto, la salsa di chili e la farina diluita in un cucchiaio di acqua. Fate addensare la salsa per qualche secondo, poi trasferite il tutto su un piatto da portata, decoratelo con le cipolline tritate e servite caldo.

### **PESCE CARAMELLATO**

Ingredienti : 500 g di merluzzo, 4 cucchiaini di zucchero, 5 cucchiaini di salsa di soia, mezza fetta di zenzero tritata, una cipolla tritata, il succo di 2 limoni.

Preparazione : Tagliate il merluzzo a cubi di 4 cm di lato. Preparate un caramello con lo zucchero e un po' d'acqua, poi unitevi la cipolla e successivamente il pesce, mescolandolo bene. Cospargete di zenzero tritato. Aggiungete la soia, pepate, bagnate con il succo di limone e cuocete a fiamma bassa finché il liquido si sia ridotto alla metà. Servite ben caldo.

### **PESCE CON SEDANO**

Ingredienti: 225 gr. di filetti di merluzzo, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di vino di riso o di sherry secco, un albume, un cucchiaio di farina, un cuore di sedano, abbondante olio, 25 gr. di prosciutto cotto

Tagliate i filetti ben lavati e asciugati a striscioline. Metteteli in una terrina, irrorateli con il vino, salateli, poi aggiungete l'albume sbattuto con la farina. Mescolate e lasciate riposare il pesce. Mondate il sedano, lavatelo e dividetelo a striscioline. Fate scaldare abbondante olio nel wok, unite il sedano e frigetelo per un minuto e mezzo, toglietelo dal recipiente e sistemate su un piatto da portata. Fate scaldare di nuovo l'olio e quando sarà fumante immergetevi il pesce. Abbassate la fiamma e cuocete fino a che i filetti verranno a galla. Toglieteli con una schiumarola e metteteli su carta assorbente a perdere l'unto di cottura. Sistemate sul piatto del sedano, cospargete con il prosciutto a striscioline e servite sia caldo che freddo.

### **PESCE INTERO AL VAPORE**

Ingredienti: 2 funghi secchi cinesi, 450 gr. di pesce (branzino o pesce persico), 2 fettine di radice di zenzero pelate, 2 cipolline, 50 gr. di prosciutto cotto, 50 gr. di germogli di bambù, 3 cucchiaini di sherry, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero, 1

cucchiaino di sale

Tempo di preparazione: 30 minuti circa I Cinesi amano cuocere il pesce tutto intero, senza togliere la testa o la coda. Avrete bisogno di una pentola a vapore di bambù del diametro non inferiore a 33 cm. che possa contenere un piatto della lunghezza di 30 cm. Altrimenti, dividete il pesce a metà e usate un piatto rotondo che potrà essere contenuto in una pentola a pressione di metallo, usata nella cucina occidentale. Immergete i funghi in acqua calda per 20 minuti, poi strizzateli e togliete i gambi duri. Squamate e pulite il pesce, se non è già stato fatto. Fate delle aperture diagonali su entrambi i lati, tanto profonde da arrivare fino alla lisca centrale, alla distanza di 1 cm. l'una dall'altra. Questa operazione impedisce alla pelle di bruciarsi durante la cottura, permette al calore di penetrare più velocemente e facilita la diffusione degli aromi e dei condimenti. Asciugate bene il pesce e poi mettetelo su un piatto. Affettate a strisce sottili la radice di zenzero, le cipolline, il prosciutto, i funghi e i germogli di bambù, quindi metteteli sopra il pesce. In un bricco mescolate lo sherry, la salsa di soya, lo zucchero e il sale, e versate questo composto su tutto il pesce. Fate cuocere a vapore forte per 15 minuti e servite.

### **PESCE RE AFFUMICATO CON VERDURE**

Il pesce re argentato, un pesce senza lisce e dalla carne soda e prelibata, si può preparare in tanti modi, affumicato fresco è però particolarmente delicato. Questa ricetta spiega come affumicarlo; allo scopo si può utilizzare un piccolo forno per affumicare oppure un semplice wok ricoperto da un foglio d'alluminio.

Ingredienti : 4 pesce re argentati pronti da cuocere (di 400 g l'uno) sale, pepe macinato al momento, 4 rametti di coriandolo

Per affumicare: 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1 cucchiaino di pepe nero in grani, segatura per affumicare

Per il condimento di verdure: 60 g di cipollotti, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino rosso, 40 g di gambo di sedano, 60 g di carote, 100 g di pak-choi, 350 g di funghi shiitake, 2 cucchiaini di olio di arachidi, 50 g di germogli di soia, 80 ml di brodo vegetale, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 2 cucchiaini di sakè, sale, pepe macinato al momento, 1/2 cucchiaino di maizena, 1 cucchiaino di coriandolo tritato, 1 cucchiaino di erba aglio tritata per guarnire.

Preparazione : Lavate i pesci sotto l'acqua fredda, Salate e pepate dentro e fuori. Mettete un rametto di coriandolo nella cavità addominale di ognuno. Pestate nel mortaio i semi di coriandolo e i grani di pepe, mescolateli con la segatura per affumicare nella quantità consigliata nelle istruzioni, e metteteli nella pentola per affumicare, Adagiate i pesci sulla graticola e chiudete il fornello, Accendete e regolate il calore come indicato nelle istruzioni. Con il calore la segatura si carbonizza e il pesce cuoce nel fumo che questa sviluppa, mantenendo tuttavia il colore naturale e il suo inconfondibile sapore. L'affumicatura richiede circa 20 minuti. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili, Pelate l'aglio e tritatelo finemente, Tagliate a metà il peperoncino, togliete il gambo e i semi e tagliatelo a fettine. Tagliate il gambo di sedano a strisciole sottili. Pelate le carote e tagliatele a listarelle, tagliate il pak-choi a strisce in senso orizzontale, Togliete il gambo dai funghi e, a seconda della loro dimensione, tagliate le teste a metà o lasciatele intere. Scaldare l'olio nel wok e fatevi rosolare i cipollotti, l'aglio e il peperoncino. Aggiungete il sedano e le carote e lasciate cuocere per qualche minuto, Fate lo stesso con il pak-choi, i germogli di soia e i funghi. Versatevi il brodo vegetale. Insaporite con la salsa di soia, il sakè, il sale e il pepe e lasciate cuocere per 5 minuti. Sciogliete la maizena in un po' d'acqua, versatela sulle verdure per legare. Spolverate con un po' di coriandolo. Disponete i pesci e le verdure nei piatti e guarnite con l'erba aglio.

### **PINNE DI PESCECANE AL PROSCIUTTO**

Ingredienti : 200 g di pinne di pesceccane secche, 100 g di prosciutto crudo, mezzo litro di brodo di pollo, mezzo bicchiere di sakè o maitai, 2 cipollotti grossi, qualche fetta di zenzero, sale.

Preparazione : Bollite le pinne di pesceccane per 10 minuti, poi scolatele e disponetele

nel fondo di un recipiente di coccio. Copritele con i cipollotti affettati, lo zenzero e il prosciutto tagliato a fettine, bagnate con il sakè. Versate nella teglia un bicchiere d'acqua, incoperchiate e cuocete al vapore per un'ora circa. A cottura ultimata versate nel recipiente il brodo di pollo bollente, rimescolate e servite in ciotole individuali.

### **POLPETTE CROCCANTI CON SALSA DI SOIA**

Ingredienti : 400 g di polpa di granchio , 100 g di polpa di gamberetti, 60 g di prosciutto cotto tritato, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, 2 fette di zenzero tritate, un albume, un cipollotto tritato, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di maizena, olio per friggere.

Preparazione : Frullate la polpa di granchio con quella dei gamberetti e il prosciutto, fino ad avere un composto omogeneo. Unite l'albume, il cipollotto, la salsa di soia, lo zucchero, il sakè, lo zenzero e circa 80 g d'acqua e frullate ancora, poi unite anche la maizena e amalgamatela. Scaldate dell'abbondante olio nel wok, poi abbassate la fiamma e friggetevi delle polpettine grandi quanto una piccola noce e perfettamente rotonde, non più di 7-8 per volta. Sgocciolate le polpettine appena saranno dorate e asciugatele su carta assorbente da cucina, poi tenetele in caldo. Ricoprite un piatto da portata con lattuga tritata, disponetevi le polpettine e servite.

### **POLPETTE DI GAMBERI FRITTE**

Ingredienti: 450 gr. di gamberi crudi, 50 gr. di grasso di maiale, 4 castagne d'acqua pelate, 1 chiara d'uovo, 2 cucchiaini di farina di granturco, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di sherry, pepe nero macinato al momento, olio adatto alla frittura profonda  
Tempo di preparazione: 30 minuti circa. Al posto dei gamberi, potete usare anche polpa di granchio o filetti di pesce bianco. Sgusciate i gamberi e tritateli insieme al grasso di maiale e alle castagne d'acqua. Unite a questo composto tutti gli altri ingredienti e lasciate riposare per 30 minuti. Fate scaldare l'olio in una «wok» o in una padella. Con un cucchiaino da tè prendete un po' di composto, dategli la forma di una polpettina e ponetelo nell'olio ben caldo. Friggete le polpette di gamberi finché non abbiano assunto un colore bruno-dorato, poi toglietele e lasciatele sgocciolare su carta assorbente per uso cucina. Dovranno risultare croccanti all'esterno e morbide internamente.

### **POLPETTE DI PESCE IN ZUPPA. DI VERDURA**

Ingredienti: 100 gr. di polpette di pesce, 50 gr di funghi, 50 gr. di prosciutto cotto, 50 gr. di germogli di bambù, 6 dl di brodo, sale, prezzemolo per decorare  
Le polpette di pesce si trovano già pronte in vendita nei negozi di cibi orientali; le potete però preparare voi stesse. Tritate finemente 100 gr. di filetti di pesce (merluzzo o haddock), unitevi un uovo leggermente battuto con una forchetta, un cucchiaino di farina e un cucchiaino di olio vegetale. Mettete il tutto nel vaso del frullatore e frullate per circa 10 minuti. Quindi lasciate riposare il composto finché diventerà sodo (occorrerà circa un'ora). Poi formate delle palline grosse come una noce. Mondate i funghi, lavateli e tagliateli a fettine. Tagliate a pezzetti anche il prosciutto e i germogli di bambù. Mettete il brodo in una casseruola; portatelo a ebollizione, buttatevi le polpette di pesce e appena queste verranno a galla, aggiungete al brodo anche i funghi, i germogli di bambù, il prosciutto e il sale. Cuocete il tutto per 1 minuto, quindi versate la preparazione in una zuppiera e servitela calda, decorandola prima con delle foglioline di prezzemolo.

### **POLPETTINE DI PESCE PICCANTI**

Queste delicate polpettine di pesce vengono preparate quasi in tutto il territorio cinese, Sulla costa si ricavano solitamente da una mistura di pesce e gamberetti, nell'interno del Paese da pesci d'acqua dolce, come per esempio la carpa. Anche il condimento cambia da regione a regione. La seguente ricetta proviene dell'isola Hainan, dove le polpettine vengono insaporite con

curry e menta.

Ingredienti : 400 g di filetto di serrano, 1 cucchiaio di sakè, 2 cm di radice fresca di zenzero, 40 g di cipollotti, 1/2 cucchiaino di sale, 1 albume, 1 cucchiaino di curry, 50 g di cocco fresco grattugiato, 1 peperoncino verde privato dei semi, 1 cucchiaio di menta tritata, 1 cucchiaio di olio vegetale,

Per il brodo: 1 l di brodo di pesce, alcuni chiodi di garofano, 30 g di cipollotti, 50 g di cavolo cinese fatto macerare nel latte acido.

Preparazione : Tagliate a pezzi il filetto di pesce e mettetelo nel mixer. Versatevi il sakè goccia a goccia, Pelate lo zenzero e mondate i cipollotti. Tritate entrambi finemente, poi mettete il trito nello schiacciaglio e spremetene il succo sul pesce, Aggiungete 1/8 di litro di acqua e il sale. Frullate a lungo gli ingredienti. Unite l'albume, il curry, il cocco, il peperoncino, la menta e frullate nuovamente, Versate la purea in un recipiente, salate e aggiungete l'olio. Da questo composto ricavate delle polpettine, In una pentola sufficientemente capace, fate bollire il brodo con i chiodi di garofano, abbassate il fuoco e mettetevi a cuocere le polpettine, Quando vengono a galla sono pronte. Nel frattempo mondate i cipollotti e tritateli finemente. Tagliate il cavolo a fettine sottili, Versate i due ingredienti nel brodo e lasciateceli 3 minuti. Servite le polpettine con il brodo nelle coppette o nei piatti fondi.

### **SEPIE SALTATE AL SEDANO**

Ingredienti : 800 g di seppie già pulite, 10 gambi di sedano una cipolla, uno spicchio d'aglio, poca farina, un cucchiaio di olio di semi di soia, 1 l di brodo vegetale sale.

Preparazione : Tagliate le seppie a striscioline lunghe due centimetri e larghe mezzo. Saltate nell'olio la cipolla e l'aglio tritati, poi unite le seppie e insaporitele. Cospargete di farina e rimescolate. Bagnate con il brodo vegetale. Portate a ebollizione e unite a metà della cottura delle seppie i gambi di sedano tagliati obliquamente a striscioline. Salate e servite ben caldo.

**Per la cottura nel forno a microonde** mettetevi tutti gli ingredienti in un recipiente adatto, coprite e Cuocete alla massima intensità per 10 minuti.

### **TOAST AI GAMBERETTI**

Ingredienti : 6 fette di pane a cassetta, 250 g di gamberetti sgusciati, 30 g di pancetta finemente tritata, un cipollotto finemente tritato, 2 cucchiai di castagne d'acqua in scatola, 2 cucchiai di zenzero fresco tritato, un cucchiaino scarso di sale, 2 albumi leggermente sbattuti, 2 cucchiai di maizena, semi di sesamo olio per friggere.

Preparazione : Tagliate ogni fetta di pane a triangoli o a quadrati, in 2 o 4 parti, eliminando la crosta. Allineate i crostini e lasciateli asciugare. Frullate i gamberetti con il cipollotto, le castagne d'acqua, la pancetta, lo zenzero, il sale, gli albumi e la maizena fino ad avere un composto omogeneo e denso. Spalmate ogni crostino con il composto pareggiando bene i bordi, poi ricopritelo con semi di sesamo. Fate fumare l'olio nella padella e friggetevi i toast prima dalla parte della farcitura, poi dall'altra. Sgocciolateli su carta assorbente da cucina e serviteli caldi.

### **TRE SAPORI DI MARE**

Ingredienti: 100 gr. di calamari, 100 gr. di gamberoni, 4 conchiglie Saint Jacques, un cucchiaino di sale, mezzo cucchiaino di pepe nero, un peperone rosso, 3 costole di sedano, una carota, 2 fette di radice di zenzero, 2 cipolline, 1,5 dl di olio, un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, un cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaio di salsa di fagioli piccante, 2 cucchiai di brodo, 2 cucchiai di farina, un cucchiaio di olio di semi di sesamo

Preparate i calamari; sgusciate i gamberi, eliminate il filino nero intestinale e tagliateli in 2 o 3 pezzi. Tagliate in 4 pezzi i molluschi contenuti nelle conchiglie,

lavatele e asciugate il tutto, quindi cospargete con sale e pepe. Mondate e lavate il peperone, il sedano, la carota e la cipolla, quindi tagliate tutte le verdure a pezzi regolari aggiungendo anche la radice di zenzero. Fate scaldare l'olio nel wok, immergetevi i gamberi e i molluschi e cuoceteli per un minuto. Toglieteli dal recipiente e teneteli da parte. Eliminate l'olio, meno un cucchiaino, e unite tutte le verdure preparate. Cuocete per un paio di minuti, rimettete nel wok i molluschi e i gamberi, poi il vino, la salsa di soia e la salsa di fagioli piccante. Amalgamate bene, infine aggiungete la farina amalgamata con il brodo. Fate addensare la salsa, unite l'olio di sesamo e servite subito.

### **TRIGLIA ROSSA IN SALSA DI FAGIOLI NERI**

Ingredienti: Una triglia di 450 gr., un cucchiaino di sale, un cucchiaino di farina, 4 cucchiaini di olio, uno spicchio d aglio tritato, 2 fette di radice di zenzero tritate, un piccolo peperone verde, 2 cucchiaini di fagioli neri saltati e schiacciati, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco

Squamate il pesce, eliminate le interiora, lavatelo e asciugatelo e con un coltellino affilato praticatevi dei taglietti lungo i fianchi. Salatelo e infarinatelo. Scaldate metà dell'olio nel wok o in una padella di ferro, unite l'aglio, la radice di zenzero e il peperone mondato e tagliato a pezzetti. Mescolate, unite i fagioli neri e dopo qualche secondo togliete tutti questi ingredienti con una paletta forata e teneteli da parte. Mettete nel wok l'olio rimasto e quando sarà fumante frigate il pesce finché sarà dorato. Unite allora quanto avete messo da parte, e il vino, cuocete per 2 o 3 minuti rigirando il pesce ancora una volta. Disponete quest'ultimo su un piatto da portata e contornatelo con il fondo di cottura. Servite caldo.

### **CARNE**

Indubbiamente, la carne più consumata e diffusa in Cina è il maiale. Nel linguaggio corrente, le parole cinesi corrispondenti a «maiale» e «carne» sono sinonimi, tranne per una minoranza della popolazione: i Mussulmani cinesi, i Mongoli, i Manciu e gli abitanti del Xinjiang (Sinkiang), in totale circa 10 milioni di persone, per i quali il tipo di carne più popolare consiste in manzo, agnello o montone. Come il pollo, anche il maiale è un prodotto molto versatile, e si adatta a una vasta varietà di metodi culinari. Il maiale può essere combinato con una quantità pressoché illimitata di altri ingredienti. In molte ricette, il pollo e il maiale sono sostituibili con altro tipo di carne.

### **POLLO E VOLATILI DA CORTILE**

In Cina il pollo è usato sia nei menù per le festività che nei pasti di tutti i giorni, mentre l'anatra viene mangiata solo in occasioni speciali. Il pollo è un elemento estremamente versatile nella cucina cinese, poiché può essere cucinato nei modi più svariati. Può essere combinato con qualsiasi altro ingrediente, o quasi, pur conservando sempre la sua caratteristica forma e il sapore inconfondibile. Dato che i Cinesi usano solo bastoncini, il pollo o l'anatra devono essere tagliati in piccoli pezzi, persino se devono essere cotti interi. Per poter far questo, avrete bisogno di una mannaia affilata, così da tagliare anche le ossa.

1) Togliete le zampe tagliando al punto delle articolazioni (giunture). 2) Dividete il pollo a metà nel senso della lunghezza. 3) Togliete il petto partendo dalla parte posteriore, vicino alla spina dorsale. 4) Staccate le ali tagliando al punto delle articolazioni. 5) Tagliate ora ciascuna delle 8 parti così ottenute in 3/4 pezzi, poi riuniteli ordinatamente sul piatto di portata.

### **ALI DI POLLO AI BROCCOLI**

Ingredienti: 6 ali di pollo, 2 cipollotti, 1 fetta di radice di zenzero, mezzo cucchiaino di succo di limone, mezzo cucchiaino di salsa di soia, 3 cucchiaini di sale, mezzo

cucchiaino di sherry, 2 cucchiaini di olio, 115 gr. di broccoli

25 gr. di pomodori pelati, mezzo cucchiaino di amido di mais.

Dividete ogni ala in 2 pezzi, dopo aver eliminato precedentemente le punte delle ali di pollo. Preparate in una zuppiera i cipollotti tritati finemente, il succo di limone, mezzo cucchiaino di sale, lo sherry e lo zenzero sminuzzato; mescolate bene il tutto. Aggiungete ora le ali di pollo e lasciatele marinare per 20 minuti. Mondate i broccoli, divideteli in cimette e metteteli in una padella, fatta scaldare precedentemente con 1 cucchiaino di olio, aggiungete il sale rimasto e lasciateli dorare. Quando saranno ben croccanti levateli con un mestolo forato e sistemateli su di un piatto e tenetelo in caldo. Togliete il pollo dal recipiente conservando il condimento rimasto. Versate un altro cucchiaino di olio nella padella usata precedentemente e quando sarà ben caldo immergeteci le ali di pollo facendole dorare. Quando saranno pronte ponetele su di una carta assorbente da cucina per togliervi l'unto in eccesso. Preparate una padella con i pomodori pelati tagliuzzati precedentemente, lasciate cuocere fino a quando non si saranno disfatti. Mettete le ali di pollo nel recipiente con il liquido della marinata rimasto. Cuocete per un paio di minuti, aggiungete l'amido di mais sciolto in 1 cucchiaino di acqua e fate addensare la salsa mescolando bene. Versate tutto nel piatto con i broccoli e servite ben caldo.

### **ALI DI POLLO BRASATE**

Per 6 persone. Ingredienti: 6 funghi secchi cinesi, 18 ali di pollo, 3 cucchiaini di olio, 3 cipollotti, 3 fette di radice di zenzero, 3 cucchiaini di sherry, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 250 gr. di germogli di bambù in scatola, 3 cucchiaini di amido di mais

Eliminate le punte alle ali di pollo e dividete ogni ala in 2 parti. Ammorbidite i funghi in acqua calda per una ventina di minuti, levate i gambi duri e tagliate il rimanente a pezzettini. Scolate l'olio in una padella e quando sarà ben caldo aggiungete i cipollotti e lo zenzero sminuzzati precedentemente e infine le ali di pollo. Lasciate dorare il pollo poi aggiungete la salsa di soia, lo zucchero, la polvere alle 5 spezie, lo sherry e 4 dl. di acqua. Cuocete a fiamma bassa fino a quando il liquido sarà la metà; spezzettate i funghi e i germogli di bambù e uniteli al preparato, continuate a cuocere fino a quando il liquido non si sarà ristretto. Levate i germogli di bambù dal recipiente e sciacquateli in acqua fredda, scolateli e poneteli su un piatto caldo. Aggiungete al rimanente della padella, l'amido di mais sciolto in 1 cucchiaino e mezzo di acqua. Mescolate abbondantemente per far addensare la salsa. Versate tutto in un piatto con i germogli di bambù e servite subito.

### **ALI DI POLLO PICCANTI**

**Ingredienti:** 12 ali di pollo, 3 cucchiaini di sakè o maitai 2 anici stellati, 2 bastoncini di cannella, 2 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di zucchero, sale

**Preparazione** Mettete le ali di pollo in una teglia, bagnatele con il sakè e fate cuocere finché sia completamente evaporato. Versate circa 250 g di acqua, incoperchiate e cuocete a fuoco medio per circa 10 minuti, poi unite l'anice stellato e la cannella, la salsa di soia, lo zucchero e il sale. Incoperchiate e cuocete per mezz'ora, aggiungendo se necessario un po' d'acqua. Quando le ali saranno tenere disponetele su un piatto da portata e servite. Per la cottura nel **forno a microonde** mettete tutti gli ingredienti e le ali di pollo in un recipiente adatto, coprite e cuocete alla massima intensità per 18-20 minuti.

### **ANATRA ALL'ANICE STELLATO**

Ingredienti: un'anatra, 2 cipollotti, 6 fette di zenzero 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di sakè o maitai, 8 anici stellati, un cucchiaino di anice, 2 cucchiaini di salsa di soia, coriandolo,

abbondante olio di semi per friggere

**Preparazione** : Pulite l'anatra e tagliatela in otto pezzi; spalmateli da tutte le parti con il sale. In un recipiente di coccio sistemate la metà dei pezzi di anatra, sopra i cipollotti, lo zenzero, l'anice stellato e l'anice; sovrapponetevi gli altri pezzi di anatra e cuocete a vapore per 2 ore. Estraiete i pezzi di anatra e lasciateli raffreddare. In una padella fate scaldare mezzo bicchiere di olio e fatevi soffriggere i pezzi di anatra a fuoco vivo per 3 minuti. Togliete l'anatra dalla padella e spalmatela con il sakè mescolato alla salsa di soia. Appena i pezzi saranno dorati sgocciolateli, tagliateli a pezzetti piccoli, cospargeteli di coriandolo e servite.

### **ANATRA ALLA PECHINESE**

Ingredienti: 1 anatra da 2 kg., 3 cucchiaini di miele o melassa, 2 cucchiaini d'aceto di vino rosso, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, 250 ml. di acqua calda.

**Accompagnamento**: 8/12 fiori di cipollina, salsa di fagioli di soya o salsa Hoi sin, 16 frittelle del Mandarino, 1 cetriolo affettato, 4 cipolline tagliate a strisce

Tempo di preparazione: circa 6 ore Mettete l'anatra in una grande casseruola e copritela con acqua bollente. Fatela bollire per 5 minuti, poi mettetela a sgocciolare e freddare sotto acqua corrente. Asciugatela bene. Preparare una salsa con il miele, l'aceto, lo sherry e l'acqua calda e passatela sopra la pelle dell'anatra. Discostate le ali dal corpo e legatele con due spiedini. Legate l'anatra dal collo e lasciatela appesa in un posto ben ventilato durante tutta la notte ad asciugare. Arrostitela in forno preriscaldato (200°C/400°F), manopola del gas a 6, per mezz'ora, poi abbassate la temperatura del forno a 190° C/375°F, manopola del gas a 5, e fate arrostitire l'anatra finché la carne sia diventata tenera, per un massimo di 40 minuti. Per servire, tagliate prima la pelle croccante dal petto, dai lati e dal dorso dell'anatra, facendo dei pezzi della grandezza di cm. 5 x cm. 7,5. Poi sistemateli sul piatto di portata già caldo. Tagliate la carne dal petto e dall'ossatura e sistematela su un secondo piatto di portata, insieme alle ali e ai bastoncini. **Come mangiarla**: ogni commensale intinga una cipollina (la parte verde lunga tagliata a fettine sottili) nella salsa di semi di soya, oppure nella salsa Hoi sin, e passi la salsa sopra una frittella del Mandarino. Ponga poi due pezzi di cetriolo e una piccola cipollina tagliata a striscioline nel centro della frittella. Questa è sormontata da una fetta di carne e una fetta di pelle di anatra. La frittella viene poi arrotolata e consumata quando è ancora calda.

### **ANATRA ALLE OTTO DELIZIE**

Ingredienti: un'anatra da 2 kg., 2 cucchiaini di salsa di soya forte, **Ripieno**: 150 gr. di riso glutinoso lessato, 200 ml. di acqua, 125 gr. di germogli di bambù, 125 gr. di prosciutto cotto, 2 cucchiaini d'olio, 2 cipolline finemente tritate, 2 fette di radice di zenzero pelate e tritate, 4/5 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti, strizzati, privati dei gambi e tritati, 1 cucchiaino di gamberetti secchi, immersi in acqua calda per 20 minuti e scolati, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino di vino di riso o di sherry secco, cipolline tritate, per guarnire

Tempo di preparazione: 2 ore circa. Pulite bene l'anatra sia all'interno che all'esterno, asciugatela tamponandola con tovaglioli di carta, poi passate la salsa di soya sulla pelle. Tagliate a dadini i germogli di bambù e il prosciutto cotto. Fate scaldare l'olio in una «wok», già riscaldata, e versateci prima le cipolline e la radice di zenzero, poi i funghi, il prosciutto, i gamberetti e i germogli di bambù. Mescolate un po', poi aggiungete il sale, la salsa di soya e lo sherry. Amalgamate bene, spegnete il fuoco, unite il riso cotto e mischiate tutti gli ingredienti in modo da formare un ripieno compatto. Infilate il ripieno nella cavità dell'anatra e chiudete l'apertura della coda. Mettete l'anatra in un vassoio di metallo posto in cima a una teglia posta in forno preriscaldato (190° C/ 375°F),

manopola del gas a 5, per 30 minuti. Abbassate poi la temperatura del forno (160°C/325°F), e continuate a far cuocere per altri 45 minuti. Potete spaccare l'anatra in tavola, oppure tagliarla in piccoli pezzi e guarnirla con cipolline prima di servirla.

### **ANATRA BRASATA**

Ingredienti: 2,5 litri d'acqua, 1 anatroccolo da 2,5 kg., 3 cipolline, 5 cucchiaini di salsa di soya, 3 cucchiaini di sherry, 1 cucchiaino di brandy, 3 cucchiaini di zucchero candito o cristalli di zucchero di caffè,

Tempo di preparazione: circa 3 ore. Portate l'acqua al punto di ebollizione in una grande casseruola, mettete l'anatra e fate bollire rapidamente per 4/5 minuti, rigirandola una o due volte. Eliminate due terzi dell'acqua, poi aggiungete le cipolline, la salsa di soya, lo sherry e il brandy. Riportate l'acqua ad ebollizione, coprite bene la pentola e lasciate bollire a fuoco basso per mezz'ora, rigirano l'anatra almeno una volta. Aggiungete lo zucchero candito e fate cuocere ancora per un'ora/un'ora e mezza. Servite l'anatra intera nel suo sughetto, oppure potete tagliarla in pezzetti e sistemarli ordinatamente su un piatto. Può essere accompagnata da riso o pasta, se servita calda alla maniera europea, oppure da insalata, se fredda.

### **ANATRA CON CIPOLLE**

Per 3/4 persone Ingredienti: 2 funghi secchi cinesi, 1 anatra di 1,5 kg., 1 dl. di salsa di soia, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 50 gr. di germogli di bambù, 15 gr. di lardo, 2 cipollotti.

Prendete i funghi e fateli ammorbidente in acqua calda per 20 minuti poi eliminate l'acqua in eccesso e i gambi duri. Ripulite l'anatra dalle interiori fiammeggiatela, lavatela e asciugatela, mettetela poi in una pentola con dell'acqua e fatela bollire. Dopo 10 minuti levate l'anatra dalla pentola e sciacquatela; togliete la schiuma dal brodo di cottura e riponete l'anatra nella pentola; coprite interamente l'anatra con dell'altra acqua; riportate il tutto all'ebollizione. Prendete i funghi, la salsa di soia, lo zucchero, aggiungeteli nel recipiente, mescolate il tutto, coprite la pentola con un coperchio e continuate a cuocere a fuoco lento per circa 2 ore e mezzo, ricordandovi di girare l'anatra di tanto in tanto. Tagliuzzate i germogli di bambù e i funghi in un'altra padella scolate il lardo e unitevi i cipollotti sminuzzati finemente e frigeteli per circa 2 minuti, versate il preparato sull'anatra e servite ben caldo.

### **ANATRA CON ZUCCA**

Nella parte occidentale della Cina, oltre al generoso uso del peperoncino, è il pepe szechwan a regalare un inconfondibile sapore alle pietanze. La seguente ricetta viene solitamente preparata con la zucca moschus, la cui polpa giallo scuro emana un piacevole odore. Essa viene coltivata in tutti i paesi tropicali e si contraddistingue per la sua resistenza alle alte temperature e per la capacità di conservarsi per settimane, anche per mesi. Non riuscendo a procurarsi una zucca moschus, si può utilizzare una zucca locale.

Ingredienti : 4 petti d'anatra (di 250 g circa l'uno), 2 peperoncini rossi, 2 cipollotti, 100 g di zucca moschus, 40 g di peperone rosso, 60 g di gambo di sedano, 50 g di taccole, 3 cucchiaini di olio vegetale, 1 spicchio d'aglio pelato e tritato, 1/2 cucchiaino di radice di zenzero fresca grattugiata, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di sakè, 1 cucchiaino di zucchero, 60 ml di brodo di pollo, 1 cucchiaino di foglie di sedano, tagliate a strisce, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di aceto di riso, 1/2 cucchiaino di pepe szechwan macinato grossolanamente, 1/2 cucchiaino di maizena.

Preparazione : Lavate i petti d'anatra sotto l'acqua fredda e asciugateli picchiettandoli con un panno. Togliete la pelle e tagliateli in striscioline larghe 1,5 cm. Tagliate a metà il peperoncino, togliete il gambo e i semi e tagliatelo a fettine sottili. Mondate i cipollotti e tagliateli obliquamente ad anelli. Sbucciate la zucca, togliete i semi e tagliate la polpa, dapprima in fette dello spessore di 3 mm e poi a listarelle sottili. Liberare il peperone dai semi e tagliatelo a dadini di 1 cm di lato.



Pulite il gambo di sedano e tagliatelo a strisce sottili, lunghe 5 cm circa. Mondate le taccole e tagliatele a losanghe. Scaldate l'olio nel wok e fatevi cuocere bene l'anatra, una porzione per volta, tiratela fuori con la schiumarola e tenete in caldo, Mescolando, fate rosolare brevemente il peperoncino e i cipollotti. Aggiungete la zucca e fate cuocere per 1 minuto. Lasciando passare 1 minuto ogni volta, aggiungete prima il peperone, poi il sedano e infine le taccole, e fate cuocere continuando a mescolare, Unite alla verdura l'aglio, lo zenzero, la salsa di soia, il sakè, lo zucchero, il brodo di pollo, le foglie di sedano, il sale, l'aceto di riso e il pepe. Sciogliete la maizena con un po' d'acqua e versatela sulla verdura, Unite l'anatra e lasciate cuocere per 2 minuti, o fino a che la salsa si sia addensata un po'. Aggiustate di sale e servite nelle coppette.

### **ANATRA LACCATA ALLA PECHINESE**

ingredienti un'anatra di 2 kg circa, 2 cucchiaini di salsa di soia, 3 cucchiaini di miele.  
Preparazione Pulite l'anatra, eliminando le piume, le interiora, la testa e le zampe e tenete da parte il fegato. Portate a ebollizione dell'abbondante acqua. Chiudete l'anatra cucendo l'apertura inferiore poi, con una cannuccia infilata nel collo gonfiatela fino a quando la pelle si tenderà. Chiudete anche questa estremità, quindi mettetela nel lavandino e versatevi sopra l'acqua bollente, scottandola da tutte le parti, in modo che la pelle si ritiri. Asciugate perfettamente l'anatra con carta da cucina, poi legate una fettuccia al collo e appendetela per 24 ore in un luogo arieggiato. Preparate una miscela di sangue, salsa di soia e miele e, 3 o 4 ore prima della cottura, spennellatela per diverse volte sulla superficie dell'anatra. Ripetete l'operazione più volte. Preriscaldate il forno a 200°. Infornate l'anatra disponendola sulla griglia con la pancia verso l'alto e cuocetela per un'ora e mezzo senza mai aprire il forno. Trascorso questo tempo controllate che la pelle sia molto scura con l'aspetto tipico della lacca, facendola cuocere eventualmente ancora per una decina di minuti. Servite l'anatra immediatamente, con accompagnamento di crespelle calde, cipollotti, cetrioli, pasta di soia, tagliandola direttamente in tavola, e servendo prima solo la pelle. Con la carcassa dell'anatra rimasta dopo il taglio preparate un brodo da servire a fine pasto. Portate a ebollizione circa un litro d'acqua con alcune foglie di cavolo cinese spezzettate e un cucchiaino di sale; unite la carcassa ed eventuali rimasugli di carne. Lasciate bollire per 15 minuti, poi unite una (24 ore prima della cottura) macinata di pepe nero e un pugno di spaghetti di riso; cuocete ancora per 3 minuti, poi servite caldissimo a fine pasto.

### **ANITRA ALLA SOIA**

Ingredienti: Un'anitra di circa 2 kg, 2 cucchiaini di sale, 4 cipolline, 4 fettine di radice di zenzero, un cucchiaino di spezie miste in polvere, 3 cucchiaini di vino di riso o sherry secco, 6 cucchiaini di salsa di soia scura, 100 gr di zucchero di canna, un cucchiaino di olio di sesamo

Sventrate e fiammeggiate l'anitra e eliminate l'osso dello sterno. Immergete l'anitra in una grande casseruola piena d'acqua in ebollizione per un minuto, quindi toglietela dal recipiente e asciugatela bene. Cospargetela all'interno con un cucchiaino di sale. Versate in una casseruola 1,2 dl di acqua, aggiungete lo zenzero, le cipolline, il sale rimasto, le spezie miste; portate a ebollizione, adagiatevi l'anitra, poi unite il vino (o lo sherry), la salsa di soia e lo zucchero. Coprite il recipiente e cuocete a fuoco basso per un'ora e mezza circa. Togliete l'anitra dal recipiente, ungetela con l'olio di sesamo; fate ridurre il fondo di cottura e quando sarà addensato usatelo per cospargere l'anitra. Tagliatela quindi a striscioline e servitela sia calda che fredda.

### **COSCE DI POLLO FRITTE**

Per 8 persone. Ingredienti: 8 cosce di pollo, 2 cucchiaini e mezzo di salsa di soia, 1 cucchiaino di sherry, mezzo cucchiaino di pepe nero, 2 cucchiaini e mezzo di amido di

mais, 2 cucchiaini di cipollotti tritati.

Mescolate la salsa da soia, lo sherry, il pepe e immergetevi le cosce che avrete tagliato precedentemente ognuna in 3 pezzi. Lasciate riposare al tutto per 20 minuti. Passato il tempo richiesto, scolate i pezzi di pollo e immergeteli nell'amido di mais. Nel frattempo fate scaldare l'olio in una padella e quando sarà ben caldo aggiungetevi i pezzi di pollo. Cuocete il tutto a fuoco basso fino a quando saranno ben dorati. Levateli dalla padella e passateli su una carta assorbente da cucina per togliere l'olio in eccesso. Su un'altra padella versate i cipollotti e aggiungetevi i pezzi di pollo mescolate frequentemente per farla assaporare bene. Attendete 2 minuti, poi serviteli ben calda.

### **CREPPELLE PER L'ANATRA DI PECHINO**

Ingredienti : 220 g di farina, 125 g di acqua fredda, olio di sesamo.

Preparazione : Setacciate la farina in un recipiente, lasciando uno spazio al centro, poi versatevi l'acqua e amalgamatela alla farina mescolando. Impastate bene il composto finché non risulterà omogeneo e liscio, poi copritelo con un telo inumidito e lasciatelo riposare per un quarto d'ora in luogo tiepido. Date alla pasta la forma di un lungo cilindro, quindi tagliatelo in una ventina di pezzi. Prendetene due pezzi, appallottolateli e appiattiteli ; ungete un lato di ciascuno con olio di sesamo, poi premeteli uno sull'altro dalla parte unta e stendeteli sulla spianatoia infarinata in strato sottile. Procedete così con tutta la pasta. Cuocete le schiacciatine su una piastra da crespelle appena unta da entrambe le parti, poi piegatele in 4 e tenetele in caldo. Servite le crespelle tiepide con l'anatra di Pechino.

### **FEGATINI DI POLLO FRITTI CON GAMBERI E BROCCOLI**

Ingredienti: 350 gr. di broccoli, tagliati in piccoli flosculi, 250 gr. di gamberi sgusciati e privati delle venature e nervature, i cucchiaini di sale, 4 cucchiaini d'olio, 250 gr. di fegatini di pollo, 1 cucchiaio e mezzo di salsa di soya, 2 fettine di radice di zenzero pelate e tritate, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco

Tempo di preparazione: 20 minuti Fate bollire parzialmente i flosculi di broccoli per 3 minuti, poi scolateli bene. Aspergete un po' di sale e di olio sui gamberi. Tagliate ogni fegatino in 4 pezzi. Irrorateli con metà parte della salsa di soya e un cucchiaio d'olio. Scaldate l'olio non ancora usato in una «wok» a calore elevato. Aggiungete la radice di zenzero e fate friggere mescolando per 20 secondi. Unite i gamberi e i fegatini e friggete per 1 o 2 minuti. Versate i flosculi di broccolo, lo zucchero e lo sherry. Portate ad ebollizione e irrorate con la salsa di soya rimasta. Friggete per altri due minuti e servite caldo.

### **INSALATA DI PELLE DI POLLO**

Ingredienti : un pollo, 200 g di champignons, un cetriolo, un cucchiaio di salsa di soia, 2 cucchiaini di olio di sesamo, un cucchiaio di sakè o maitai, un cucchiaio di aceto rosso, 4 cucchiaini di senape in polvere, un cucchiaino di zucchero, sale.

Preparazione : In una pentola ricoprite il pollo di acqua fredda, incoperchiate, portate a ebollizione e fate bollire per 20 minuti. Trascorso questo tempo spegnete il fuoco e lasciate riposare per 10 minuti. Estraiete il pollo e passatelo sotto l'acqua fredda e poi toglietegli la pelle senza strapparla. Conservate la carne per altre preparazioni. Tagliate la pelle a pezzetti. In una casseruola fate bollire gli champignon puliti con due bicchieri di acqua a fiamma bassa per circa 10 minuti. Sgocciolateli, asciugateli e tagliateli a pezzetti. Tagliate le estremità del cetriolo, dividetelo a metà nel senso della lunghezza e con un cucchiaino eliminate i semi, poi affettatelo. Disponete le fettine di cetriolo al centro del piatto da portata, contornatele con la pelle del pollo e con gli champignons. Mescolate la salsa di soia, l'olio di sesamo, il sakè, l'aceto, la senape, il sale e lo

zucchero; amalgamate bene, versatela sul piatto e servite.

### **INSALATA DI POLLO**

Ingredienti 450 gr. di carne di pollo lesso, 1 piccolo cetriolo, 50 gr. di radice di zenzero pelata, 4 cipolline (solo le parti bianche). **Condimento:** mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 o 2 cucchiaini di salsa al peperoncino di Cayenna, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo, prezzemolo fresco finemente tritato, per guarnire

Tempo di preparazione: 20/25 minuti La salsa al peperoncino di Cayenna è molto forte, quindi usatene con moderazione, secondo i vostri gusti. Togliete le ossa e la pelle dal pollo, e tagliate la carne a strisce sottili, della dimensione di un fiammifero. Tagliate alla stessa maniera anche il cetriolo, la radice di zenzero e le cipolline; poi metteteli con il pollo in un grande vassoio o in una insalatiera. Amalgamate gli ingredienti per il condimento e versateli sull'insalata di pollo, mescolando bene. Fate riposare il tutto per circa un ora prima di servire.

### **PETTO DI POLLO CON ALBUME**

Ingredienti: 2 petti di pollo disossati, un cucchiaino e mezzo di sale, 2 albumi, un cucchiaino di farina, 4 cucchiaini di olio, un cuore di lattuga, una fetta di radice di zenzero tritata, una cipollina tritata, 100g7-. di piselli, un cucchiaino di vino di riso o sherry secco, un cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tagliate il petto di pollo a striscioline della dimensione di un fiammifero, passatelo in mezzo cucchiaino di sale prima mescolato alla farina e agli albumi. Fate scaldare l'olio nel wok, immergetevi il pollo e cuocetelo per 30 secondi. Toglietelo con una schiumarola, alzate la fiamma e immergete nell'olio fumante le foglie di lattuga. Toglietele dal recipiente e mettetele su un piatto da portata. Nell'olio rimasto nel wok mettete la cipolla, lo zenzero, i piselli e di nuovo il pollo. Aggiungete il sale rimasto, il vino, mescolate, unite l'olio di sesamo e servite sulle foglie d'insalata.

### **PETTO DI POLLO CON PEPERONI VERDI**

Ingredienti: 2 petti di pollo, un cucchiaino e mezzo di sale, un albume, 3 cucchiaini di farina, 225 gr. di peperoni verdi, una cipollina tritata, 2 fette di radice di zenzero tritate, 4 cucchiaini di olio, 4 cucchiaini di vino di riso o sherry secco, un cucchiaino di olio di sesamo

Per una buona riuscita di questa preparazione vi consigliamo di non cuocere eccessivamente la carne che deve rimanere tenera, mentre i peperoni devono risultare croccanti. Tagliate la carne a striscioline delle dimensioni di un fiammifero; mettetela in una terrina l'albume, sbattetelo con il sale, aggiungete 2 cucchiaini di farina e, quando avrete ottenuto un composto omogeneo, aggiungete i filetti di carne. Mondate i peperoni, lavateli e tagliateli a striscioline delle stesse dimensioni della carne. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, unite il pollo e cuocetelo fino a quando sarà bianco; toglietelo dal recipiente con una schiumarola, alzate la fiamma e quando l'olio sarà di nuovo fumante immergetevi la cipolla, la radice di zenzero e dopo qualche secondo i peperoni e di nuovo il pollo. Mescolate bene e versate il vino o lo sherry. Diluite la farina con un cucchiaino di acqua e l'olio di sesamo, versate nella preparazione, rimescolate e servite subito ben caldo.

### **PICCIONI AL LIMONE**

Ingredienti : 2 piccioni, 3 cipollotti, 2 cucchiaini di zucchero, 2 limoni, un cucchiaino di olio di sesamo, mezzo bicchiere di brodo di pollo, un cucchiaino di salsa hoi-sin, un cucchiaino di salsa di soia, un pizzico di zenzero in polvere, pepe.

Preparazione : Pulite i piccioni, lavateli e asciugateli. Togliete i semi dai limoni, poi tritateli insieme ai cipollotti. Unite la salsa hoi-sin, lo zucchero, la salsa di soia, l'olio di

sesamo, il pepe e lo zenzero, fino ad avere una salsetta omogenea. Farcite l'interno di ogni piccione con una cucchiata di salsa, poi ricuciteli e spennellate anche la superficie esterna con la salsa. Passate i piccioni in forno caldissimo per circa 40 minuti in modo che la pelle si secchi. Scucite l'apertura ed estraete la salsa che è all'interno. Unite il brodo e fate restringere. Tagliate i piccioni, poi ricomponeteli sul piatto da portata come se fossero interi; versatevi sopra la salsetta e servite.

### **POLLO A DADINI CON ARACHIDI TRITATE**

Ingredienti: 225 gr. di petto di pollo, disossato e spellato, mezzo cucchiaino di sale, 1 chiara d'uovo, 2 cucchiaini di farina di granturco, 50 gr. di arachidi tostate e sbucciate, 2 cipolline, 3 peperoncini di Cayenna rossi, messi a bagno, 3 cucchiai d'olio. **Salsa:** 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di aceto, 1 cucchiaino e mezzo di farina di granturco, 1 cucchiaio d'acqua

Tempo di preparazione: 20/25 minuti. Tagliate il pollo a piccoli cubi non più grandi di un'arachide. Mescolate i cubetti con sale, albume e farina di granturco. Schiacciate o tritate finemente le arachidi. Tagliate le cipolline a pezzetti non molto lunghi. Tritate i peperoncini di Cayenna messi precedentemente a bagno. Mescolate gli ingredienti della salsa in una ciotola o in un tegamino. Fate scaldare l'olio in una «wok» o in una padella e frigate mescolando il pollo finché non sia leggermente dorato, poi toglietelo con un cucchiaio perforato. Versate nella «wok» le cipolline e i peperoncini di Cayenna, agitando per un po'; aggiungete le arachidi schiacciate, il pollo a cubetti e la salsa; amalgamate bene il tutto. Servite non appena la salsa inizia ad addensarsi.

### **POLLO A DADINI CON PEPERONI**

Ingredienti: 225 gr. di petto di pollo disossato e spellato, mezzo cucchiaino di sale, 1 albume, 1 cucchiaio di farina di granturco, 1 peperone verde e 1 peperone rosso privati della parte interna e dei semi, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 2 cipolline, 2 peperoncini di Cayenna, privati dei semi, 4 cucchiai d'olio, 2 cucchiai di salsa di fagioli di soya neri tritati,

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Questo è un piatto particolarmente variopinto e dal gusto piccante. La carne dovrebbe risultare tenera e i peperoni croccanti e fragranti. Tagliate il petto di pollo in cubetti. Passateli prima nel sale, poi nella chiara d'uovo e infine nella farina di granturco. E molto importante che venga seguito questo ordine. Tagliate poi i peperoni in piccoli pezzi quadrati della stessa dimensione dei cubetti di pollo. Sminuzzate la radice di zenzero, le cipolline e i pezzi di peperoncino di Cayenna. Fate scaldare l'olio in una padella o in una «wok» e frigate (velocemente e mescolano) il pollo a calore moderato, cercando di non far attaccare i cubetti tra loro. Quando questi saranno leggermente dorati, toglieteli con un cucchiaio perforato. Aumentate il calore, e quando l'olio è bollente, versate la radice di zenzero, le cipolline e i pezzetti di peperoncino di Cayenna, mescolate un po' e poi aggiungete i peperoni. Continuate a rigirare per circa 30 secondi, infine unite la salsa di fagioli neri tritati di soya e i dadini di pollo, mescolando ancora per un paio di minuti. Servite caldo.

### **POLLO AFFOGATO**

Ingredienti: 1,5 kg. di pollo, 2 cucchiaini di sale, 2 fettine di radice di zenzero, 4 cipolline, 1,75 litri d'acqua, prezzemolo fresco finemente tritato, per guarnire. **Salsa:** 2 cucchiai di salsa di soya, 1 cucchiaio di zucchero grezzo (scuro), 300 ml. di sherry, 1 cucchiaio di brandy

Tempo di preparazione: 30 minuti circa Come per il «Pollo lesso», usate solo pollo fresco (non surgelato). Strofinare sul pollo un po' di sale e lasciatelo riposare per circa 20 minuti. Mettete in una pentola o in una casseruola resistente al calore il sale

rimasto, la radice di zenzero, le cipolline e l'acqua, e portate ad ebollizione. Aggiungete il polio, mettete un coperchio e fate bollire di nuovo; poi abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 15 minuti. Portate ad una rapida ebollizione, spegnete il fuoco e fate raffreddare nell'acqua per almeno due o tre ore prima di estrarre il pollo. Tagliatelo in piccoli pezzi e sistematelo ordinatamente (cioè mettendo i pezzi del pollo in modo da ricomporlo nella sua forma originaria) in un piatto profondo, mettendo da un lato la pelle. Mettete tutti gli ingredienti per la salsa in un tegame e fateli bollire, mescolando per far sciogliere lo zucchero. Versate subito la salsa sul pollo, copritelo e mettetelo in frigorifero per 2/3 ore. Servitelo con la pelle messa da un lato, spargendovi sopra il prezzemolo.

### **POLLO AI PETALI DI GIGLIO**

Ingredienti : 20 petali di giglio, 2 petti di pollo, un albume, un cucchiaino abbondante di sale, un cucchiaino di fecola, 4 cucchiaini di olio di semi, un cucchiaio di sakè o maitai. Preparazione : Ammollate i petali di giglio in acqua tiepida. Tagliate i petti di pollo a listarelle sottili, poi mescolateli all'albume, alla fecola e al sale. Scaldate l'olio in una padella e fatevi saltare le listarelle di pollo scolate per un minuto e mezzo. Unite i petali di giglio, mescolate, bagnate con il sakè, mescolate ancora poi servite.

### **POLLO AL COCCO**

Ingredienti : un pollo, un cucchiaio e mezzo di fecola, un cucchiaio di olio di sesamo, un albume, 100 g di cocco essiccato, 2 cucchiaini di olio di soia, un cucchiaio di farina, sale e pepe.

Preparazione : Ammollate il cocco in acqua fredda. Pulite il pollo, disossatelo e tagliatelo a pezzettini. Mescolate la fecola, il pepe, l'olio di sesamo e l'albume; unite i pezzettini di pollo e rimescolate bene. Scaldate nel wok l'olio di soia e cuocete il pollo per 1 minuto a fiamma viva. Unite il cocco sgocciolato e la farina mescolando bene per mezzo minuto. Abbassate la fiamma, incoperchiate, Cuocete per 5 minuti poi servite.

### **POLLO AL CURRY CON SUCCO DI COCCO**

Ingredienti: 2 cucchiaini d'olio, 1 kg. di pollo, tagliato in pezzi pronti da servire, 1 cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, 1 cucchiaino di sale, un pizzico di pepe, 2 cucchiaini di salsa soya, 2 cipolle tagliate in quarti, 3 cipolline tritate, 3 spicchi aglio pelati e tritati, 2 cucchiaini di pasta al curry, 2 cucchiaini di polvere al curry, 300 ml. di brodo, 3 patate tagliate a pezzi della grandezza di 2,5 cm., 2 carote tagliate a pezzi della grandezza di 2,5 cm., 4 cucchiaini di succo di cocco, 2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di zucchero, alcune striscette di peperone verde, per guarnire

Tempo di preparazione: 30/40 minuti. Scaldate un cucchiaio d'olio nella «wok». Mettete a friggere, mescolando, il pollo, finché non sia leggermente scurito. Versate lo sherry e la salsa di soya. Condite con sale e pepe. Friggete ancora per un paio di secondi, poi aggiungete le cipolle. Friggete per altri 30 secondi, quindi trasferite il tutto in una grande casseruola. Scaldate l'olio lasciato da parte e non ancora usato nella «wok». Unite le cipolline e aglio e friggete per 4/5 secondi. Aggiungete la pasta di curry e la polvere di curry. Friggete per 30 secondi, poi versate il brodo, mescolando. Versate questa salsa sul pollo e aggiungete le patate e le carote. Portate ad ebollizione, coprite e fate cuocere a fuoco dolce per 20 minuti, finché il polo non sia diventato tenero. Amalgamate il succo di cocco alla farina e allo zucchero, e versate il composto nella casseruola. Fate cuocere, sempre mescolando, finché la salsa non si sia addensata. Guarnite e servite ben caldo.

### **POLLO ALLA SOYA**

Ingredienti: Un pollo da 1,5kg., 2 cucchiaini di salsa di fagioli gialli di soya tritati,

mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 2 cucchiaini d'acqua, 2 fettine di radice di zenzero, 2 cipolline, 4 cucchiaini di salsa di soya, 2 cucchiaini di sherry, 450 ml. di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Questa salsa si mantiene in frigorifero per circa 2 mesi, purché sia fatta ribollire una volta alla settimana, e può venire re impiegata in altre ricette. Pulite bene il pollo. Mescolate la salsa di fagioli gialli di soya schiacciati e la polvere alle 5 spezie con l'acqua, poi versate la mistura nella cavità del pollo. Mettetelo in una pentola o in una casseruola resistente al calore e aggiungete il resto degli ingredienti. Fate bollire a fuoco basso per circa 1 ora e mezza, rigirando il pollo diverse volte durante la cottura, spruzzandolo spesso con la salsa. Toglietelo dalla pentola e fatelo raffreddare prima di tagliarlo a pezzetti. È un piatto da servire freddo, con uno strato di lattuga sottostante, accompagnato da insalata di sedano.

### **POLLO AL LIMONE**

Ingredienti: 1 pollo da 1,5 kg./ 2 kg. disossato e tagliato a pezzetti, 1 cucchiaino e mezzo di sale, pepe nero macinato al momento, 5 cucchiaini d'olio, 150 gr. di lardo, 4 fettine di radice di zenzero, pelate e tritate, 1 peperone rosso, svuotato della parte interna, privato dei semi e fatto a striscioline, 5/6 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti, strizzati, privati del gambo e fatti a striscioline, scorze grattugiate di due limoni, 5 cipolline finemente tritate, 4 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 2 cucchiaini di salsa leggera di soya, 1 cucchiaino di farina di granturco, disciolta in un cucchiaino di acqua, 1 o 2 cucchiaini di succo di limone

Tempo di preparazione: 30/40 minuti Strofinare su tutto il pollo sale, pepe e 1 cucchiaino e mezzo di olio. Scaldare il resto dell'olio in una «wok» a fuoco alto. Mettete il pollo a friggere per due minuti, e poi toglietelo, fatelo sgocciolare e mantenetelo in caldo. Aggiungete il lardo nella padella. Quando il grasso si è disciolto, unite la radice di zenzero, il peperone rosso e i funghi. Soffriggete per due minuti. Unite poi la scorza di limone e le cipolline, e soffriggete per 30 secondi. Irrorate sul composto lo sherry, lo zucchero e la salsa di soya. Quando questa miscela è giunta ad ebollizione, versate il composto di farina di granturco. Riportate il pollo nella padella e fate cuocere, mescolando, per un minuto. Spruzzate infine il succo di limone e servite caldo. **Annotazione del cuoco:** La cucina cinese dà molta importanza alla preparazione dei cibi, piuttosto che alla loro cottura. Questa è la parte della ricetta che richiede più tempo, in il tempo di cottura è molto breve. Abbiate cura di tagliare gli ingredienti alla stessa dimensione, così che si cuociano in modo uniforme.

### **POLLO AL LOTO BIANCO**

Per 4 persone

Ingredienti: 8 chiari d'uovo, 2 dl. di brodo di pollo, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di sherry, 4 cucchiaini di amido di mais, 250 gr. di petto di pollo, olio, 2 cucchiaini di piselli lessati, 50 gr. di prosciutto cotto

Versate i chiari in una zuppiera, aggiungetevi 4 cucchiaini di brodo, sale, sherry (nelle dosi sopra indicate) e 2 cucchiaini di amido di mais; mescolate bene. Prendete il petto di pollo, privatelo delle parti grasse e dell'ossicino dello sterno e dopo averlo tritato finemente, immergetelo nel composto preparato precedentemente e girate bene. Nel frattempo mettete a scaldare in una padella una quantità abbondante di olio; poi dividete il petto in 4 parti e mettetene 1/4 nella padella. Fate dorare il tutto curandovi di girarlo di tanto in tanto con una paletta. Quando sarà pronto appoggiatelo su una carta assorbente da cucina per togliervi l'unto in eccesso. Per il resto del pollo procedere allo stesso modo. Scaldare in un pentolino il brodo rimasto, aggiungetevi i rimanenti 2 cucchiaini di amido di mais

sciolto in i cucchiaio e mezzo di acqua fredda e cuocete a fuoco lento mescolando di tanto in tanto fino a quando il liquido non si sarà addensato. Mettete il composto ottenuto sul pollo e guarnite il piatto con i piselli e il prosciutto tagliato a striscioline sottili. Servite il tutto subito.

### **POLLO ALLA SENAPE**

Ingredienti : un petto di pollo, un cucchiaio di senape in polvere, 2 albumi, un cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaio di olio di sesamo, un cucchiaio di fecola o maizena, uno spruzzo di aceto di soia, olio di semi di soia sale.

Preparazione : Disossate i petti di pollo, poi tagliateli a listarelle sottili. Mescolate la fecola, o la maizena, con gli albumi e amalgamate il composto alle listarelle di pollo. Fate scaldare l'olio in una padella, gettatevi la carne e Cuocetela mescolando continuamente per 5 minuti, in modo che le listarelle si separino fra di loro. Scolatele dal condimento e mettetele su un piatto da portata. Stemperate la polvere di senape con poca acqua, la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo e il sale. Versate la salsetta sopra il pollo e servite subito.

### **POLLO ALLE MANDORLE**

Ingredienti : 2 petti di pollo, 200 g di mandorle pelate, 3 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaio di zucchero, un cucchiaio di aceto di riso, un cucchiaio abbondante di fecola, mezzo cucchiaino di polvere d'aglio, 4 cucchiaini di olio di semi di soia, pepe bianco.

Preparazione : Preparate un composto mescolando la salsa di soia, lo zucchero, l'aceto di riso, la fecola, la polvere d'aglio e il pepe bianco macinato al momento. Tagliate i petti di pollo a dadini piccolissimi e mescolateli al composto. In una padella scaldate l'olio a fiamma viva, gettatevi le mandorle e fatele dorare, poi alzate la fiamma e tuffatevi il pollo con il suo condimento. Mescolate continuamente per 1 minuto e mezzo, poi servite.

### **POLLO AL VAPORE CON FUNGHI**

Ingredienti: 750 gr. di pollo, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, un cucchiaino di farina, 3-4 funghi cinesi secchi, 2 fette di radice di zenzero, un cucchiaino di olio, pepe nero, un cucchiaino di olio di semi di sesamo

Vi consigliamo di usare per la preparazione di questo piatto i petti e le cosce di pollo. Tagliate il pollo a pezzi piccoli, quindi metteteli in una terrina dove avrete già mescolato il sale, il vino, lo zucchero e la farina. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare. Mettete i funghi in acqua tiepida per 30 minuti, e quando si saranno ammorbiditi strizzateli, eliminate i gambi e tagliateli a fettine. Tagliate a fettine anche la radice di zenzero, cospargete con il pepe e con l'olio di sesamo. Mettete un dito di acqua nel wok, sistematevi l'apposito cestello per la cottura a vapore, mettetevi il piatto nel cestello, coprite il recipiente e cuocete per 20 minuti. Servite caldo.

### **POLLO CON FUNGHI**

Ingredienti : 480 g di petto di pollo disossato, 40 g di wakame ammollate in acqua, 50 g di bambù in scatola, 2 cucchiaini di sakè, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di lievito, pepe, mezzo porro, 3 cucchiaini da tavola di olio di soia, una fettina di zenzero fresco. **Per la salsa:** 4 cucchiaini di brodo, un pizzico abbondante di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di sakè, un cucchiaio di maizena.

Preparazione : Tagliate separatamente a julienne il petto di pollo, le wakame, il porro e il bambù. Preparate una marinata con il sale, il sakè, il lievito e un pizzico di pepe e immergetevi il pollo per 10 minuti. Scaldate bene l'olio nel wok, gettatevi i funghi e il

bambù e saltateli per 2 minuti e mezzo, poi passateli su un piatto da portata caldo, lasciando l'olio nella padella. Fate saltare il pollo a fiamma vivace rimescolando per 2 minuti, poi passatelo sul piatto da portata. Stemperate la maizena in poca acqua fredda, poi mescolatela agli altri ingredienti della salsa. Fate scaldare ancora l'olio e saltatevi lo zenzero tritato e il porro per mezzo minuto. Unite la salsa e rimescolate, poi unite il pollo, il bambù e i funghi. Cuocete a fiamma media ancora per 2 minuti, continuando a mescolare, poi servite caldissimo con riso bianco.

### **POLLO CON FUNGHI 1**

ingredienti: 225 gr. di petto di pollo, disossato e spellato, 1 chiara d'uovo, 2 cucchiaini di farina di granturco, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 225 gr. di funghi freschi, 100 gr. di castagne d'acqua, 0 gr. di piselli, 2 cipolline, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di salsa di soya, i cucchiaino di zucchero

Tempo di preparazione: 20/25 minuti Tagliate il petto di pollo in pezzetti sottili della dimensione di un francobollo oblungo di forma rettangolare. Unite questi pezzetti alla chiara d'uovo mischiata con la farina di granturco e a mezzo cucchiaino di sale. Affettate finemente i funghi e le castagne d'acqua. Tagliate le cipolline in pezzi non molto lunghi. Fate scaldare circa la metà dell'olio indicato in una padella o in una «wok», senza che diventi bollente. Friggete mescolando i pezzetti di pollo finché non saranno leggermente dorati, e toglieteli con un cucchiaino perforato. Scaldate l'olio non ancora utilizzato nella «wok», finché non diventi fumante, e gettateci le cipolline, poi i funghi, le castagne d'acqua e i piselli, aggiungete il sale rimasto e mescolate per un po'. Unite i pezzetti di pollo, con la salsa di soya e lo zucchero. Fate cuocere il tutto per ancora un minuto. Servite ben caldo.

### **POLLO CON LE MANDORLE E BAMBÙ**

Ingredienti : 250 g di petto di pollo già disossato, 70 g di bambù in scatola, 70 g di mandorle pelate, 30 g di cipolla, 2 cucchiaini di brodo, 3 cucchiaini di olio di soia, un cucchiaino di sale, un cucchiaino scarso di farina, un cucchiaino di olio di soia, una fetta di zenzero fresco, un cucchiaino di sakè, un cucchiaino di maizena.

Preparazione : Tagliate il petto di pollo in cubetti di tre centimetri di lato. Mescolate il sale e la farina e passatevi i cubetti di carne. Tagliate il bambù in quadrati della stessa misura. Saltate brevemente in padella le mandorle con un cucchiaino di olio, finché non saranno dorate, poi tenetele da parte. Stemperate la maizena nel brodo freddo e nel sakè e pepate. Scaldate molto l'olio in padella e fatevi saltare per 30 secondi la cipolla e lo zenzero tritati, poi unite il pollo e il bambù, rimescolate bene e cuocete per 1 minuto. Unite il composto di maizena e rimescolate per 30 secondi, poi aggiungete le mandorle, Cuocetele rimescolando ancora per mezzo minuto, poi servite ben bollente.

### **POLLO CON NOCI**

Ingredienti: 275 gr. di petto di pollo spellato e disossato, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di sherry, 2 albumi, 4 cucchiaini di farina di granturco, 100 gr. di noci, tritate grossolanamente, 1 litro d'olio per frittura profonda, mezzo cetriolo a fettine, per guarnire

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Tagliate il petto di pollo in piccoli pezzi della grandezza di una scatola di fiammiferi, e metteteli a marinare nello sherry unito al sale per 20 minuti. Sbattete leggermente le chiare d'uovo e incorporatevi la farina di granturco, mescolando bene. Immergete i pezzetti di pollo nella mistura di chiara d'uovo e poi fate rotolare ogni pezzo nelle noci tritate. Scaldate l'olio in una «wok» o in una casseruola, e frigate i pezzi di pollo uno per uno finché non siano dorati. Toglieteli con un cucchiaino perforato e fateli sgocciolare. Servite guarnendo il piatto con fette di cetriolo.



### **POLLO CON NOCI DI MOGANO (ACAGIÙ)**

Ingredienti: 1 albume, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, 1 cucchiaino di sale, un pizzico di pepe, 1 cucchiaino di farina di granturco, il petto di un pollo, spellato e disossato, e tagliato a fette, 9 cucchiaini d'olio, 125 gr. di noci di mogano, 1 cipollina tritata, 1 peperone verde, svuotato della parte interna, privato dei semi e tagliato a fette, 150 gr. di germogli di bambù in scatola, affettati, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di farina di granturco disciolta in un cucchiaio di acqua  
Tempo di preparazione: 30 minuti. Mescolate l'albume, un cucchiaio di sherry, sale, pepe e farina di granturco. Passate il pollo in questo composto, rigirandolo bene perché ne sia completamente intriso. Scaldate 3 cucchiaini d'olio in una padella e mettete a friggere il pollo finché non si sia dorato. Toglietelo dal fuoco. Scaldate 5 cucchiaini dell'olio ancora non usato in una «wok». Versate le noci di mogano e frigatele finché non saranno leggermente imbrunite. Toglietele con un cucchiaio scanalato (con fessure) e fatele asciugare su carta da cucina. Scaldate l'olio rimasto nella «wok». Mettete la cipollina, il peperone e i germogli di bambù, facendo friggere mescolando per 1 minuto. Unite lo sherry rimasto, la salsa di soya, lo zucchero e la mistura di farina di granturco. Fate cuocere questo composto, rimestando, finché non si sarà addensato. Unite il pollo, giratelo per rivestirlo della salsa, e spegnete. Servite caldo, spargendo sul pollo le noci di mogano.

### **POLLO CON SALSA AL GINGER**

Ingredienti : 1 kg di pollo tagliato a pezzi, 3 scalogni, 6 cucchiaini di olio di semi, 3 cucchiaini di zenzero tritato (ginger), 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di zucchero, un cucchiaio di sakè o maitai, un cucchiaio di olio di sesamo, sale.  
Preparazione : Fate scaldare mezzo litro d'acqua con gli scalogni a fette, poi fatevi lessare il pollo. Lasciate raffreddare il pollo nel brodo, quindi sgocciolatelo e fate restringere il brodo a mezzo bicchiere. Asciugate i pezzi di pollo e spruzzateli con l'olio di sesamo, poi disponeteli su un piatto da portata. Scaldate in una padella l'olio di semi, unite lo zenzero e lo scalogno rimasto, facendo saltare per mezzo minuto. Unite la salsa di soia, lo zucchero, il sakè, il brodo e il sale, rimescolate bene e appena la salsa sarà bollente versatela sul pollo e servite.

### **POLLO E GERMOGLI DI FAGIOLI DI SOYA**

Ingredienti: 225 gr. di pollo (petto) disossato e spellato, 2 cucchiaini di sale, 1 chiara d'uovo, 1 cucchiaio di farina di granturco, 225 gr. di germogli di fagioli di soya freschi, 1 piccolo peperone rosso, 4 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di brodo  
Tempo di preparazione: 25/30 minuti. Sminuzzate il petto di pollo in pezzetti non più grandi di un fiammifero. Aggiungetevi mezzo cucchiaino di sale, poi la chiara d'uovo e infine la farina di granturco, seguendo con esattezza questa sequenza. Lavate i germogli di soya in una bacinella di acqua fredda, eliminando i baccelli e qualsiasi pezzettino che salga in superficie (non è necessario togliere le due estremità di ogni germoglio, porterebbe via troppo tempo). Tagliate il peperone rosso in sottili striscioline. Fate scaldare l'olio in una padella o in una «wok» e frigate (velocemente e mescolando) i pezzi di pollo, finché non saranno leggermente dorati, e poi toglieteli con un cucchiaio perforato. Aumentate il calore, e quando l'olio è bollente, versate nella padella i germogli di soya e il peperone rosso, seguiti dal pollo. Mescolate alcune volte, infine aggiungete il sale rimasto e il brodo. Fate cuocere ancora per circa 1 minuto. Il piatto può essere servito sia caldo che freddo.

### **POLLO LESSO**

Ingredienti: 1,25 kg. di pollo fresco, 2 fettine di radice di zenzero, 2 cipolline, 1

cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di cipollina tritata, per guarnire. **Salsa:** 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaio d'olio di sesamo

Tempo di preparazione: 15/20 minuti Per ottenere un sapore ottimo, usate un pollo giovane e che non sia stato congelato. Può sorprendervi il fatto che il pollo bolla per soli 15 minuti, ma di fatto continua a cuocere nell'acqua calda, finché non diventa deliziosamente tenero. Pulite bene il pollo e ponetelo in una casseruola, coprendolo con acqua fredda. Aggiungete la radice di zenzero, le cipolline e il sale. Portate a bollitura, coprite con un coperchio e lasciate bollire a fuoco basso per 15 minuti. Lasciando coperta la casseruola, fate raffreddare il pollo nell'acqua per 2/3 ore, finché sia necessario. Per servire, estraete il pollo dalla casseruola e tagliatelo a pezzetti (vedete le istruzioni contenute nella premessa di questo capitolo). Sistemate i pezzi con ordine sul piatto di portata e guarnite con le cipolline tritate. Amalgamate la salsa di soia e l'olio di semi di sesamo, poi versate il composto sul pollo, oppure servite la salsa in singole coppette, in cui ogni ospite potrà intingere i pezzi di pollo.

### **POLLO MARINATO CON ARACHIDI**

Il pollo diventa tenerissimo e saporito se lasciato macerare in una marinata leggera, e poi arricchito con una raffinata combinazione di zenzero, aglio, salsa di soia e pepe szechwan. Le bacche di questo albero dal legno color giallo, originario della Cina occidentale, hanno un aroma forte, legnoso e leggermente anestetizzante. Questa spezie non è imparentata con il pepe bianco o nero che conosciamo. Nella cucina cinese, il pepe szechwan viene utilizzato secco, macinato o intero. È particolarmente indicato per speziare il pollame, come nella ricetta che segue.

Ingredienti : 400 g di petto di pollo senza pelle, 2-3 peperoncini secchi, 1 cucchiaino di pepe szechwan, 2 cipollotti, 100 g di gambo di sedano, 30 g di radice fresca di zenzero pelata, 2 spicchi d'aglio, 120 g di arachidi sgusciate.

Per la marinata: 1 cucchiaio di sakè, 1 cucchiaio di salsa di soia chiara, 1/2 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di maizena, 200 ml di brodo di pollo, 1 cucchiaio di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di zucchero di palma, o, in sostituzione, di zucchero scuro, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino e 1/2 di maizena, olio per friggere.

Preparazione : Lavate il petto di pollo sotto l'acqua fredda, picchiettatelo con un panno per asciugarlo, poi tagliate la carne a cubetti di 2 cm. Togliete i semi dal peperoncino e tagliatelo a dadini piccoli, Pestate grossolanamente il pepe, Mondate, lavate e tagliate a fettine i cipollotti e il sedano, Pelate e tagliate finemente l'aglio e lo zenzero. Amalgamate il sakè, la salsa di soia, il sale e la maizena. Mettete la carne in un recipiente basso, inaffiatela con questa marinata, coprite e lasciate riposare per 20 minuti in un luogo fresco. Mischiate bene tutti gli ingredienti necessari per la salsa, Scaldare l'olio nel wok fino al punto di ebollizione a questo punto mettete il peperoncino e il pepe in una schiumarola, fateli friggere nell'olio bollente, poi metteteli da parte. Friggete i pezzetti di carne marinata fino a che si presentano bianchi e sodi. Tirateli poi subito fuori. Friggete le arachidi nel wok. Appena assumono un leggero color marrone tiratele fuori e fatele asciugare nella carta da cucina. Lasciate nel wok solo 2 cucchiaini e 1/2 di olio e scaldatelo nuovamente. Fatevi rosolare i cipollotti, il sedano, lo zenzero e l'aglio. Aggiungete la carne, il peperoncino e il pepe. Versatevi la salsa e, mescolando, portate a bollore. Continuando a mescolare, fate sobbollire per 1 minuto. Unite le arachidi e mescolate bene. Quando tutto è pronto, distribuite nelle coppette e servite. Come contorno è particolarmente indicato il riso.

### **POLPETTE DI POLLO IN SALSA**

Ingredienti : 500 g di carne di pollo, 2 albumi, 60 g di sakè o di maitai , 2 cucchiaini di salsa di soia 2 fette di zenzero fresco finemente tritato, 2 cucchiaini di zucchero, un uovo un cucchiaino di sale, un cipollotto. **Per la salsa:** 500 g di brodo vegetale, 100 g di sakè, 50 g di salsa di soia, 2 cucchiaini di maizena.

Preparazione : Eliminate la pelle del pollo e tagliate grossolanamente la carne, poi frullatela. Unite gli albumi, l'uovo, il sakè, la salsa di soia, lo zenzero, lo zucchero e il sale. Mescolate con cura fino ad avere un amalgama perfetto, poi unite tre cucchiaini di acqua freddissima e frullate nuovamente per rendere il composto più soffice. Portate a

ebollizione dell'acqua in una casseruola, fatela sobbollire dolcemente e tuffatevi delle palline di composto, cuocendole per 5 minuti. Sgocciolatele. Mescolate il brodo vegetale, il sakè, la salsa di soia e portate a ebollizione. Stemperate la maizena con poca acqua fredda e unitela alla salsa rimescolando. Lasciate cuocere mescolando per pochi minuti, poi versate sulle polpette e servite.

### **PETTO DI POLLO FRITTO**

Ingredienti: 2 petti di pollo, 2/3 cipollotti, una fetta di radice di zenzero, 1 cucchiaio e mezzo di sherry, 4 cucchiaini di sale, 2 uova, 4 cucchiaini di amido di mais, 4 cucchiaini di olio, 2 cespi di lattuga, Salsa: 2 di passato di pomodoro, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo

Prendete il petto di pollo eliminate le parti grasse e l'ossicino dello sterno, poi tagliatelo a strisce. Mettete in una zuppiera i cipollotti puliti e sminuzzati, lo zenzero tritato, lo sherry, il sale; aggiungetevi infine le strisce di pollo, mescolate e lasciate riposare il tutto per circa 20 minuti. Sbattete le uova e versatele sul pollo, ricoprite poi il pollo con l'amido di mais e mescolate bene. Scaldate l'olio rimasto in padella, immergetevi il pollo e il resto del composto precedentemente preparato e cuocete fino a quando la carne non sarà croccante e dorata. Toglietela dal recipiente e ponetela su un piatto e guarnite il tutto con foglie di lattuga. Prendete il passato di pomodoro, lo zucchero, e l'olio di semi di sesamo mescolate bene e versate il tutto sulla padella dove è stato cotto il pollo e fate riscaldare il tutto, sempre mescolando. Versate ora la salsa sul pollo o se preferite servitela a parte

### **STRISCE DI POLLO CON PEPERONI**

Ingredienti: 500 gr. di petto di pollo, mezzo cucchiaio di sale, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 chiari d'uovo, 2 cucchiaini di amido di mais, 8 cucchiaini d'olio, 3 fette di radice di zenzero, 4 cipollotti, 1 peperoncino e mezzo, 2 peperoni verdi, 2 peperoni rossi, 4 costole di sedano, 4 cucchiaini di salsa di fagioli neri

Mettete in una zuppiera, il sale, la salsa di soia, i chiari d'uovo e l'amido di mais mescolate bene. Tagliate il petto di pollo a strisce (dopo averlo privato del grasso e dell'ossicino) e immergetelo nella zuppiera; mescolate ancora. Preparate una padella con l'olio e quando questo sarà ben caldo metteteci il pollo e lasciatelo abbrustolire per 3 minuti. Lasciate consumare un po' l'olio rimasto poi aggiungeteci i cipollotti tagliati a striscioline, il peperoncino anche questo a strisce insieme al sedano e ai peperoni. Mescolate bene e aggiungete la salsa di fagioli neri e continuate la cottura per pochi secondi. Ora aggiungete il pollo mescolate bene per fare insaporire il tutto e cuocete per un altro paio di minuti. Servite subito

### **STRISCE DI POLLO E SEDANO**

Ingredienti: 225 gr. di petto di pollo disossato e spellato, mezzo cucchiaino di sale, 1 albume, 1 cucchiaio di farina di granturco, 1 piccolo gambo di sedano, 1 peperone verde, 4 fettine di radice di zenzero pelate, 2 cipolline, 4 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaio di sherry

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Per ottenere il risultato migliore, usate un pollo giovane e che non sia stato congelato, perché il congelamento sarebbe incompatibile con il metodo di cottura. Sminuzzate il sedano, il peperone verde, la radice di zenzero e le cipolline in pezzetti della stessa dimensione del pollo. Fate scaldare l'olio in una padella o in una «wok» e frigate le strisce di pollo a calore moderato finché saranno leggermente dorate. Toglietele con un cucchiaio perforato. Aumentate il fuoco, e quando l'olio sarà bollente, versate la radice di zenzero e le cipolline, seguite dal sedano e dal peperone. Mescolate continuamente per mezzo minuto, poi aggiungete le strisce di pollo

con la salsa di soya e lo sherry. Amalgamate con cura e lasciate cuocere per un minuto / un minuto e mezzo, rimestando. Servite caldo.

## **MAIALE**

### **CARNE FRITTA CON FAGIOLINI**

Ingredienti: 225 gr. di filetto di maiale o fette di carne da frittura, 2 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaino di farina di granturco, 225 gr. di fagiolini freschi, lavati e spuntati alle estremità, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sherry, 2 cucchiaini di brodo o d'acqua, 1 cucchiaino di sale

Tempo di preparazione: 20/30 minuti. Tagliate la carne a strisciole sottili della dimensione di un fiammifero. Mescolate la salsa di soya e la farina di granturco, poi marinare la carne in questo composto per circa 10 minuti. Tagliate i fagiolini alla lunghezza di 5 cm. (i fagiolini nani possono essere lasciati interi). Scaldate metà dell'olio in una «wok» o in una padella e friggete mescolando la carne per un minuto, finché abbia preso un leggero colore, poi toglietela con un cucchiaio perforato e lasciatela da una parte. Scaldate l'olio ancora non usato e friggete i fagiolini con il sale per un minuto, poi unitevi la carne e lo sherry. Amalgamate bene, e aggiungete un po' di brodo o di acqua, se necessario, ma non fate cuocere troppo, altrimenti la carne perderebbe la sua tenerezza e i fagiolini la loro fragranza. Servite caldo.

### **COSTE DI MAIALE AL VAPORE IN SALSA DI FAGIOLI NERI**

Ingredienti: 650 gr. di costatine di maiale, 2 spicchi d'aglio, 1 fetta di radice di zenzero, 2 cucchiaini d'olio

Salsa: 3 cucchiaini di salsa di fagioli neri, 1 cucchiaino e mezzo di salsa di soia, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 1 cucchiaino e mezzo di sherry, 1 cucchiaino e mezzo di amido di mais, per guarnire:, 1 peperone rosso e verde

Prendete una zuppiera e metteteci l'aglio e lo zenzero tritati e il resto degli ingredienti sopra indicati per la salsa. Mescolate bene e lasciate riposare per 20 minuti. Prendete un recipiente di vetro, ungetelo di olio e mettetelo a scaldare a fuoco basso; tagliate le costine a piccoli pezzi, aggiungetele al composto preparato precedentemente e rovesciate il tutto sulla padella con l'olio. Sistemate il recipiente sopra una casseruola con dell'acqua bollente e cuocete a vapore, a recipiente coperto per mezz'ora circa. Ponete ora le costine su un vassoio e guarnitele con il peperone tagliato a strisce.

### **COSTE DI MAIALE AL BARBECUE**

Ingredienti: 750 gr. di coste di maiale, salsa Hoi Sin, 3 cucchiaini di salsa di fagioli gialli di soya schiacciati, 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di salsa al peperoncino di Cayenna, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 2 cucchiaini di sherry,

Tempo di preparazione: 20/30 minuti. Forno a 220°C/425°F, manopola del gas a 7. La salsa Hoi Sin già pronta in commercio è reperibile presso negozi specializzati. Tuttavia, potete farla voi stessi abbastanza semplicemente, seguendo le indicazioni fornite nella ricetta. Tagliate le coste in piccoli pezzi. Marinateli in 4 cucchiaini di salsa Hoi Sin - fatta in casa o acquistata - e nello sherry per almeno un'ora, girandoli una volta o due. Cuocete le coste sulla griglia per barbecue, per circa 10 minuti, rivoltandole un paio di volte. In alternativa, potete metterle su un vassoio da forno e arrostarle in forno pre-riscaldato per 15/20 minuti, finché non risulteranno scurite. Servite con riso fritto e un piatto di verdura, come la lattuga fritta.

### **COSTE DI MAIALE AL VAPORE ALLA CANTONESE**

Ingredienti: 500 gr. di coste di maiale, 1 spicchio d'aglio pelato e schiacciato, 1 fetta di

radice di zenzero pelata e tritata, 1 cucchiaino di salsa di fagioli neri di soya, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino di vino di riso o di sherry secco, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di farina di granturco. Per guarnire: 2 cipolline, tagliate a bastoncini corti, 1 piccolo peperone rosso o un peperoncino di Cayenna, tagliato a fettine sottili

Tempo di preparazione: 1 ora Tagliate le costole in pezzi piccoli, mischiateli con aglio, radice di zenzero, salsa di fagioli neri di soya, salsa di soya, sherry o vino di riso, zucchero e farina di granturco; lasciate a marinare per 15/20 minuti. Mettete le costole in un piatto resistente al calore, che porrete in una pentola a pressione, e fate cuocere a vapore alto per 25/30 minuti. Guarnire con cipolline e peperone o peperoncino di Cayenna. Servite caldo.

### **COSTOLE DI MAIALE IN SALSA AGRO-DOLCE**

Ingredienti: 500 gr. di costole di maiale, tagliate a pezzi (pronte per essere servite), mezzo cucchiaino di sale, Sichuan o pepe nero macinato fresco, 1 cucchiaino di zucchero, 1 rosso d'uovo, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 piccolo peperone verde, privato della parte interna e dei semi, 1 piccolo peperone rosso, privato della parte interna e dei semi, 2 cucchiaini di farina, olio per frittura profonda. **Salsa:** 1 cucchiaino di salsa di soya, 3 cucchiaini di zucchero, 3 cucchiaini d'aceto, 1 cucchiaino di farina di granturco mista a 3 cucchiaini d'acqua

Tempo di preparazione: 20 minuti. Mettete il maiale in una ciotola con sale, pepe, zucchero, rosso d'uovo e farina di granturco. Mescolate bene e lasciate marinare per 10 minuti. Tagliate i peperoni a striscioline sottili. Rivestite di farina ogni costola. Mettete l'olio a scaldare in una «wok» finché non sia bollente, poi abbassate il fuoco al minimo e quando l'olio si sarà un po' intiepidito, metteteci le costole una per una, per non farle attaccare fra loro, separandole con i bastoncini, se necessario. Aumentate poi la fiamma e continuate a friggere, finché le costole non saranno croccanti e dorate. Toglietele con un cucchiaino scanalato. Riscaldare l'olio finché non faccia delle bollicine e friggete le costole ancora una volta per 30 secondi, finché non saranno diventate di un colore bruno-dorato. Toglietele con il cucchiaino scanalato e mettetele a sgocciolare. Buttate l'olio in eccesso, lasciandone circa un cucchiaino nella «wok», e friggete mescolando i peperoni per alcuni secondi. Unite salsa di soya, zucchero e aceto, rigirate alcune volte e infine aggiungete la farina di granturco mista ad acqua. Quando la salsa avrà preso la consistenza di una pasta liscia e cremosa, versateci le costole e amalgamate bene.

### **COTOLETTINE AI SEMI DI SESAMO**

Ingredienti : 500 g di lonza di maiale, 50 g di semi di sesamo, 2 albumi, un cucchiaino di zucchero, 3 cucchiaini di sakè o maitai, 4 spicchi d'aglio, 5 fette di zenzero, 2 cucchiaini di sale, 3 cucchiaini di fecola, 50 g di olio di semi, pepe.

Preparazione : Tagliate la lonza a fettine molto sottili di due o tre centimetri di lato, poi battetele bene. Preparate la prima salsa mescolando lo zucchero, il sale, il sakè o il maitai, gli spicchi d'aglio spremuti e le fette di zenzero. Preparate la seconda mescolando gli albumi con il pepe e la fecola. Fate marinare per mezz'ora le fettine di carne nella prima salsa, poi passatele nella seconda e successivamente impanatele nei semi di sesamo. Scaldare l'olio in una padella e fatevi dorare le fettine a fiamma media e servitele appena pronte.

### **CUBETTI DI CARNE IN SALSA DI SOYA**

Ingredienti: 500 gr. di filetto di maiale, 1 cucchiaino di farina di granturco, olio per frittura profonda. **Salsa:** 3 cucchiaini di salsa di fagioli gialli di soya, 3 cucchiaini di zucchero

Tempo di preparazione: 10/15 minuti. Tagliate la carne a cubetti di 1 cm. Formate una pastella densa con la farina di granturco e acqua q. b. (quanto basta) e passate i cubetti in questo composto. Scaldare l'olio in una «wok» e, quando è bollente, procedete alla frittura profonda della carne, finché non abbia preso un leggero colore. Estraiete i cubetti con un cucchiaio scanalato e metteteli a sgocciolare. Gettate l'olio in eccesso, lasciandone circa 1 cucchiaio nella «wok». Fate scaldare l'olio, e versate la salsa di fagioli gialli di soya amalgamata allo zucchero, mescolate finché non inizi a ribollire, quindi versate la carne e mischiate ancora. Quando i cubetti sono completamente rivestiti della salsa, sistemati sul piatto di portata e servite.

### **FEGATO FRITTO DI MAIALE**

Ingredienti: 225 gr. di fegato di maiale, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaio di farina di granturco, 25 gr. di pannocchie legnose secche (facoltative), 100 gr. di cipolle pelate, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di sherry, 3 cucchiaini di brodo o d'acqua, 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 30 minuti Tagliate il fegato a pezzi piuttosto spessi della dimensione di una scatola di fiammiferi. Mescolate la salsa di soya con la farina di granturco e aggiungete il fegato. Immergete in acqua calda le pannocchie legnose per 15/20 minuti, poi risciacquatele e scartate ogni parte dura. Affettate finemente le cipolle. Fate scaldare circa metà dell'olio in una «wok» o in una padella e frigate il fegato mescolando finché tutti i pezzi saranno separati. Toglieteli con un cucchiaio bucherellato. Scaldare il resto dell'olio in padella e versatevi le cipolle e le pannocchie legnose. Riportate il fegato nella padella, unendo sale, sherry e zucchero. Mescolate bene e aggiungete acqua o brodo se necessario. Versate l'olio di sesamo e servite caldo.

### **GNOCCHETTI DI MAIALE**

Ingredienti : **per la pasta:** 150 g di farina, un uovo, 75 g d'acqua, poca farina di riso.  
**per il ripieno :** 180 g di polpa magra di maiale, 120 g di gamberetti sgusciati, 45 g di castagne d'acqua in scatola scolate, 4 funghi neri secchi ,un cipollotto tritato, 2 fette di zenzero fresco tritato, un cucchiaio di salsa di soia, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaino e mezzo di zucchero, 2 tuorli di uovo sodo.

Preparazione : In un recipiente disponete a fontana la farina. Sbattete l'uovo con l'acqua, versatelo al centro della farina e amalgamate con le dita; impastate fino ad avere un impasto morbido, poi copritelo e lasciatelo riposare. Spolverizzate la spianatoia con farina di riso e stendetevi la pasta formando un grande quadrato. Spolverizzate la superficie della pasta con altra farina di riso e, poi, piegatela a metà e stendetela nuovamente. Ripetete l'operazione finché la pasta sia stesa in uno strato sottilissimo. Tagliatela a quadrati di 7 cm di lato e coprite. Frullate la carne di maiale con la polpa dei gamberetti, poi unite le castagne scolate, i funghi (solo le cappelle) precedentemente ammorbiditi in acqua, il cipollotto, lo zenzero, la salsa di soia, il sale e lavorate ancora finché il composto non sarà omogeneo. Ricavate dai quadrati di pasta dei dischi, eliminando le punte. Mettete una crespella nel cavo della mano sinistra per darle una forma concava e mettetevi un cucchiaino di ripieno, poi accostate i lembi di pasta senza chiuderli, come a formare una tazzina. Battete leggermente ogni gnocchetto sulla spianatoia per appiattirne il fondo. Cospargete la superficie degli gnocchetti con i tuorli d'uovo sminuzzati, poi disponeteli sul cestello per la cottura a vapore lievemente unto. Cuocete a vapore per 20 minuti, poi servite.

### **MAIALE ALLA CANTONESE AL BARBECUE (CHA SHAO)**

Ingredienti: 1 kg. di filetto di maiale, 1 cucchiaio di brandy, 2 cucchiaini di sherry, 2 cucchiaini di salsa di soya leggera/chiaara, 1 cucchiaio di salsa di soya forte/scura, 2

cucchiaini di salsa Hoi Sin, 3 cucchiaini di miele chiaro

Tempo di preparazione: 1 ora e mezza. Forno: 200°C/400" F. Secondo la tradizione, il Cha Shao si serve freddo, tagliato a piccole fette trasversali, oppure lo si usa come ingrediente per un gran numero di piatti, quali ad esempio il riso fritto o con i ravioli al vapore. Tagliate il maiale in striscioline nel senso della lunghezza. Mescolate brandy, sherry, salsa di soya e salsa Hoi Sin, e marinare il maiale in questa miscela per circa 45 minuti. Per cuocere, stendete le striscioline su una griglia e arrostitelo in forno a fuoco moderato per 30 minuti, con un piatto d'acqua sottostante per raccogliere il grasso. Tirate fuori dal forno e lasciate intiepidire per 3 minuti, prima di spalmare ogni pezzo di carne con il miele chiaro. Rimettete la carne nel forno e fatela arrostitire per altri 2 minuti.

### **MAIALE AL PEPERONCINO**

Ingredienti : 1 kg di costolette di maiale, 3 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di sakè o maitai, un cucchiaino di aceto di riso, 2 peperoncini, 2 cipolline, mezzo cucchiaino di polvere d'aglio, 2 cucchiaini di fecola, 4 cucchiaini di olio di semi.

Preparazione : Passate le costolette nella fecola di patate. Mescolate la salsa di soia con lo zucchero, la polvere d'aglio e il sakè e fatevi marinare le costolette. Scaldate l'olio su una padella e cuocetevi rapidamente a fiamma alta le costolette da entrambe le parti. Togliete le costolette dal recipiente. Fate brevemente soffriggere il peperoncino nello stesso olio, poi unite le cipolline a pezzettini. Rimescolate, unite le costolette e fatele insaporire mescolando ancora per 1 minuto, poi spruzzate con l'aceto, mescolate ancora e servite.

### **MAIALE ARROSTO CROCCANTE**

Ingredienti: 1 kg. di maiale (pancia, ventre), 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di polvere alle 5 spezie. Pinzimonio: 4 cucchiaini di salsa di soya

Tempo di preparazione: 1 ora e 10 minuti Forno: 240°C/475°F., Ridotto poi a 200" C/400°F. L'ideale sarebbe che il maiale fosse in un pezzo intero. Asciugate la pelle e assicuratevi che sia priva di setole. Mischiate il sale con la polvere alle 5 spezie, e strofinate questa miscela sulla carne, lasciandola riposare per circa 1 ora in un piatto coperto. Ponete il maiale, con la pelle messa da un lato, nel ripiano centrale del forno già caldo, con un piatto d'acqua sottostante per raccogliere il grasso. Dopo 20 minuti portate a fuoco moderato e fate cuocere ancora per 40/45 minuti, finché la pelle sia diventata croccante. Tagliate a fettine e servite il piatto caldo o freddo, con salsa di soya fredda come pinzimonio.

### **MAIALE CAMELLATO**

Ingredienti : 500 g di lonza di maiale, 4 cucchiaini di zucchero, una cipolla tritata, 5 cucchiaini di salsa di soia, il succo di 2 limoni.

Preparazione : Tagliate la carne di maiale a dadi di quattro centimetri di lato. Preparate un caramello con lo zucchero e un po' d'acqua, unitevi la cipolla, poi la carne e mescolate bene. Aggiungete la salsa di soia, pepate, bagnate con il succo di limone, cuocete a fiamma bassa finché il liquido non si sarà ridotto alla metà. Servite ben caldo.

### **MAIALE CON CETRIOLI**

Ingredienti: 225 gr. di filetto di maiale, 1 cucchiaio di sherry, 1 cucchiaino di farina di granturco, mezzo cetriolo, 3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo (facoltativo)

Tempo di preparazione: 15/20 minuti. Tagliate il maiale a fette sottili della dimensione di un grande francobollo. Mescolate le fettine con sherry e farina di granturco. Tagliate il cetriolo a fettine della stessa grandezza del maiale. Scaldate l'olio in una «wok» o

in una padella e frigate le fettine di cetriolo per un minuto. Aggiungete il maiale, e poi versate il sale, lo zucchero e la salsa di soya, continuando a mescolare per 2/3 minuti. Infine, aggiungete l'olio di semi di sesamo, amalgamate bene e servite.

### **MAIALE CON LE CASTAGNE**

Ingredienti : 220 g di carne di maiale a fette. **Per la marinata:** mezzo cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaio di sakè o di maitai, mezzo uovo, sale e pepe, un pizzico di lievito, un cucchiaio e mezzo di maizena, un cucchiaio di olio di soia.

**Per la salsa:** un cucchiaio e mezzo di salsa di Soia, un cucchiaio di sakè o di maitai, un cucchiaino abbondante di aceto di riso, un cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di maizena, 3 cucchiai di brodo, 5 cucchiai di olio di soia, 100 g di castagne cotte sbucciate, mezzo porro, una fettina di zenzero fresco.

Preparazione : Tagliate le fette di maiale in cubetti di un centimetro e mezzo di lato.

Preparate una marinata con gli ingredienti indicati e lasciatevi la carne per 10 minuti. Nel frattempo preparate la salsa mescolando la salsa di soia, il sakè, l'aceto, lo zucchero, la maizena stemperata in poca acqua fredda, il brodo e il sale. Tagliate a metà le castagne e il porro a pezzetti. Scaldate bene l'olio, poi frigatevi il maiale per circa 2 minuti a fiamma viva. Unite le castagne e frigatele per 1 minuto. Sgocciolate la carne e le castagne e nello stesso olio fate soffriggere il porro e lo zenzero per 30 secondi. Unite la salsa e fatela addensare mescolando per 1 minuto. Rimettete nel tegame il maiale e le castagne e lasciate scaldare bene. Servite ben caldo con riso bianco.

### **MAIALE CON MELANZANE**

Ingredienti: 400 gr. di carne di maiale magra, 4 cipollotti, 2 fette di radice di zenzero, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiaini di sherry, 3 cucchiaini di amido di mais, 10 dl. di olio, 500 gr. melanzane, 2 cucchiai di salsa di Chili, 1 l. di brodo di pollo, 2 cipollotti per guarnire il tutto

Mettete in una zuppiera la carne tagliata a strisce, aggiungete i cipollotti spezzettati, la radice di zenzero sminuzzato, l'aglio tritato, la salsa di soia, lo sherry e l'amido di mais. Mescolate bene e lasciate riposare per 20 minuti. Scaldate l'olio in una padella e quando sarà ben caldo buttatevi le melanzane tagliate in piccoli pezzi e frigeteli per 2 minuti circa. Toglieteli dal recipiente e teneteli in caldo. Eliminate l'olio dalla padella, unite il maiale e dopo pochi minuti aggiungete le melanzane, la salsa Chili e cuocete per in altro paio di minuti. Versate ora il brodo e cuocete a fuoco basso fino a quando si sarà assorbito del tutto. Servite subito ben caldo ornando con del cipollotto tagliuzzato.

### **MAIALE CON MISTO DI VERDURE (CHOP SUEY)**

Ingredienti: 225 gr. di filetto di maiale, carne di pollo o fetta di manzo, 2 cucchiai di salsa di soya, 1 cucchiaio di sherry, 2 cucchiaini di farina di granturco, 100 gr. di germogli di fagioli di soya freschi, 2 cipolline, 1 fettina di radice di zenzero pelata, 1 piccolo peperone verde, svuotato all'interno e privato di semi, alcuni f losculi di cavolfiore o di broccolo, 2/3 pomodori, 1 oppure 2 carote pelate, 50 gr. di fagioli verdi, 5 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di zucchero, 2 cucchiaini di sale, 3 cucchiai di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 30 minuti, Questa è la ricetta fondamentale per cuocere il maiale, il pollo, il manzo o i gamberi con le verdure (in genere di vari tipi, a seconda della disponibilità stagionale). E anche un'opportunità eccellente per usare alcune verdure avanzate. Tagliate la carne in fettine non più grandi di un francobollo. Mescolate insieme la salsa di soya, lo sherry e la farina di granturco, e versate il composto sulla carne finché ogni fetta non sia ben rivestita. Tagliate le cipolline in pezzetti lunghi 2,5 cm. e tritate bene la radice di zenzero. Lavate i germogli di fagioli di soya in una bacinella d'acqua fredda,



scartando i baccelli e qualsiasi pezzettino che emerga in superficie. Tagliate il peperone, il cavolfiore o i broccoli, i pomodori, le carote, i fagioli verdi in piccoli pezzi. Scaldate circa metà parte d'olio in una «wok» o in una padella e frigate mescolando le fettine di carne per circa 1 minuto, scuotendole continuamente, poi toglietele con un cucchiaio bucherellato e mettetele da una parte. Scaldate il resto dell'olio, aggiungendo le cipolline e la radice di zenzero, seguite dal resto delle verdure, dal sale e dallo zucchero. Mescolate per circa 1 minuto e unite la carne. Amalgamate bene il tutto e bagnatelo con un po' d'acqua o di brodo se necessario. Servite con riso lesso.

### **MAIALE COTTO IN ROSSO**

Ingredienti: 1 kg. di maiale, tagliato a cubetti di 4 cm, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 4 cucchiari di salsa di soya, 3 cucchiari di sherry, 50 gr. di zucchero candito o cristalli di zucchero di caffè, 1 cucchiaino di polvere alle 5 spezie.

Tempo di preparazione: 1 ora e 20 minuti. Mettete i cubetti di maiale in un tegame o in una casseruola resistente al calore, coperti con acqua. Aggiungete il resto degli ingredienti, e portate ad ebollizione a fiamma forte. Riducete il fuoco, coprite e fate bollire lentamente per 1 ora/1 ora e mezza. Sarà rimasto solo un po' di liquido in fine cottura, che costituirà un eccellente sughetto. Servite caldo con riso e verdure.

### **MAIALE FRITTO ALL'AGRODOLCE**

Ingredienti: 225 gr. di maiale non troppo magro, 100 gr. di germogli di bambù, 1 peperone verde, svuotato della parte interna e privato di semi, 1 cipollina, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio e mezzo di brandy, 1 uovo, 1 cucchiaio di farina di granturco, olio per frittura profonda, 3 cucchiari di farina. Salsa: 3 cucchiari d'aceto, 3 cucchiari di zucchero, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di passato di pomodoro, 1 cucchiaio di farina di granturco, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 20/30 minuti Tagliate il maiale in circa 24 cubetti. Tagliate i germogli di bambù e il peperone in pezzetti della stessa grandezza. Poi tagliate la cipollina in pezzi lunghi 2,5 cm. Mescolate il maiale con il sale e il brandy e fatelo marinare per 15 minuti. Aggiungete un uovo sbattuto e la farina di granturco, amalgamando con cura. Fate un composto con gli ingredienti della salsa. Scaldate l'olio in una «wok» o in una casseruola. Passate ogni cubetto di maiale nella farina e frigate per 3 minuti, poi togliete la padella dal fuoco ma lasciate la carne nell'olio per altri 2 minuti prima di toglierla con un cucchiaio bucherellato. Mettete nuovamente l'olio a scaldare e fate rifriggerla la carne insieme ai germogli di bambù per due minuti, finché non saranno dorati, poi toglieteli e fateli sgocciolare. Eliminate l'olio in eccesso, lasciandone circa un cucchiaio nella «wok» o nella padella. Versate la cipollina e il peperone verde, seguiti dalla salsa all'agrodolce, e mescolate finché questa non si sarà addensata, e si sarà quasi del tutto rappresa. Unite infine il maiale e i germogli di bambù, mescolando bene. Servite molto caldo.

### **MAIALE IN AGRODOLCE ALLA CANTONESE**

Ingredienti : 320 g di maiale tagliato a cubetti, 100 g di lichis. **Per la marinata:** un pizzico di sale, un cucchiaio di sakè o di maitai, un cucchiaio di maizena. **Per la pastella:** mezzo uovo sbattuto, 8 cucchiari di acqua, 4 cucchiari di farina, 2 cucchiari di maizena. **Per la salsa:** 2 cucchiari di salsa di soia, 4 cucchiari di aceto di riso, 2 cucchiari di zucchero, 2 cucchiari di sakè o maitai, 8 cucchiari di acqua, 3 cucchiari di ketchup, un cucchiaio di maizena e 2 di acqua fredda. **Per la cottura:** 5 cucchiari di olio di soia, 100 g di cipolla, 2 peperoni verdi.

Preparazione : Preparate una marinata con gli ingredienti indicati e, mescolando,

immergetevi la carne di maiale tagliata a dadini di un centimetro e mezzo di lato. Lasciate riposare per circa 10 minuti. Preparate nel frattempo la pastella stemperando la farina e la maizena con l'acqua e l'uovo sbattuto e tenetela da parte. Preparate anche la salsa stemperando la maizena con l'acqua fredda e unendo poi tutti gli altri ingredienti. Tagliate la cipolla, i peperoni e i lichis a pezzetti. Scaldare molto bene l'olio nel wok, passate il maiale nella pastella e friggetelo per 3 o 4 minuti, finché non sarà ben dorato. Unite la cipolla, i peperoni e i lichis e friggete ancora per 1 minuto e mezzo, poi passate il tutto su un piatto da portata caldo, lasciando l'olio nel wok. Scaldatelo nuovamente e versatevi la salsa. Cuocete rimescolando per 1 o 2 minuti, unite nuovamente la carne e le verdure, scaldateli completamente e servite subito.

## **MAIALE IN AGRODOLCE**

Tra le diverse cucine regionali cinesi quella cantonese è la più conosciuta all'estero. L'origine di questo fenomeno risale al XIX secolo, quando molti cinesi emigrarono da Canton in America o in Europa, Una volta stabilitisi adattarono la loro tradizione culinaria alle usanze locali e cominciarono a farla conoscere nei ristoranti Proprio in questo contesto sono nate un'infinità di varianti di piatti agrodolci.

Ingredienti : 500 g di stinco di maiale, 80 g di taccole, 50 g di carote, 50 g di gambo di sedano, sale, 2 scalogni, 2 spicchi d'aglio, 1/2 peperoncino rosso, 4 funghi shiitake freschi, 3 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaio di aceto di riso, 1 cucchiaio di zucchero di palma, 3 cucchiaini di olio di arachidi, 1 cucchiaino di radice fresca di zenzero grattugiata, 1 cucchiaino di maizena, 1/8 di litro di brodo di pollo, pepe macinato al momento, 1 puntina di cannella macinata, 1/4 di cucchiaino di polvere cinque spezie, alcune foglioline di coriandolo, 1 cipollotto (solo la parte bianca) per guarnire.

Preparazione : Tagliate la carne in fette spesse 3 cm e queste in strisce di 1 cm, Mondate la verdura. Tagliate le taccole a losanghe, le carote a fiammifero e il sedano a fettine. Fate sbollentare il tutto, poi mettete sotto l'acqua fredda così che le verdure non perdano il loro colore, Pelate lo scalogno e l'aglio e tagliateli a dadini. Togliete i semi dal peperoncino e tagliatelo a striscioline corte e sottili. Togliete il gambo dai funghi shiitake e tagliate le teste in quarti. Mescolate la salsa di soia con l'aceto di riso e lo zucchero di palma. Scaldare 2 cucchiaini d'olio nel wok e, mescolando, cuocetevi una porzione di carne per volta. Mano a mano che è pronta tiratela fuori con la schiumarola e tenetela in caldo, Versate il restante olio nel wok e fatevi rosolare a fuoco medio l'aglio, lo scalogno, il peperoncino e lo zenzero, Aggiungete le carote e fate soffriggere per 1 minuto, poi il sedano per 1 minuto e infine, sempre mescolando, le taccole. Da ultimo aggiungete i funghi. Rimettete nel wok la carne e cuocete il tutto per bene, Versatevi il composto di salsa di soia e lasciate che si rapprenda un po', Sciogliete la maizena con 2 cucchiaini di brodo di pollo. Versate il resto del brodo nel wok e cuocere finché si è addensato. Legate con la maizena. Insaporite con sale, pepe, cannella e la polvere cinque spezie, Distribuite nelle coppette, Decorate con il coriandolo tritato fino e con i cipollotti tagliati a dadini piccoli. Come contorno servite del riso bianco al dente.

## **MAIALE IN AGRODOLCE ALLA SZECHUANESE**

Ingredienti : 320 g di maiale tagliato a cubetti, un pizzico di sale, un cucchiaino di sakè o di maitai, un cucchiaino di maizena. **Per la pastella:** mezzo uovo sbattuto, 4 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di farina, 2 cucchiaini di maizena. **Per la salsa:** 2 cucchiaini di salsa di soia, 4 cucchiaini di aceto di riso, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, 8 cucchiaini di acqua, 3 cucchiaini di ketchup, un cucchiaino di maizena e 2 di acqua fredda. **Per la cottura:** 5 cucchiaini di olio di soia, 100 g di cipolla, 60 g di funghi cinesi ammollati, 2 peperoni verdi.

Preparazione : Ammollate le cappelle dei funghi cinesi in acqua fredda. Preparate una marinata con il sale, il sakè, la maizena e il pepe e immergetevi la carne di maiale tagliata a dadini di un centimetro e mezzo di lato. Rimescolate e lasciate riposare per 10 minuti. Preparate nel frattempo la pastella con gli ingredienti indicati e tenetela da parte. Preparate anche la salsa, stemperando la maizena nell'acqua fredda e unendo tutti gli

altri ingredienti. Tagliate la cipolla e i peperoni a pezzetti di due centimetri per tre e le cappelle dei funghi a spicchi. Scaldate molto bene l'olio, passate il maiale nella pastella e friggetelo per 3 o 4 minuti finché non sarà dorato. Unite la cipolla, i funghi e i peperoni e friggete ancora per meno di 2 minuti poi passate il tutto su un piatto da portata caldo, lasciando l'olio nella padella. Scaldate nuovamente l'olio e versatevi 1a salsa. Cuocete rimescolando per 1 o 2 minuti, unite nuovamente la carne e le verdure, scaldateli perfettamente e servite subito.

### **MAIALE IN SALSА DI FAGIOLI DI SOYA**

Ingredienti: 450 gr. di coste di maiale, 1 cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiai di sherry, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio di farina, 2 cipolline, 1 piccolo peperone verde e 1 piccolo peperone rosso, svuotati dell'interno e privati dei semi, 3 cucchiai di olio, 2 cucchiai di salsa di fagioli tritati di soya neri o gialli, 5 cucchiai di brodo o di acqua, 1 spicchio di aglio schiacciato

Tempo di preparazione: 15/20 minuti. Questo piatto è molto succulento e appetitoso. Chiedete al vostro macellaio di tagliare le costole in piccoli pezzi. Mescolate la salsa di soya, lo sherry, lo zucchero e la farina e marinare le costole spezzate in questo composto per 10/15 minuti. Tagliate le cipolline in pezzetti lunghi 2,5 cm. e affettate finemente i peperoni. Scaldate l'olio nella «wok» o nella padella e friggete le costole finché non siano dorate, poi toglietele con un cucchiaio scanalato. Mettete nella «wok» o nella padella l'aglio schiacciato, le cipolline e la salsa di fagioli tritati di soya gialli o neri, e mescolate. Unite le costole e amalgamatele. Versate un po' di brodo o d'acqua, mettete un coperchio sulla «wok» o sulla padella e fate cuocere a fuoco forte per 5 minuti. Aggiungete un altro po' di brodo o acqua se necessario, poi rimettete il coperchio e fate cuocere ancora per 5 minuti. Infine aggiungete i peperoni, rigirate un po' e servite caldo.

### **MAIALE IN SALSА FRAGRANTE**

Ingredienti: 1 kg. di maiale (ventre, pancia), 2 cipolline, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 4 cucchiai di salsa di soya, 3 cucchiai di sherry, 1 cucchiaio di brandy, 2 cucchiai di zucchero, 2 cucchiaini di polvere alle 5 spezie, 1 cucchiaino di sale, 1 cuore di lattuga pulito

Tempo di preparazione: 3 ore e mezza Questa salsa può essere mantenuta in frigorifero fino a un mese, se fatta ribollire una volta a settimana, e raffreddata velocemente prima di essere rimessa in frigorifero. Tagliate il maiale in 3/4 grossi pezzi, metteteli in un tegame o una grande casseruola resistente al calore, insieme alle cipolline, la radice di zenzero, la salsa di soya, lo sherry, il brandy, lo zucchero, la polvere alle 5 spezie e il sale. Aggiungete dell'acqua fino a ricoprire il maiale. Portate a bollitura, mettete un coperchio e fate cuocere a fuoco piuttosto vivace per circa 3 ore, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua per evitare che la carne si asciughi troppo. Per servire, togliete la carne dalla salsa, tagliatela a fettine sottili come quelle della pancetta, e portate in tavola sopra uno strato di foglie di lattuga.

### **MAIALE SALTATO CON GERMOGLI DI BAMBÙ**

Ingredienti : 300 g di lombo di maiale, 200 g di bambù già affettato, un cucchiaio di salsa di soia, uno spicchio d'aglio, 2 cucchiai di sakè o maitai, un cucchiaino di zucchero, pepe bianco, 4 cucchiai di olio di semi, un cucchiaio di fecola.

Preparazione : Tagliate la carne a striscioline e passatela nella fecola. Preparate una marinata con il sakè, lo zucchero, l'aglio tritato e il pepe bianco macinato al momento. Immergetevi la carne. Rosolate il bambù con poco olio a fiamma viva. Unite la salsa di soia, Cuocete mescolando per 2 minuti, poi togliete dal fuoco. Scaldate l'altro olio e

fatevi rosolare la carne mescolando per 1 minuto e mezzo. Unite il bambù, rimescolate per 20 secondi a fiamma viva, poi servite.

### **PIEDINO DI MAIALE STUFATO**

Ingredienti : un piedino di maiale, una scatola piccola di germogli di bambù, 4 cucchiaini di salsa di soia, 100 g di vermicelli cinesi di soia, poco cipollotto tritato, sale.

Preparazione : Tagliate a dadini i germogli di bambù. Ammollate in acqua tiepida i vermicelli. Mettete in una casseruola il piedino di maiale con i germogli di bambù, ricoprite con acqua, portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa per un'ora circa. Salate, unite la soia, i vermicelli, il cipollotto, rimescolate e servite.

### **POLPETTE DI CARNE CROCCANTI**

Ingredienti: 450 gr. di carne di maiale, un cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaio divino di riso, un cucchiaio di zucchero, un uovo, 2 cucchiaini di pepe nero macinato al momento, un cucchiaino di radice di zenzero tritata, un cucchiaino di cipolla tritata, 3 cucchiaini di farina, olio per friggere

Preparazione : Tritate finemente la carne di maiale; raccoglietela in una terrina, aggiungete la salsa di soia, il sale, il vino, lo zucchero, l'uovo, il pepe, lo zenzero, la cipolla e la farina (meno un cucchiaino). Impastate bene fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Suddividetelo in 12 polpettine e passatele nell'ultimo cucchiaino di farina. Fate scaldare abbondante olio nel wok; quando sarà fumante, immergetevi le polpettine e friggetele fino a quando saranno dorate. Toglietele dal recipiente e mettetele a perdere l'unto di cottura su carta assorbente da cucina. Alzate la fiamma, e quando l'olio sarà di nuovo fumante, rimettetevi le polpettine e friggetele ancora per qualche secondo. Servitele subito caldissime.

### **POLPETTE DI MAIALE BRASATE**

Ingredienti : 500 g di carne magra di maiale tritata, 2 cucchiaini di maizena, 500 g di cavolo cinese, 3 cucchiaini di olio di semi di soia, 1l di brodo di pollo, 200 g di riso bollito, 2 cucchiaini di germogli di bambù, 3 fette di zenzero tritato, un cipollotto tritato, un cucchiaino abbondante di sale, un cucchiaio di sakè o di maitai, un cucchiaio di salsa di soia.

Preparazione : Frullate la carne di maiale con il cipollotto, il bambù, lo zenzero, il pepe, il sakè, la salsa di soia, la maizena e metà del sale. Frullate finché il composto non sarà perfettamente omogeneo, quindi formate con le mani umide quattro grosse polpette.

Mondate il cavolo cinese, dividendo le foglie dagli steli. Friggete questi ultimi nel wok per 3 minuti, poi unite le foglie, rimescolate e friggete ancora brevemente. Disponete la metà del cavolo in un recipiente di coccio, sopra metteteci le polpette e ricoprite con l'altro cavolo. Versate il brodo caldo e spolverizzate di sale; incoperchiate e Cuocete a fiamma bassissima per circa 10 minuti, finché sia le polpette sia il cavolo non saranno tenerissimi. Servite nel recipiente di cottura con riso bianco.

### **POLPETTE DI MAIALE FRITTE.**

Per 2 persone Ingredienti: 250 gr. di carne di maiale macinata, mezzo cucchiaino di radice di zenzero grattugiata, 1 cucchiaio di amido di mais, mezzo cucchiaino di sale, 1 uovo, mezzo cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaio di farina, olio. Per guarnire : limone a fettine, prezzemolo

Ponete in una zuppiera la carne, lo zenzero, l'amido di mais, il sale, l'uovo, la soia e la farina: mescolate bene il tutto; otterrete così un composto con il quale formerete delle piccole palline. Scaldate l'olio in una padella, quando sarà ben caldo aggiungeteci le palline, poche alla volta, curandovi di rigirarle più volte fino a quando verranno a galla; to-

glietele quindi dal recipiente e ponetele su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso. Mettete nuovamente le polpette nell'olio sempre bollente e friggetele ancora per 1 minuto circa. Scolatele bene e ponetele su un piatto caldo, ornate poi con fettine di limone e foglie di prezzemolo. Servitele subito ben calde e se preferite accompagnatele con del ketchup.

### **POLPETTE DI MAIALE CON VERDURE**

Ingredienti: 450 gr. di maiale non troppo magro, 2 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaino di sherry, 1 cucchiaino e mezzo di zucchero, 1 uovo, 1 cucchiaino di farina di granturco, 3/4 funghi secchi cinesi, 100 gr. di taglierini trasparenti, 225 gr. di cavolo cinese o altre verdure, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 2 cipolline (solo le parti bianche), 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 3 cucchiaini di brodo o d'acqua

Tempo di preparazione: 30/40 minuti. Tagliuzzate finemente il maiale, mescolandolo con la salsa di soya, lo sherry, lo zucchero, l'uovo e la farina di granturco. Dividete il composto in 12 parti, infarinatevi le mani e arrotolate ogni parte a forma di polpetta. Mettete in frigorifero le polpette, per il momento. Nel frattempo immergete i funghi in acqua calda per circa 20 minuti, poi strizzateli ed eliminate i gambi duri. Tenete a bagno i taglierini finché non si saranno ammorbiditi. Tagliate il cavolo o altra verdura a pezzetti. Fate a striscioline la radice di zenzero e le cipolline. Scaldate l'olio in una «wok», o in una padella o casseruola, e friggete le polpette a fuoco moderato finché non saranno dorate, poi toglietele con un cucchiaino traforato. Aggiungete in padella la radice di zenzero e le cipolline, seguite dal cavolo e dai funghi, e friggete. Mettete il sale, mescolate un po', infine unite le polpette e i taglierini. Spruzzate un po' di brodo o acqua, se necessario, e fate bollire. Riducete la fiamma, coprite e fate cuocere ancora a fuoco dolce per circa 20/25 minuti. Servite con riso lesso.

### **PORCELLINO LACCATO**

Ingredienti : un porcellino da latte, una cipolla finemente tritata, 3 spicchi d'aglio, un cucchiaino di "5 spezie", 2 cucchiaini di miele, 3 cucchiaini di alcool di riso profumato, sale, 4 cucchiaini di pasta di soia rossa, un bicchierino di succo di limone, un pizzico di bicarbonato, poco carminio liquido.

Preparazione : Questa preparazione va eseguita 24 ore prima del consumo. Squartate il maialino e, ponendo due stecchi fra le due coppie di zampe, tenetelo aperto. Sbollentate la pelle del maialino in acqua bollente, avendo cura di non bagnare l'interno. Lasciate asciugare. Preparate nel frattempo la salsa mescolando gli spicchi d'aglio ben schiacciati, la cipolla finemente tritata, le "cinque spezie", il miele, l'alcool di riso, il sale e la pasta di soia. Rimescolate con cura, fino ad avere un composto perfettamente omogeneo. Stendete il maialino sul dorso e spalmate la parte interna con la salsa, facendo attenzione a non bagnare la pelle. Lasciate riposare per 24 ore. Prima di arrostito il maialino spennellatene la pelle con il succo di limone e lasciatelo completamente asciugare. Strofinatelo successivamente con il bicarbonato e il carminio liquido. Arrostito il maialino a fiamma molto viva, poi abbassate la fiamma e terminate la cottura a fuoco basso per circa 3 ore. Servitelo intero; mangiate prima la pelle poi la carne accompagnando il tutto con crespelle e cipollotti.

### **PUNTINE DI MAIALE IN SALSA DI SESAMO**

Ingredienti : 1 kg di puntine di maiale, 5 spicchi d'aglio, 2 albumi, un cucchiaino di senape in polvere, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di salsa di soia, 3 cucchiaini di salsa di sesamo, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, un cucchiaino di olio di sesamo, un cucchiaino di fecola o di maizena, curry in polvere, 50 g di olio di soia, uno spruzzo di aceto, sale.

Preparazione : Tagliate le puntine di maiale prima in senso orizzontale, poi in quello verticale a pezzetti. In una ciotola mescolate la fecola con il sake, o il maitai, un pizzico di sale e gli albumi. In un'altra ciotola mescolate la salsa di sesamo, quella di pomodoro, il curry, la senape, lo zucchero, l'olio di sesamo, la salsa di soia e l'aceto. Passate le puntine di maiale nel composto della prima ciotola, poi friggetele nell'olio di soia ben caldo, poi abbassate la fiamma, incoperchiate e cuocete per un quarto d'ora. Sgocciolate le puntine dall'olio e disponetele sul piatto da portata. Nell'olio di cottura fate insaporire gli spicchi d'aglio, poi versate il contenuto della seconda ciotola, mescolate e cuocete ancora per 1 minuto. Versate la salsa sulle puntine e servite subito.

### **TESTA DI LEONE ALLA «YANGCHOW»**

Ingredienti: 500 gr. di maiale non troppo magro, 2 fettine di radice di zenzero, pelate e tritate, 2 cipolline tritate, 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 cavolo cinese, 2 cucchiaini d'olio, 300 ml. di brodo  
Tempo di preparazione: 1 ora. Sminuzzate finemente il maiale, unitevi la radice di zenzero, le cipolline, il sale, lo sherry e la farina di granturco. Con questo composto formate 4/6 polpette. Tagliate il cavolo in grandi pezzi. Scaldate l'olio nella «wok», poi friggetelo per un minuto. Mettete le polpette sulla cima del cavolo e aggiungete il brodo, portando ad ebollizione, poi coprite e fate bollire a fuoco dolce per 45 minuti. Servite caldo.

### **ZAMPA DI MAIALE BRASATA**

Ingredienti: una zampa di maiale da 1,25-1,5 kg., 5 cucchiaini di salsa di soya, 50 gr. di zucchero candito o cristalli di zucchero di caffè, 4 cucchiaini di sherry, 1 cucchiaino di brandy, 2 cipolline, 2 fettine di radice di zenzero pelate  
Tempo di preparazione: 3 ore circa Come molti piatti in casseruola, anche questo è gustoso se cotto in anticipo e poi riscaldato e servito il giorno successivo. Qualsiasi avanzo può essere affettato e servito freddo, come un eccellente assaggio. Pulite bene la pelle del maiale, assicurandovi che sia liscia e priva di setole. Per evitare che la pelle si attacchi alla padella, incidete un segno a forma di X verso il centro della zampa, profondo fino all'osso. Mettete il maiale in una grande casseruola resistente al calore, con la pelle posta da un lato. Copritelo con acqua fredda e portate rapidamente a bollitura, schiumando. Aggiungete gli altri ingredienti, coprite completamente, riducete il fuoco e lasciate bollire lentamente per mezz'ora. Rigirate il maiale, rimettete il coperchio e continuate a far cuocere per circa 2 ore. Il liquido si sarà ridotto a non più di 150 ml. Alzate la fiamma per 5 minuti, cosicché la salsa si condensi, poi tirate fuori il maiale e mettetelo in una grande ciotola o in un piatto profondo. Versate la salsa densa sul maiale e servite.

### **AGNELLO & C.**

#### **AGNELLO AL ROSSO PICCANTE**

Per 4 persone Ingredienti: 1 kg. di carne di agnello, 4 cucchiaini di sherry, 4 fette di radice di zenzero, 2 spicchi d'aglio, mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 4 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero

Preparazione : Mettete la carne di agnello in acqua bollente per 3 minuti, scolatelo e tagliatelo a cubetti. In una zuppiera versate lo sherry, lo zenzero e l'aglio sminuzzato, la polvere di spezie e i cubetti di carne: cuocete per 2 minuti, ricordandovi di mescolare di tanto in tanto. Coprite ora il tutto con il brodo e cuocete a fuoco basso per 1 ora. Aggiungete ora la salsa di soia e lo zucchero e continuate la cottura per circa 30 minuti, fino al completo assorbimento del brodo. Servite subito.

## **AGNELLO AI TAGLIERINI**

Per 4 persone Ingredienti: 200 gr. di taglierini trasparenti, 1 uovo, 1 cucchiaio di amido di mais, 350 gr. di fettine di agnello magro, 4 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di salsa di soia, 5 cipollotti, 4 dl. di brodo di pollo, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo, 2 cucchiaini di sherry

Preparazione : Mettete i taglierini in acqua calda per ammorbidirli e teneteli per 5 minuti, poi scolateli. Sgusciate l'uovo in una zuppiera, sbattetelo insieme all'amido di mais sciolto in 1 cucchiaio e mezzo d'acqua, quindi aggiungete la carne tagliata a strisce, rigirando bene il tutto. Mettete a scaldare l'olio in una teglia a bordi alti, aggiungete l'agnello e cuocete per qualche minuto, unitevi la salsa di soia, i cipollotti tagliati a pezzetti e dopo qualche minuto bagnate tutto con il brodo. Mescolate bene, aggiungete i taglierini e portate ad ebollizione. Cuocete a fuoco lento mescolando per 5 minuti. Cospargete con l'olio di semi di sesamo, lo sherry e continuate la cottura per circa 1 minuto.

## **AGNELLO CON CIPOLLINE**

Ingredienti: 2 cucchiaini di salsa di soya, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di sherry, 125 ml. d'olio, 250 gr. Di agnello magro, affettato finemente, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo, 1 cucchiaio di aceto di vino rosso, mezzo cucchiaino di Sichuan tritato o grani di pepe nero, 2 spicchi d'aglio pelati e schiacciati, 2 mazzi di cipolline

Tempo di preparazione: 30 minuti Mescolate un cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiaini d'olio, il sale e lo sherry. Mettete le fettine di agnello a marinare in questo composto. Mischiate il resto della salsa di soya con l'aceto, l'olio di semi di sesamo e il pepe in una piccola ciotola. Scaldate il resto dell'olio in una «wok», dove metterete a soffriggere l'aglio per 10 secondi. Aggiungete la carne e frigate finché non si sarà imbrunita. Tagliuzzate a strisce alcune cipolline e mettetele da una parte, per guarnire. Tagliate il rimanente delle cipolline in pezzi lunghi 5 cm. e aggiungeteli alla carne, insieme alla mistura di aceto. Frigate per alcuni secondi. Servite ben caldo, guarnendo il piatto con le cipolline messe da parte in precedenza.

## **AGNELLO IN SALSA AGRODOLCE**

Ingredienti: 275 gr. Di filetto di agnello, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 cucchiaino di salsa di fagioli di soya tritati gialli, 600 ml. d'olio per frittura profonda, 2 fettine di radice di zenzero pelate e tritate fini, mezzo cetriolo affettato, per guarnire. Salsa: 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaio di sherry, 1 cucchiaio di aceto, 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio di farina di granturco, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti. Questa è la salsa in agrodolce originale proveniente dalla Cina del Nord, in cui l'agnello è più usato rispetto al maiale. Tagliate l'agnello in piccole fette della dimensione di un francobollo rettangolare. Marinatelo nella salsa di fagioli di soya tritati gialli mescolata a farina di granturco per 10 minuti. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e frigate le fette di agnello per 20 secondi, mescolando per separare i pezzi. Quando si saranno leggermente dorati, toglieteli con un cucchiaio perforato e metteteli a sgocciolare. Gettate via l'olio in eccesso, lasciandone mezzo cucchiaio nella «wok», dove metterete la radice di zenzero e i pezzi di agnello. Aggiungete la salsa di soya, lo sherry, l'aceto, lo zucchero e la farina di granturco. Mescolate e smuovete per circa 1 minuto. Aggiungete l'olio di semi di sesamo, rimescolate alcune volte. Servite caldo, guarnito con fettine di cetriolo.

## **AGNELLO IN UMIDO**

Ingredienti: 750 gr. di agnello per stufato, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 2 fettine di

radice di zenzero pelate, 2 cipolline, 2 cucchiari di sherry, mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 3 cucchiari di salsa di soya, 1 cucchiaino di zucchero

Tempo di preparazione: 1 ora e mezza. Tagliate l'agnello a pezzi della grandezza di una scatola di fiammiferi. Mettete i cubetti di carne in un tegame o in una casseruola resistente al calore e aggiungete l'aglio schiacciato, la radice di zenzero, le cipolline e lo sherry, con acqua sufficiente a coprire il tutto. Portate ad ebollizione, poi abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per circa 1 ora. Aggiungete la polvere alle 5 spezie, la salsa di salsa di soya e o zucchero, e fate cuocere per altri 30 minuti, finché quasi tutto il liquido sia evaporato. Servite caldo.

### **AGNELLO SALTATO CON CIPOLLINE**

Per 4 6 persone. Ingredienti: 3 cucchiari di salsa di soia, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiari di sherry, 2 dl. di olio, 500 gr. di agnello magro, 2 cucchiari di aceto rosso, 2 cucchiari di olio di semi di sesamo, 1 cucchiaino di pepe nero, 3 spicchi d'aglio, 400 gr. di cipolline  
Tagliate a fettine sottili la carne di agnello, ponetela poi in una zuppiera con 1 cucchiaino e mezzo di salsa di soia, il sale, lo sherry e 3 cucchiari di olio; mescolate bene e lasciate riposare per 5 minuti. Prendete ora la restante salsa di soia, aggiungeteci l'aceto, l'olio di semi di sesamo e il pepe; mescolate bene e tenete il preparato da parte. Scaldate l'olio in una padella, aggiungete l'aglio spezzettato precedentemente e dopo pochi secondi aggiungete la carne. Tagliate ora 200 gr. di cipolline a strisce e tenetele da parte; i rimanenti 200 gr. divideteli in piccoli pezzi e aggiungeteli alla padella contenente la carne insieme con il composto di aceto e soia. Cuocete per pochi secondi per insaporire il tutto, poi servite su un piatto caldo e guarnite con le cipolline rimaste.

### **BRACIOLE D'AGNELLO BRASATE**

Ingredienti: 450 gr. di bracioline d'agnello, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 2 cipolline, 1 cucchiaino d'olio, 2 cucchiari di sherry, 1 cucchiaino di brandy, 2 cucchiari di salsa di soya, 1 cucchiaino di zucchero, 50 ml. di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 10 minuti Bracioline di maiale o bistecche con l'osso possono costituire una piacevole variante di questo piatto. Eliminate dalle bracioline il grasso in eccesso. Tagliate a striscioline la radice di zenzero e affettate le cipolline a una lunghezza di 2,5 cm. Friggete le bracioline nell'olio per 10/15 secondi da ciascun lato. Trasferitele in un tegame o in una casseruola resistente al calore e aggiungete sherry, brandy, salsa di soya, zucchero, radice di zenzero e cipolline, insieme al brodo o all'acqua. Mettete un coperchio e fate cuocere a fuoco forte per 5 minuti (un po' di più se si tratta di maiale, ma un po' di meno per il manzo). Servite con riso lessato e verdure.

### **COSCIOTTO DI AGNELLO ALLE SPEZIE**

Per 4 persone Ingredienti: 1 cosciotto di agnello da 1 kg. Salsa: 3 spicchi d'aglio tritati, 3 fette di radice di zenzero a strisce, 1 cipolla ad anelli, 1 l. di brodo, 2 cucchiari e mezzo di salsa di soia, 1 cucchiaino di crema di fagioli di soia, 1 cucchiaino di peperoncino rosso piccante in polvere, 1 dl. e mezzo di vino rosso, mezzo dado di pollo, 1 cucchiaino di zucchero

Preparazione : Mettete tutti gli ingredienti per la salsa in una teglia, portate il tutto ad ebollizione e cuocete a fuoco basso per 45 minuti circa. Prendete il cosciotto di agnello e mettetelo in un recipiente di vetro, versateci sopra la salsa e portate ad ebollizione. Coprite il recipiente e fate cuocere per 1 ora e mezza circa, girando il cosciotto ogni mezz'ora. Togliete il recipiente dal fuoco e lasciate riposare per una notte. L'indomani quindi, mettete il recipiente in forno già caldo a 180° per 1 ora. Tagliate l'agnello a bocconcini e servitelo sia caldo che freddo, accompagnato da salsa di soia mescolata a sherry.



## **MANZO**

### **BRASATO DI MANZO PICCANTE**

**Ingredienti:** 500 g di stinco di manzo, una cipolla, 6 fette di zenzero, 3 spicchi d'aglio, mezza scorza di mandarino fresco, 2 anici stellati interi, un cucchiaino d'olio di soia, un cucchiaino di pepe in grani, un cucchiaino di pepe nero macinato, 30 g di sakè o di maitai, 30 g di salsa di soia, 2 cucchiaini di salsa hoi-sin

**Preparazione** Tagliate la carne a cubi di 5 cm di lato. Metteteli in una pentola con la cipolla tagliata in quattro, le fette di zenzero, due spicchi d'aglio sbucciati, la scorza di mandarino e l'anice stellato. Ricoprite d'acqua e portate a ebollizione; schiumate il liquido, incoperchiate, abbassate la fiamma e cuocete per 2 ore e mezzo. Tritate uno spicchio d'aglio e frigetelo nel wok con il pepe in grani e quello macinato e l'olio per 1 minuto, poi unite il sakè, la salsa di soia e la hoi-sin e cuocete mescolando per 2 minuti. Versate il composto nella pentola della carne, riportate ad ebollizione e schiumate nuovamente, poi incoperchiate e cuocete a fiamma bassa per un'ora circa. Eliminate la buccia di mandarino e l'anice e servite la carne con riso bianco.

### **FETTE DI MANZO IN SALSA ALLE OSTRICHE**

**Ingredienti:** 225 gr. di fette di manzo, 2 cucchiaini di salsa alle ostriche, 1 cucchiaino di sherry, 1 cucchiaino di farina di granturco, 100 gr. di broccoli, 100 gr. di germogli di bambù, 1 carota pelata, 100 gr. di funghi freschi o 3/4 funghi secchi cinesi, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 2 cipolline, 4 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di brodo o di acqua

**Tempo di preparazione:** 30 minuti. La salsa alle ostriche è una specialità cantonese. Le verdure usate in questa ricetta possono essere sostituite con altre, secondo le disponibilità stagionali. Tagliate il manzo in fette piuttosto spesse, della dimensione di una scatola di fiammiferi. Mescolate insieme la salsa alle ostriche, lo sherry e la farina di granturco, e marinare la carne in questa miscela per circa 20 minuti. Tagliate i broccoli in piccoli floscoli, i germogli di bambù e le carote in fettine della stessa dimensione del manzo, per quanto è possibile. I funghi possono essere lasciati interi, mentre se usate funghi secchi cinesi immergeteli in acqua calda per circa 20 minuti, strizzateli, togliete la parte dura e affettate finemente i funghi. Fate a striscioline la radice di zenzero e le cipolline. Scaldate quasi la metà dell'olio in una «wok» o in una padella e friggete il manzo, per circa 10/15 secondi, poi toglietelo con un cucchiaino traforato. Scaldate l'altra parte d'olio nella «wok» o nella padella, aggiungete la radice di zenzero e le cipolline, seguite da tutte le verdure. Mettete sale e zucchero, mescolate e fate cuocere per 1 minuto e mezzo. Rimettete il manzo nella padella, amalgamate bene e versate un po' di brodo o di acqua se necessario. Servite caldo.

### **FETTINE DI MANZO CON GERMOGLI DI BAMBU'**

**Per 4 persone** **Ingredienti:** 8 grossi funghi secchi cinesi, 500 gr. di carne di manzo tagliata a fettine, 4 cucchiaini di sherry, 8 cucchiaini di salsa di soia, 2 chiari d'uovo, 2 cucchiaini di amido di mais, 8 cucchiaini di olio, 200 gr. di germogli di bambù in scatola, 1 cucchiaino di sale, pepe nero, 2 cipollotti

Tagliate la carne di manzo a bocconcini, metteteli in una zuppiera, aggiungete lo sherry, 4 cucchiaini di salsa di soia, i chiari d'uovo e l'amido di mais. Mescolate bene e lasciate riposare. Prendete ora i funghi metteteli in un recipiente contenente dell'acqua calda e lasciate ammorbidente per 20 minuti, poi strizzateli. Fate scaldare l'olio in una padella e quando sarà ben caldo aggiungete la carne, cuocete per qualche minuto, poi unite i funghi e i germogli di bambù scolati e tagliati finemente; dopo pochi secondi aggiungete il

rimanente della salsa di soia il sale, e il pepe. Mettete ora tutto su un piatto caldo e ornate con il cipollotto tagliato a fettine.

### **FONDUTA DEL MANDARINO**

Ingredienti : 200 g di polpa di manzo a striscioline, 100 g di filetto di pescatrice a striscioline, 150 g di seppia pulita a striscioline, 150 g di gamberetti sgusciati e tagliati per il lungo, 200 g di vermicelli di riso, 100 g di germogli di soia sbollentati, un petto di pollo a striscioline, foglie di coriandolo, qualche fetta di cipolla, un cespo di lattuga, mezzo litro di brodo di pollo, 4 cucchiaini di aceto di riso, 5 zollette di zucchero, 2 spicchi d'aglio tritati, poco cipollotto finemente tritato, 3 cucchiaini di olio di sesamo sale  
Preparazione : Disponete su un piatto da portata le striscioline di carne, pollo e pesci con i gamberetti e decorate con le fette di cipolla e il coriandolo. Unite al brodo l'aceto, il sale, lo zucchero, l'aglio, il cipollotto e l'olio: portate a ebollizione poi mettete la casseruola a bordi bassi su un fornello al centro della tavola. Cuocete i vermicelli di riso per 10 minuti in acqua bollente. Ogni commensale avrà una ciotola con i germogli di soia, una parte di vermicelli e alcune foglie di insalata e cuocerà via via per breve tempo gli ingredienti prescelti nel brodo bollente, passandoli poi nella propria ciotola insieme ad un po' di brodo, servendosi di un mestolo.

### **FONDUTA DI MANZO**

Ingredienti : 600 g di polpa di manzo, una cipolla piccola, un cespo di lattuga, foglie di menta, mezzo cetriolo, 15 sfoglie di riso, un gambo di sedano, mezza cipolla, un cucchiaino di olio di sesamo, 2 spicchi d'aglio tritati, 5 zollette di zucchero, 4 cucchiaini di aceto di riso, un litro di brodo di manzo o pollo, salsa di soia.  
Preparazione : Portate a ebollizione il brodo con il sedano tagliato a striscioline mezza cipolla a fettine longitudinali, l'olio di sesamo, l'aglio, lo zucchero e l'aceto. Fate cuocere a fiamma dolce per mezz'ora. Tagliate la carne a striscioline sottili e disponetela su un piatto da portata con fettine di cipolla e sfoglie di coriandolo. Ammorbidite le sfoglie di riso in un tovagliolo umido, poi piegatele in quattro. Su un altro piatto da portata disponete la lattuga lavata, asciugata e suddivisa in foglie e il cetriolo a fettine. Filtrate il brodo e passatelo in una casseruola a bordi bassi, che sistemerete in tavola su un fornello. Ogni commensale disporrà su una sfoglia di riso un po' di verdure, alcune striscioline di carne cotte al momento nel brodo bollente, arrotolerà la sfoglia e la bagnerà nella soia.

### **MANZO CON CIPOLLE**

Ingredienti: 225 gr. di fette di manzo, 1 cucchiaino e mezzo di salsa di soya, 1 cucchiaino di sherry, 1 cucchiaino di farina di granturco, 3 cucchiaini d'olio, 2 fettine di radice di zenzero pelate, 225 gr. di cipolle pelate, 1 cucchiaino di sale  
Tempo di preparazione: 20/30 minuti Tagliate il manzo in fettine sottili della dimensione di un grande francobollo. Mischiate la carne con la salsa di soya, lo sherry e la farina di granturco, e lasciate a marinare per quasi 20 minuti. Tagliate grossolanamente le fettine di radice di zenzero e affettate finemente le cipolle. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, e quando è bollente mettete a rosolare la radice di zenzero e le cipolle affettate, mescolando bene. Aggiungete il sale e il manzo, mantenendo il fuoco alto. Non appena le fettine di manzo si sono separate fra loro, sistematele sul piatto di portata ben caldo e servite subito.

### **MANZO COTTO AL VAPORE**

Ingredienti: 750 gr. di polpa di manzo, un cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di vino di riso o di sherry secco, un cucchiaino di salsa di soia, 2 cucchiaini di salsa di fagioli piccanti, un cucchiaino di zucchero, .3 fette di radice di zenzero a fettine, 5 cipolline

tritate, pepe nero, un cucchiaino di olio, 75 gr. di riso integrale, un cespo di lattuga o un cavolo, un cucchiaino di olio di sesamo

Tagliate la carne a pezzetti delle dimensioni circa di una scatola di fiammiferi, e mettetela in una terrina con il sale, il vino, la salsa di soia, la pasta di fagioli, lo zucchero, la radice di zenzero, 4 cipolline tritate, il pepe, l'olio; amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare per circa 20 minuti. Intanto mettete il riso in una padella e fatelo leggermente tostare. Versate un dito di acqua nel wok, sistematevi l'apposito cestello per la cottura a vapore, foderate il fondo di quest'ultimo con foglie di lattuga o di cavolo e disponetevi sopra i pezzi di carne scolati dalla marinata e passati nel riso tostato. Chiudete il recipiente e cuocete a vapore per 15 minuti. Prima di servire la preparazione, che deve essere molto calda, unite la cipollina tritata rimasta e l'olio di sesamo. Potete accompagnare questo piatto con una salsa piccante servita a parte.

### **MANZO FRITTO DEL SICHUAN**

Ingredienti: 275 gr. di polpa di manzo, 100 gr. di carote, 2 cucchiaini di olio di sesamo, 2 cucchiaini di vino di riso o sherry secco, un cucchiaino di pasta di peperoncino, un cucchiaino di salsa Barbecue o di salsa Hoi-Sin, uno spicchio di aglio tritato, mezzo cucchiaino di zucchero, 2 cipolle tritate, 2 fette di radice di zenzero, mezzo cucchiaino di pepe nero, un cucchiaino di olio al peperoncino

La frittura "asciutta" usata per questa ricetta è tipica della cucina del Sichuan: gli ingredienti principali sono prima fritti con olio a fuoco basso, poi si aggiungono gli altri ingredienti e si termina la cottura a fuoco vivo. Tagliate la carne di manzo a striscioline e le carote a julienne; fate scaldare il wok quindi unite l'olio di semi di sesamo, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Rimettete il wok sulla fiamma, adagiatevi i pezzi di carne, bagnate con un cucchiaino di vino e mescolate a lungo, cuocendo per qualche minuto a fuoco basso. Eliminate tutto il liquido contenuto nel recipiente e continuate la cottura fino a quando la carne si sarà asciugata. Quindi aggiungete la pasta di peperoncino, la salsa Barbecue o la Hoi-Sin, l'aglio, il sale, lo zucchero e lo sherry o il vino rimasto. Mescolate, alzate la fiamma, unite le carote, mescolate, infine aggiungete le cipolline, lo zenzero, una macinata di pepe e l'olio al peperoncino. Mescolate e servite caldo.

### **MANZO SALTATO AL SEDANO**

Ingredienti : 300 g di lombata di manzo, 5 coste di sedano bianco, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di sakè o maitai, un cucchiaino di fecola, 4 cucchiaini di olio di semi di soia, sale.

Preparazione : Tagliate la carne a striscioline, poi mescolatela agli spicchi d'aglio tritati, allo zucchero, alla salsa di soia, al sakè e alla fecola. Fate scaldare poco olio in una padella e rosolatevi le coste di sedano tagliate a becco di flauto con poco sale per mezzo minuto. Togliete il sedano dalla padella, unite l'altro olio, scaldatelo e mescolando rosolatevi la carne per mezzo minuto a fiamma viva. Rimettete il sedano nella padella, cuocete mescolando ancora per pochi secondi poi servite.

### **POLPETTINE DI MANZO AL VAPORE**

Ingredienti : 200 g di cime di rapa, 300 g di carne tritata di manzo, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di sakè o di maitai, un cucchiaino di sale, pepe abbondante, un cucchiaino di olio di sesamo, uno spicchio d'aglio tritato, un cucchiaino di farina.

Preparazione : Mondate, lavate le cime di rapa, Cuocetele per 5 minuti in acqua bollente e scolatele. Impastate la carne con la salsa di soia, il sakè, il sale, il pepe, l'olio di sesamo, l'aglio e la farina. Unite la metà delle cime di rapa tritate e amalgamatele al composto. Con le mani leggermente unte di olio formate delle polpettine. Sistemate a

corona su un piatto l'altra metà di cime di rapa e al centro le polpettine. Cuocete a vapore per 15 minuti, poi servitele ben calde con salsa di soia.

### **STUFATO DI MANZO CON CAROTE**

Per 3, 4 persone Ingredienti: 500 gr. di carne di manzo da stufato, 1 cucchiaio di olio, 1 spicchio d'aglio, mezza fetta di radice di zenzero, 1 cipollotto (piccolo), 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di sherry, mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 250 gr. di carote

Preparazione ; Scaldate l'olio in un recipiente di vetro o di terracotta, aggiungete l'aglio, lo zenzero e il cipollotto tritato; cuocete per un paio di minuti. Tagliate la carne a piccoli cubi e il resto degli ingredienti (escluse le carote); coprite 3/4 della carne con dell'acqua. Portata ad ebollizione coprendo il recipiente e facendo cuocere a fuoco basso per 1 ora e mezzo circa. Lavate e raschiate le carote e tagliatele in piccoli rombi; aggiungetele alla carne e cuocete per un'altra mezz'ora sempre a fuoco basso. Servite subito.

### **TOFU CON CARNI ASSORTITE**

Ingredienti: 2 panetti di tofu, 50 gr. di prosciutto cotto, 100 gr. di funghi freschi, 100 gr. di germogli di bambù, 100 gr. di carne cotta (maiale, manzo, agnello), 300 gr. di brodo, un cucchiaino di sale, un cucchiaio di salsa di soia, 225 gr. di broccoli o cuore di lattuga, 100 gr. di gamberi sgusciati, 2 cucchiaini di olio

Tagliate i panetti di tofu in 20 cubetti tutti uguali. Tagliate a filetti il prosciutto e i germogli di bambù e a dadini la carne cotta. Mettete gli ingredienti in una casseruola o in una padella o in una "pentola di sabbia", unite il brodo, il sale, la salsa di soia, portate lentamente a bollore e cuocete, coperto e a fuoco basso, per un'ora. Poco prima di servire, friggete i broccoli o il cuore di lattuga a listarelle e i gamberi nell'olio bollente, per 1-2 minuti. Disponete il misto di carni e tofu su un piatto di servizio e contornateli con le verdure preparate. Mettete invece i gamberi sopra alle carni.

### **SPIGOLA AL VAPORE**

Ingredienti: Una spigola di 500 gr. (o una trota), un cucchiaino di sale, un cucchiaino di olio di sesamo, 4 cipolline, 3 funghi cinesi secchi, 50 gr. di filetto di maiale, 2 cucchiaini di salsa di soia leggera, un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, 2 cucchiaini di farina, 2 fette di radice di zenzero,, 2 cucchiaini di olio

Pulite bene il pesce. Mescolate in una terrina metà del sale con l'olio di sesamo e ungete il pesce. Mettete i funghi in acqua tiepida per 20 minuti, eliminate i gambi e tagliateli a fettine. Metteteli in una terrina con il filetto di maiale tritato, il sale rimasto, un cucchiaio di salsa di soia, il vino e la farina: amalgamate bene e con metà dell'impasto farcite il pesce. Distribuite sul fondo di un piatto da forno 2 cipolline sottilmente affettate, adagiatevi sopra il pesce, unite alla farcitura rimasta le fettine di zenzero e distribuitela sul pesce. Mettete nel wok un dito di acqua, mettete il piatto nell'apposito cestello, coprite e cuocete per 15 minuti. A cottura ultimata eliminate metà del liquido di cottura, sistemate sopra il pesce le altre 2 cipolline affettate, irrorate con l'olio di soia rimasto e con i 2 cucchiaini di olio che avrete prima riscaldato.

### **FRATTAGLIE E RANE**

#### **COSCE DI RANA ALL'AGLIO**

Ingredienti : 8 cosce di rana, 2 cucchiaini di farina bianca, un cucchiaio di zucchero, mezzo bicchiere d'acqua, 3 cucchiaini di salsa di soia, 3 cucchiaini di fecola, 2 cucchiaini di sakè o di maitai, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di olio di semi di soia, sale.

Preparazione : Pulite le cosce di rana, sciacquatele , asciugatele poi passatele nella fecola. Scaldate l'olio in una padella e friggetele per 2 o 3 minuti. Sgocciolate le cosce di

rana e tenetele da parte. Eliminate dalla padella quasi tutto l'olio rimasto. In una ciotola mescolate la farina, la salsa di soia, lo zucchero e il sakè, formando un composto omogeneo; diluitelo con l'acqua e passatelo nella padella, cuocendolo per qualche secondo a fiamma bassa per staccare il fondo di cottura, sempre mescolando. Unite le cosce di rana e il sale, e cuocete ancora mescolando per 1 minuto e mezzo. Unite gli spicchi d'aglio tritati, rimescolate e servite. **Per la cottura nel forno a microonde** mettete tutti gli ingredienti su un piatto da portata, coprite e cuocete con due soli cucchiaini d'acqua alla massima intensità per 3 minuti. Frullate il fondo di cottura e servite.

### **FIORI DI ROGNONE FRITTI NELLO STILE DI SHANDONG**

Ingredienti: 50 gr. di germogli di bambù, 50 gr. di castagne d'acqua, 125 gr. di verdure di stagione (cavoli, broccoli, spinaci o lattuga), un paio di rognoni di maiale (250 gr. circa), 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di farina di granturco, olio per frittura profonda, i cipollina finemente tritata, 1 fetta di radice di zenzero, pelata e tritata, 1 spicchio d'aglio, pelato e tritato, 10 gr. di pannocchie legnose, immerse in acqua calda per 20 minuti, strizzate e sgambate, 1 cucchiaio di sherry o di vino di riso, 1 cucchiaio d'aceto, 1 cucchiaio e mezzo di salsa di soya, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo, 3 cucchiaini di brodo

Tempo di preparazione: 30 minuti circa. Tagliate a fettine i germogli di bambù e le castagne d'acqua. Mondate le verdure. Dividete ogni rognone a metà nel senso della lunghezza ed eliminate le parti bianche e scure nel mezzo. Incidete la superficie di ogni mezzo rognone formando una serie di righe diagonali che si incrociano, poi tagliate ogni metà in 6/8 pezzi. Versateci sopra mezzo cucchiaino di sale e mezzo cucchiaio di farina di granturco. Mettete l'olio in una «wok». Mentre si riscalda, lavate velocemente i pezzi di rognone in un tegame di acqua caldissima, e poi asciugateli con un panno pulito o carta da cucina. Friggete i pezzi di rognone in olio bollente solo per alcuni secondi, poi toglieteli con un cucchiaio scanalato. Versate via l'olio in eccesso, lasciandone in cucchiaio nella «wok». Aggiungete la cipollina, la radice di zenzero e l'aglio, mescolando un po'. Poi mettete nella padella le pannocchie legnose, i germogli di bambù, le castagne d'acqua, i rognoni, il resto del sale, lo sherry, l'aceto, la salsa di soya e l'olio di semi di sesamo, mischiano di continuo per circa un minuto. Infine versate il resto della farina di granturco, unita al brodo, e amalgamate bene. Servite ben caldo.

### **FEGATO CON GLI SPINACI**

Per 4 persone Ingredienti: 500 gr. di spinaci, 400 gr. di fegato di maiale a piccole fette, 2 cucchiaini di amido di mais, 5 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 2 fette di radice di zenzero, 1 cucchiaio di salsa di soia, 1 cucchiaio di sherry, 2 cipollotti  
Mette le fette di fegato per pochi secondi in acqua bollente scolatele e passatele nell'amido di mais. Scaldare in una padella 3 cucchiaini d'olio, unite gli spinaci, il sale e cuocete per un paio di minuti, poi toglieteli dal recipiente e teneteli da parte al caldo. Versate nella padella l'olio rimasto, quando sarà ben caldo aggiungete lo zenzero, il fegato, la salsa di soia e lo sherry; mescolate fino a quando il fegato sarà ben dorato, aggiungete quindi gli spinaci. Mescolate bene e versate il tutto su di un piatto da portata caldo, guarnito con i cipollotti tagliati a strisce.

### **ROGNONI FRITTI NELLO STILE DI SHANDONG**

Ingredienti: 10 gr. di funghi cinesi neri, 50 gr di germogli di bambù, 50 gr. di castagne d'acqua, 100 gr. di verdura di stagione (cavolo, broccoli, spinaci, lattuga, ecc..), 225 gr. di rognoni di maiale, un cucchiaino di sale, un cucchiaio di farina, olio, aceto, una cipolla tritata, una fetta di radice di zenzero tritata, uno spicchio d'aglio

tritato, un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco, 3 cucchiaini di brodo  
Mettete i funghi ad ammorbidire in acqua calda per 20 minuti, quindi strizzateli, eliminate i gambi duri e affettate il resto. Tagliate nello stesso modo i germogli di bambù e le castagne d'acqua sbucciate. Lavate e inondate le verdure di stagione, e divideteli a pezzetti. Pulite i rognoni, eliminate le pellicine e nervetti, quindi dividete ogni rognone in piccoli pezzi. Raccoglieteli in una terrina, salateli e passateli in mezzo cucchiaio di farina. Fate scaldare l'olio nel wok o in una padella di ferro, immergetevi i rognoni che avrete prima sbollentato per un minuto in acqua e poi asciugato. Cuoceteli per 30 secondi, quindi toglieteli dal recipiente con un mestolo forato. Buttate l'olio contenuto nel wok, tranne un cucchiaio, fatelo scaldare di nuovo, aggiungete la cipolla, lo zenzero e l'aglio. Mescolate, unite i funghi, i germogli di bambù, le castagne e il vino, la salsa di soia, l'olio di sesamo e il sale rimasto. Cuocete per un minuto, rimettete i rognoni nel recipiente e legate il tutto con la farina rimasta diluita nel brodo. Servite subito.

### **ROGNONE IN AGRODOLCE**

Ingredienti : 4 rognoni di maiale, 3 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaio di aceto di riso, 2 cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di fecola, 2 cipollotti, 2 fette di zenzero fresco, 4 cucchiaini di olio di semi di soia.

Preparazione : Pulite i rognoni, tagliateli a fettine e metteteli in uno scolapasta per mezz'ora con un po' di sale. Trascorso questo tempo sciacquateli. Scaldate l'olio in una padella a fuoco vivo, poi gettatevi in successione e sempre mescolando la fecola, la salsa di soia, l'aceto, lo zucchero, i cipollotti e lo zenzero tritati. Cuocete per 15 secondi, poi gettate nella padella anche le fettine di rognone, cuocetele rimescolando per altri 15 secondi, quindi servite.

### **TRIPPA BRASATA**

Ingredienti: 750 gr di trippa lessata, 2 fette di radice di zenzero, 2 cipolline, 2 cucchiaini di olio, un cucchiaio di spezie miste in polvere, 3 cucchiaini di vino di riso o sherry secco, 4 cucchiaini di salsa di soia un cucchiaio di zucchero, un litro di brodo

Per guarnire: 2 cucchiaini di olio di sesamo, un cucchiaio di coriandolo fresco tritato(oppure cipolline)

Questa preparazione può essere servita fredda come antipasto, oppure calda come secondo piatto. Lavate e asciugate la trippa, quindi mettetela in una casseruola con l'olio e fatela rosolare. Unite la radice di zenzero, le cipolline, le spezie, il vino, la soia, lo zucchero e il brodo. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per circa un'ora e 15 minuti. Togliete la trippa dalla casseruola, tagliatela a striscioline e disponetela su un piatto da portata, irroratela con l'olio di sesamo e decorate con il coriandolo e le cipolline tritate.

### **UOVA**

L'allevamento del pollame è molto diffuso in Cina, e perciò la quantità di uova è notevole, e l'uovo è un alimento molto popolare. Nonostante ciò, le uova vengono usate più che altro come un ingrediente complementare per la preparazione di altri cibi, e non tanto come piatto a sé stante. E molto diffusa in Occidente l'opinione che il riso sia il genere alimentare principale della Cina, e mentre questo è certamente vero per il Sud, nel Nord la gente consuma in misura maggiore prodotti di grano, come per esempio i ravioli, nei pasti quotidiani, e i taglierini (fettuccine), sia fritti che in brodo, sono universalmente conosciuti come spuntini fra i pasti.

### **UOVA ALLA «FU-YUNG»**

Ingredienti: 2 funghi cinesi essiccati o 50 gr. di funghi freschi, 25 gr. di gamberi

sgusciati, 25 gr. di prosciutto cotto, 25 gr. di germogli di bambù, 2/3 castagne d'acqua, 4 uova sbattute, 1 cucchiaio di farina di granturco, 50 ml. d'acqua, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di sherry, 3 cucchiaini d'olio

Tempo di preparazione: 15 minuti Questa ricetta può fungere anche da ripieno per frittelle. Immergete i funghi secchi in acqua calda per 20 minuti poi strizzateli per togliere tutta l'acqua, e scartate i gambi

duri. Tritate insieme funghi, gamberi, prosciutto, germogli di bambù e castagne d'acqua. Unite le uova sbattute. Aggiungete a questo composto farina di granturco, acqua, sale e sherry. Scaldate l'olio nella «wok» o in una padella finché non sia fumante, poi versate la miscela e rimescolate (come per le uova strapazzate) finché le uova non si rapprendano. Servite caldo.

### **UOVA AL TÉ**

Ingredienti : 4 uova, 2 cucchiaini di foglie di tè rosso, un cucchiaino di tè verde, un bastoncino di cannella, 8 anici stellati, 5 cucchiaini di salsa di soia.

Preparazione : Fate rassodare le uova, poi raffreddatele e asciugatele. Sgusciatele lasciando la pellicina, quindi mettetele in una pentola larga e ricopritele con acqua fredda. Portate a ebollizione aggiungendo, uno per volta, tutti gli altri ingredienti.

Cuocete per 2 ore e mezza, quindi scolate le uova e asciugatele, una volta fredde, tagliatele verticalmente, e servite.

### **UOVA BRASATE**

Ingredienti: 6 uova. **Salsa:** 300 ml. di brodo, 3 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaio di sherry, mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 2 fettine di radice di zenzero pelate

Tempo di preparazione: 5 minuti Servite le uova brasate come piatto a sé stante, oppure come parte di un piatto misto di carni fredde, come il Cha Shao. La salsa avanzata dal «Maiale in salsa fragrante» può essere impiegata in questo piatto, o potete farne una nuova estratta da un buon brodo. Per fare la salsa, portate lentamente il brodo a bollitura in un tegame e metteteci la salsa di soya, lo sherry, la polvere alle 5 spezie e la radice di zenzero. Fate bollire le uova per 5 minuti, poi sbucciatele. Immergetele nella salsa a fuoco basso per 20 minuti, girandole di tanto in tanto per assicurare una cottura uniforme. Lasciate le uova a intiepidire nella salsa. Appena prima di servire, toglietele con un cucchiaio perforato e tagliatele a metà o in 4 pezzi.

### **UOVA DI QUAGLIA BRASATE CON FUNGHI**

Ingredienti: 24 uova di quaglia, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di farina, 225 gr. di taccole, 1-2 carote, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di olio di semi di sesamo, 3 dl di brodo, 225 gr. di funghi freschi piuttosto piccoli

Troverete le uova di quaglia anche in scatola in vendita presso i negozi specializzati o nei supermercati. Eliminate l'acqua di conservazione e cuocete le uova in acqua fredda, per 10 minuti da quando alzerà il bollire. Sgusciatele e mettetele in una terrina con l'olio di soia per 20 minuti, rigirandole spesso; quindi scolatele e infarinatetele, con metà della farina. Mondate le taccole. Raschiate, lavate e tagliate a striscioline le carote. Mettete in una terrina il sale, lo zucchero, l'olio di sesamo, la farina rimasta e l'olio di soia nel quale sono state immerse le uova. Mescolate bene tutti gli ingredienti e teneteli da parte. Scaldate l'olio nel wok, e, quando sarà fumante, friggete le uova finché saranno ben dorate. Toglietele dal recipiente, con una paletta forata e tenetele da parte. Eliminate quasi tutto l'olio dal wok, meno 2 cucchiaini, unitevi i piselli, le carote e un terzo degli ingredienti messi da parte, mescolate e cuocete per circa 2 minuti; disponete quindi queste verdure sul bordo esterno di un piatto da portata. Mondate i funghi,

lavateli, asciugateli e metteteli nel wok nel quale avrete scaldato i 2 cucchiai di olio rimasti, e cuoceteli per 30 secondi. Unite le uova e i due terzi degli ingredienti rimasti, amalgamate bene il tutto e quando la salsa si sarà addensata, versate la preparazione sul piatto da portata al centro delle verdure. Servite caldo.

### **VERDURE**

I Cinesi consumano maggiori quantità di verdura rispetto alla carne o al pollame, e inoltre, tranne qualche eccezione, la maggior parte dei piatti di carne, pesce e pollame, include sempre qualche tipo di verdura. Ciò si spiega se consideriamo le dimensioni del Paese, pari all'incirca a quelle dell'Europa occidentale o degli Stati Uniti d'America - e le varietà di clima in Cina, che incoraggia la coltivazione di innumerevoli tipi di verdure. È possibile trovare una sostanziale somiglianza tra il metodo cinese e quello occidentale per la cottura del pesce e della carne, ma lo stile in cui i Cinesi cucinano le verdure è veramente unico. Tutti gli ingredienti sono fritti e continuamente agitati e rigirati nell'olio bollente a fuoco vivace per pochissimo tempo; con questo procedimento si mantengono intatti i sapori e le strutture delle verdure, come pure vengono conservate le loro vitamine e la vividezza dei colori. I Cinesi danno molta importanza alla freschezza degli ingredienti, e la cosa migliore, per quanto riguarda le verdure, sarebbe quella di coglierle appena prima dell'uso, ma ciò è quasi impossibile, a meno che non abbiate il vostro orto. Comunque, cercate sempre di acquistare verdure compatte, solide e croccanti, e cuocetele il prima possibile. Un altro punto da tener presente è di lavare le verdure solo appena prima di tagliarle, per evitare di disperdere le vitamine nell'acqua e, infine, di cuocerle al più presto dopo averle tagliate, così che il contenuto in vitamine non si riduca tramite l'evaporazione.

### **ASPARAGI E PAK-CHOI**

L'asparago verde asiatico che troviamo sul mercato proviene in genere dalla Thailandia. Se lo si scorge su qualche banco, non bisogna assolutamente lasciarselo sfuggire: è l'ideale per piatti di verdura speziati come quello che andiamo a presentare.

Ingredienti : 400 g di pak-choi, 400 g di asparagi sottili verdi, 10 g di radice di zenzero fresca, 30 g di cipolline rosse asiatiche oppure di scalogno, 1 spicchio d'aglio, 80 g di cipollotti, 2 peperoncini piccoli, oppure 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, 250 g di riso glutinoso, sale, 4 cucchiai di olio vegetale, pepe macinato al momento

Per la salsa: scorza grattugiata e succo di 1/2 limetta, 1 cucchiaino di coriandolo tritato, 100 ml di brodo vegetale, 3 cucchiai di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di salsa di soia scura, 3 cucchiai di saké.

Preparazione : Tagliate via le estremità delle radici del pak-choi, lavatelo e tagliatelo per il largo in strisce larghe 1,5 cm. Mondate gli asparagi e tagliateli in pezzi lunghi 5 cm. Pelate lo zenzero, le cipolle e l'aglio, e tritateli finemente. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili, Sciacquate il riso e lasciatelo scolare. Fate bollire 1/2 lt di acqua, aggiungete il sale e cuocete il riso per circa 10 minuti, Quando tutta l'acqua è evaporata, toglietelo dal fuoco, coprite e lasciatelo gonfiare per altri 10 minuti. Amalgamate tutti gli ingredienti che occorrono per la salsa. Scaldate l'olio nel wok e, mescolando, fatevi rosolare lo zenzero, le cipolle e l'aglio. Aggiungete gli asparagi e fateli cuocere per 2 minuti, Aggiungete il pak-choi, i cipollotti, il peperoncino e fate soffriggere per altri 3 minuti, Versatevi la salsa e portate a ebollizione. Salate e pepate. Servite la verdura nelle coppette con il riso.

### **BROCCOLI IN SALSA DI OSTRICHE**

Ingredienti: 225 gr. di broccoli, 3 cucchiai d'olio, 2 cucchiai di salsa di ostriche, 2 cucchiai di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 10 minuti Tagliate i broccoli a pezzetti. Eliminate i filamenti e le bucce dure dai gambi che, tra l'altro, sono ottimi da mangiare. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, e quando è bollente versate i broccoli, facendoli cuocere per un minuto/un minuto e mezzo. Aggiungete la salsa alle ostriche e un po' di brodo o d'acqua



e cuocete per altri 2 minuti. Servite caldo.

### **CAGLIO VEGETALE CINESE IN STILE FAMILIARE**

Ingredienti: 4 tavolette di bean-curd (tofu), 100 gr. di filetto di maiale, 1 porro, 5/6 peperoncini rossi di Caienna essiccati, 4 cucchiari d'olio, 1 cucchiaino di sherry, 1 cucchiaino di salsa di soya, 2 cucchiari di salsa di fagioli di soya gialli tritati, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15/20 minuti. Il bean-curd è piuttosto insipido di per sé, ma cucinato in questo modo diventa molto gustoso. Tagliate trasversalmente ogni tavoletta di bean-curd in 3 fettine sottili, poi tagliate ogni fetta in senso diagonale, facendone due triangoli. Tagliate il maiale a strisciole sottili della grandezza di un fiammifero. Tagliate il porro in senso diagonale, facendone pezzi abbastanza grandi. Tritate finemente i peperoncini di Cayenna. Fate scaldare 3 cucchiari d'olio in una «wok» o in padella e friggete i pezzi di bean-curd per circa 2 minuti, rivoltandoli uno per volta. Toglieteli con un cucchiaino traforato e fateli sgocciolare. Aggiungete il resto dell'olio e friggete mescolando i peperoncini di Cayenna, il porro e il maiale. Aggiungete lo sherry, la salsa di soya, il bean-curd e la salsa di fagioli gialli di soya tritati. Fate cuocere il tutto per circa 3 minuti, unite infine l'olio di semi di sesamo e servite.

### **CAVOLO ALL'AGRO-DOLCE**

Ingredienti: 450 gr. di cavolo bianco (cappuccio), 1 peperone verde, svuotato della parte interna e privato dei semi, 1 peperone rosso, svuotato della parte interna e privato dei semi, 3 cucchiari d'olio, 6 peperoncini rossi di Cayenna secchi, 12 grandi di pepe **Salsa:** 2 cucchiari di salsa di soya, 2 cucchiari di aceto, 2 cucchiari di zucchero, 1 cucchiaino di sale **Per guarnire,** 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 10 minuti Tagliate il cavolo bianco e i peperoni a strisciole. Mischiate insieme gli ingredienti per la salsa. Scaldate l'olio in una «wok» o una grande padella e mettete i peperoncini di Cayenna e i grani di pepe. Dopo alcuni secondi, aggiungete il cavolo e i peperoni, mescolate per 1 minuto e mezzo; versate poi la salsa e continuate a mescolare finché non sia ben amalgamata. Servite caldo o freddo, guarnito con olio di semi di sesamo.

### **CAVOLO CINESE AL TEGAME**

Ingredienti: 750 gr. di cavolo cinese, 3/4 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 10 minuti, strizzati e privati del gambo. Conservate il liquido in cui sono stati immersi, 1 cucchiaino di gamberetti secchi, 500 gr. di germogli di bambù o carote, 50 gr. di prosciutto cotto, 300 ml. di brodo, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di sherry

Tempo di preparazione: 1 ora Eliminate le foglie dure esterne del cavolo, assottigliate la radice dura, poi tagliate il cavolo in 3/4 sezioni, secondo la sua lunghezza. Mettete queste parti in cima a una casseruola o in una ciotola cinese di sabbia (o in una pentola). Mettete i funghi e i gamberetti sulla cima delle sezioni del cavolo. Tagliate i germogli di bambù o le carote in fettine sottili e mettetele sempre in cima, con il cavolo, i funghi e i gamberetti. Tagliate il prosciutto a fettine sottili e aggiungetelo al resto. Infine versate nel recipiente il brodo e l'acqua dove erano stati immersi i funghi. Questo liquido non dovrebbe arrivare troppo vicino alla cima, poiché durante la cottura il cavolo tirerà fuori molta acqua. Aggiungete il sale e cuocete a fuoco basso per 30 minuti, girando di tanto in tanto. Appena prima di servire, aggiungete lo sherry, portate ad ebollizione e servite caldo con i cetrioli in salamoia (o sotto aceto). **Suggerimento del cuoco:** I gamberetti secchi sono un prodotto acquisito. Ve ne sono di diverse dimensioni e sono stati salati e seccati al sole. Dovrebbero essere immersi in acqua calda per almeno 30 minuti, poi scolati e risciacquati prima dell'uso. Si mantengono

essiccati in un contenitore a chiusura ermetica.

### **CAVOLO CINESE IN SALSA CREMOSA**

**Ingredienti:** 450 gr. di cavolo cinese, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di farina di granturco, 4 cucchiaini di latte, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 50 ml. di brodo o d'acqua

**Tempo di preparazione:** 10 minuti Tagliate ogni foglia di cavolo in 4 parti. Scaldate 3 cucchiaini di olio in una «wok» o in una padella per 3 minuti. Aggiungete il sale e lo zucchero, mescolate bene finché il cavolo non sia morbido, poi toglietelo con un cucchiaino perforato e mettetelo da una parte. Scaldate il resto dell'olio; versate il brodo e portate ad ebollizione. Nel frattempo, fate una pastella liscia con il latte, la farina di granturco e un po' d'acqua, e versate questo composto nel brodo, mescolando per circa 1 minuto per ottenere una salsa cremosa ed omogenea. Aggiungete il cavolo già cotto alla salsa, amalgamano bene, poi sistematelo su un piatto di portata e servite subito.

### **CAVOLO CINESE MARINATO**

**Ingredienti** kg di cavolo cinese, un cucchiaino di sale, un cipollotto tritato, spicchi d'aglio schiacciati, un cucchiaino di peperoncino in polvere, 2 cucchiaini di zenzero tritato, 120 g di salsa di soia, 120 g di aceto bianco, 2 cucchiaini di zucchero, olio di sesamo

**preparazione** Mondate il cavolo, lavatelo e tagliatelo a grossi pezzi. Metteteli in una terrina, cospargeteli di sale e lasciateli così per 10 minuti. Trascorso questo tempo scolate il liquido formatosi, schiacciate ogni pezzo fra le mani per ammorbidirlo, poi unite tutti gli altri ingredienti indicati, tranne l'olio. Passate il cavolo così preparato in un vaso di vetro, chiudetelo e lasciate riposare per almeno 24 ore, prima di servire con olio di sesamo.

### **CAVOLO CINESE SALTATO**

**Ingredienti** mezzo cavolo cinese, un porro, mezzo cucchiaino di fecola, un cucchiaino di olio di semi, sale

**Preparazione** Fate saltare nell'olio il porro tagliato a pozzetti per 1 minuto, poi unite il cavolo cinese tagliato a striscioline, salate e portate brevemente a cottura. Spolverizzate le verdure con la fecola, rimescolate e servite.

### **CAVOLFIORE FRITTO**

**Ingredienti:** 1 cavolfiore, 3 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 4 cucchiaini di brodo o di acqua

**Tempo di preparazione:** 10 minuti Lavate il cavolfiore in acqua fredda, eliminando le foglie esterne più dure, e tagliano in floscoli. Lasciate anche attaccato alle foglie una parte del gambo. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, e frigate mescolando il cavolfiore per circa 1 minuto; aggiungete il sale, lo zucchero e il brodo o l'acqua. Cuocete per altri 2 minuti, se preferite che le verdure non siano troppo cotte; nel caso contrario, lasciatele ancora per 5 minuti, versando un po' di brodo o di acqua se necessario. Servite caldo.

### **CAVOLO CINESE CON FUNGHI**

**Ingredienti:** 6/8 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti, strizzati privati del gambo e trituriati, 500 gr. di cavolo cinese (foglie), 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

**Tempo di preparazione:** 15 minuti. Conservate il liquido in cui sono stati tenuti a

bagno i funghi. Tagliate grossolanamente le foglie di cavolo. Scaldate l'olio in una «wok» e frigate mescolando il cavolo e i funghi per circa 3 minuti, fin quando si saranno ammorbiditi. Aggiungete il sale, lo zucchero e la salsa di soya, e cuocete per un altro minuto e mezzo. Versate un po' dell'acqua in cui sono stati tenuti i funghi, unite l'olio di semi di sesamo e servite immediatamente

### **CHOISUM E PEPERONI CON TAGLIATELLE DI RISO**

Esistono diverse dimensioni di spaghetti bianchi di riso, dai sottilissimi vermicelli a quelli larghi più o meno come tagliatelle, i primi sono eccezionali nelle zuppe o si possono addirittura direttamente friggere, senza previa cottura; le tagliatelle, invece, si possono cuocere nel wok e servire con un misto di verdure, come nella ricetta qui sotto, o di carne.

Ingredienti :

Per il misto di verdure:

20 g di funghi mu-err, 200 g di peperoni rossi, 200 g di peperoni verdi, 200 g di choisum, 150 g di carote, 1 cucchiaino di olio di sesamo, 3 cucchiaini di olio di semi, 1 peperoncino tritato finemente, 100 ml di brodo vegetale, 3 cucchiaini di salsa di ostriche, 1 cucchiaino di salsa di soia scura, sale, pepe macinato al momento, 1/2 cucchiaino di maizena

Per le tagliatelle:

200 g di tagliatelle di riso, sale, 3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di salsa di soia scura, alcuni gamberetti per decorare, olio per friggere.

Preparazione : Ammollate in acqua tiepida i funghi per circa 20 minuti. Tirateli fuori, strizzateli bene e, a seconda della grandezza, tagliateli a metà o in quarti. Tagliate a metà i peperoni, togliete i semi e tagliateli in quadratini di 1,5 cm, Mondate il choisum, lavatelo e tagliatelo a pezzi. Pelate le carote e tagliatele per lungo in fettine spesse 3 cm.. Da queste ricavate dei fiori del diametro di circa 4 cm e tagliateli a metà. Fate cuocere le tagliatelle in acqua bollente leggermente salata. Scolatele, mettetele sotto l'acqua fredda, Scaldate l'olio nel wok e, mescolando, fatevi friggere le tagliatelle per 1 -2 minuti, Aggiungete la salsa di soia. Con la schiumarola togliete le tagliatelle dal wok e mettetele da parte. Scaldate l'olio nel wok e soffriggete i peperoni, il peperoncino, i funghi e le carote per 3-4 minuti. Unite il choisum e fatelo cuocere per 1 minuto. Tirate il tutto fuori dal wok. Versate nel wok il brodo vegetale, la salsa di ostriche e la salsa di soia, salate e pepate. Per far legare la salsa, sciogliete la maizena con un po' d'acqua, versatela nel wok e portate a ebollizione. Mettete nuovamente le verdure e le tagliatelle nel wok, incorporatevi la salsa e mescolate, Nel contempo fate cuocere per 2-3 minuti in acqua bollente i gamberetti, toglieteli dall'acqua e lasciateli raffreddare, Poco prima di servire, frigeteli in olio bollente e disponeteli sui piatti con le verdure e le tagliatelle.

### **CHOISUM SALTATO NEL WOK**

In Cina vengono consumate molte diverse varietà di cavolo, Nella parte settentrionale del Paese ogni famiglia ne mette da parte una scorta per i mesi freddi, durante i quali è possibile acquistare solamente poche cose fresche, e a prezzi molto alti, Nel sud del Paese, invece, il clima permette sei raccolti all'anno; ciò vuole dire che qui si possono trovare cavoli freschi in abbondanza per tutto l'anno, Tra le varietà di cavolo cinese la più delicata è il choisum. In questa ricetta è la base per un appetitoso piatto di verdure.

Ingredienti : 270 g di choisum, 50 g di gambo di sedano, 50 g di peperone rosso, 50 g di germogli di bambù (in scatola), 50 g di funghi shiitake, 1 cipollotto, 1 peperoncino rosso piccolo, 10 g di radice di zenzero fresco, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio di arachidi, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di salsa di pesce, sale, pepe nero pestato, scorza grattugiata di 1 lime kaffir, 100 g di gamberetti sgusciati piccoli, cotti, 1 cucchiaino di foglioline di coriandolo per guarnire.

Preparazione : Lavate bene il choisum e tagliatelo in pezzi di circa 4 cm, Tagliate il sedano a strisce lunghe circa 5 cm. Togliete i semi dal peperone e tagliatelo a dadini. Lasciate sgocciolare i germogli di bambù e tagliateli a fette. Togliete il gambo dai funghi e tagliate in quattro le teste. Tritate la parte bianca dei cipollotti e tagliate a rondelle la arte verde. Tagliate a metà il peperoncino, togliete i semi e tagliatelo a listarelle. Pelate lo zenzero e l'aglio, tritate lo zenzero finemente e tagliate l'aglio a fettine sottili. Scaldate l'olio di arachidi nel wok. Mescolando

continuamente, fate soffriggere leggermente il sedano, il peperone, lo zenzero e l'aglio. Aggiungete il choisum, i germogli di bambù, i funghi shiitake, il cipollotto e il peperoncino, e lasciate cuocere bene, Insaporite con le salse di soia e di pesce, la scorza del lime, sale e pepe. Unite i gamberetti e fateli rosolare brevemente. Distribuite il tutto nelle coppette e decorate con un po' di coriandolo.

### **CURRY DI CAVOLO CINESE CON GAMBERETTI**

Come per ogni frittura all'orientale, anche per questo curry la maggior parte del tempo viene dedicata alla preparazione degli ingredienti. Tagliare correttamente le diverse verdure è determinante perché possano poi cuocere in modo omogeneo. La cottura vera e propria non richiede invece nessuna particolare attenzione.

Ingredienti : 100 g di scalogno, 2 spicchi d'aglio, 80 g di taccole, 150 g di peperoni arancione, 120 g di zucchine gialle, 400 g di cavolo cinese, 1 cucchiaino di olio di arachidi, 2 cucchiaini di lemon grass tritato fino, 2 cucchiaini di radice di zenzero tritata fina, 6 g di radice fresca di curcuma grattugiata, 1/4 di l di brodo vegetale, 1 cucchiaino di sakè per cuocere (Mirin), 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di salsa di pesce, scorza grattugiata e succo di 1/2 lime kaffir, 200 g di gamberetti crudi non sgusciati, sale, pepe macinato al momento, 1 cucchiaino di maizena sciolto in 1 cucchiaino d'acqua, 4 uova sode, 1 cucchiaino di erba aglio tritata, foglioline di coriandolo per decorare.

Preparazione : Pelate lo scalogno e tritatelo finemente. Pelate l'aglio e tagliatelo a fettine.

Togliete il gambo dalle taccole. Tagliate a metà i peperoni, privateli del gambo e dei semi, e tagliateli in losanghe di 1,5 cm di lato. Mondate gli zucchine e tagliateli a fette spesse 1/2 cm, Staccate le foglie del cavolo, lavatele, fatele scolare e tagliatele in strisce di 2 cm, Scaldate l'olio nel wok e fatevi rosolare brevemente, a fuoco medio, lo scalogno tritato e l'aglio. Aggiungete il lemon grass, lo zenzero e la curcuma, versatevi sopra il brodo e portate a ebollizione. Insaporite con il sakè, la salsa di soia, la salsa di pesce, la scorza e il succo del lime. Unite le taccole, i peperoni e gli zucchine, e fateli cuocere per 4 minuti. Aggiungete i gamberetti e fate cuocere il tutto per altri 3 minuti. Aggiungete il cavolo e fatelo cuocere per 3 minuti, Salate e pepate.

Versate nel wok la maizena sciolta e portate a ebollizione, Sbucciate le uova sode e tagliatele in quarti. Distribuite il composto nelle coppette, decorate con i quarti d'uovo, l'erba aglio e le foglioline di coriandolo, Servite immediatamente.

### **ERBETTE SALTATE**

Ingredienti : 700 g di erbe, 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo, un bicchiere di brodo di pollo, un cucchiaino di fecola, mezzo cucchiaino di zucchero, sale

Preparazione : Mondate e lavate le erbe. Portate a ebollizione il brodo di pollo e tuffatevi le erbe, poi scolatele immediatamente. Scaldate l'olio in una padella, gettatevi le erbe e cuocetele per 5 minuti mescolando, poi unite il sale e lo zucchero, Sciogliete nel brodo freddo la fecola, poi versatela nella padella delle erbe, alzate la fiamma al massimo, fate addensare, rimescolate e servite subito.

### **FAGIOLINI SALTATI CON CARNE DI MANZO**

Ingredienti : 400 g di fagiolini, 200 g di carne di maiale tritata, un bicchiere di olio di semi di Soia, un cucchiaino di salsa di soia, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di sakè o di maitai, sale.

Preparazione : Mondate i fagiolini, lavateli e asciugateli. Fate scaldare l'olio in una padella, tuffatevi i fagiolini e cuoceteli per circa 10 minuti finché non saranno di un colore bruno, poi scolateli. Togliete dalla padella quasi tutto l'olio, unite la carne e, mescolando, cuocetela per 2 o 3 minuti. Unite la salsa di soia, mescolate, poi aggiungete i fagiolini, lo zucchero, il sale e il sakè o il maitai. Rimescolate, cuocete ancora per 1 minuto, quindi servite.

### **FAGIOLINI SALTATI CON TAU-FU**

Ingredienti : 400 g di fagiolini, 100 g di formaggio di soia (tau-fu), un porro, un cucchiaino

di olio di semi di sesamo, mezzo cucchiaio di fecola, sale

Preparazione : Fate saltare nell'olio il porro a pezzetti, unite il formaggio di soia a pezzi, poi i fagiolini, salate e portate a cottura. Legate le verdure con la fecola, rimescolate e servite.

### **FAVE STUFATE**

Ingredienti : un kg di fave, 3 cucchiaini di olio di semi di soia, 2 germogli di bambù, 3 scalogni, 3 cucchiaini di zucchero, sale

Preparazione : Sgusciate le fave (pellicina compresa) e cuocetele nell'olio caldo mescolando per pochi secondi. Unite i germogli di bambù a pezzetti; cuocete ancora per mezzo minuto, poi versate mezzo bicchiere d'acqua e fatelo evaporare della metà. Unite lo zucchero e il sale, mescolate e cuocete per 2 minuti. Unite gli scalogni tritati e cuocete ancora per 8-10 minuti, finché le fave saranno tenere, poi servite. **Per la cottura nel forno a microonde** mettete tutti gli ingredienti lavati e pronti per la cottura in un piatto da portata, coprite e cuocete a intensità medio-alta per 8-10 minuti o, comunque, finché le fave non saranno tenere.

### **FUNGHI IN SALSA DI OSTRICHE**

Ingredienti: 450 gr. di funghi freschi, 3 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di salsa alle ostriche, 2 cucchiaini di farina di granturco, 2 cucchiaini di brodo, i cucchiaino d'olio di semi di sesamo, prezzemolo cinese o italiano per guarnire, finemente tritato

Tempo di preparazione: 10/15 minuti. Pulite i funghi senza privarli della loro pellicina. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e frigate mescolando i funghi per 1 minuto e mezzo, aggiungete la salsa alle ostriche e continuate a far cuocere per un minuto. Fate una pastella con la farina di granturco unita al brodo e versatela sui funghi. Quando questo sugo si addensa, mettete l'olio di semi di sesamo e amalgamate bene. Trasferite il tutto su un piatto di portata, guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

### **GERMOGLI DI BAMBÙ BRASATI**

Ingredienti: 300 gr. di germogli di bambù, 3 cucchiaini d'olio, 2 cipolline tritate, 4/5 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti strizzati, privati del gambo e tagliati a fettine, i cucchiaio di sherry secco o di vino di riso, 1 cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiaini di farina di granturco, 50 gr. di prosciutto sminuzzato per guarnire

Tempo di preparazione: 10 minuti. Tagliate a striscioline i germogli di bambù. Scaldate l'olio in una «wok» versate le cipolline, i funghi e i germogli, di bambù e frigate mescolando per circa un minuto, poi unite lo sherry e la salsa di soya. Continuate a cuocere per un altro minuto, versando un po' di brodo, se necessario. Mescolate la farina di granturco con un po' d'acqua fredda, e versate questo composto nella padella, rigirando finché il succo si sarà addensato e amalgamato in modo uniforme. Servite immediatamente, guarnendo con il prosciutto sminuzzato.

### **INSALATA DI ALGHE E CETRIOLI**

Ingredienti : 30 g di alga wakame conservata, 75 g di aceto di riso, 60 g di salsa di soia chiara, 3 cucchiaini di zucchero, 3 cetrioli, sale.

Preparazione : Ammollate l'alga in acqua tiepida per mezz'ora, poi scolatela. Eliminate le nervature, sciacquatela e asciugatela, poi tagliuzzatela. Portate a ebollizione l'aceto con la salsa di soia e lo zucchero mescolando, poi fate raffreddare al fresco. Sbucciate i cetrioli e affettateli, cospargeteli di sale e ricopriteli d'acqua, lasciandoli così per un quarto d'ora. Scolateli e asciugateli. In una terrina mescolate le alghe con i cetrioli, unite la salsa, rimescolate e servite.

## **INSALATA DI CETRIOLI COTTI**

Ingredienti : un grosso cetriolo, un cucchiaino di sale, un cucchiaio olio di sesamo, un cipollotto finemente tritato, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di peperoncino in polvere, un cucchiaino abbondante di zucchero, un cucchiaio di semi di sesamo tostati e frullati.

Preparazione : Sbucciate il cetriolo, tagliatelo per il lungo eliminando la parte centrale con i semi, poi tagliate le strisce trasversalmente a bastoncini. Disponeteli in uno scolapasta, e spolverizzate di sale. Dopo 10 minuti sciacquateli ed asciugateli. Friggete il cetriolo con il cipollotto nell'olio di sesamo finché non saranno morbidi, poi unite la salsa di soia, il peperoncino e lo zucchero. Mescolate bene per amalgamare; disponete su un piatto da portata, spolverizzate con i semi di sesamo e lasciate intiepidire prima di servire.

## **INSALATA DI GERMOGLI DI SOYA**

Ingredienti: 450 gr. di germogli di fagioli di soya freschi, 1 cucchiaino di sale, 2,25 litri di acqua. **Condimento:** 2 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaio di aceto, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo. **Per guarnire** 50 gr. di prosciutto cotto o di pollo finemente affettato

Tempo di preparazione: 10/15 minuti I Cinesi raramente mangiano cibo scondito, (al naturale, grezzo), e le loro insalate consistono in verdure mondate, passate in acqua fredda e mischiate a un condimento. Lavate i germogli di fagioli di soya in una bacinella di acqua fredda, eliminando i baccelli e altri pezzettini che emergono in superficie (non è necessario togliere le estremità di ogni baccello). Metteteli in una padella con acqua bollente già salata e fateli cuocere per uno o due minuti. Scolateli e passateli in acqua fredda finché non si siano intiepiditi. Fateli sgocciolare per eliminare tutta l'acqua. Mescolate tutti li ingredienti per la salsa e versatela sui germogli, mischiando con cura, e fate riposare per 10/20 minuti. Guarnite con prosciutto cotto o con pollo.

## **INSALATA DI SEDANO**

Ingredienti: 1 gambo di sedano, 1 piccolo peperone verde, svuotato della parte interna e privato dei semi, 1 cucchiaino di sale, 2 litri d'acqua. **Condimento:** 2 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaio di aceto, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo, **Per guarnire** 1 fetta di radice di zenzero pelata e fatta a striscioline

Tempo di preparazione: 15/20 minuti. Affettate il sedano in senso diagonale. Fate a fettine sottili il peperone. Mettete le verdure in un tegame con acqua bollente già salata per 1 o 2 minuti. Filtrate con un colabrodo e sciacquate in acqua fredda. Fate sgocciolare per togliere tutta l'acqua. Mischiate gli ingredienti per la salsa e versateli sul sedano e il peperone, Amalgamando bene. Guarnite e servite.

## **INSALATA DI VERDURA E ANATRA GRIGLIATA**

Questa insalata, che accosta agrodolce e piccante, presenta una preparazione alquanto laboriosa poiché per il condimento deve prima essere approntata una speciale salsa piccante. Ne vale, però, decisamente la pena.

Ingredienti : 2 petti d'anatra con la pelle (di circa 300 g l'uno), 1 mango (di 350 g circa), 1 pompelmo rosa (di 300 g circa), 1 limetta, 1/4 di testa di lollo rossa, 1/4 di testa di insalata riccia, 40 g di cipollotti.

Per la marinata:

2 cucchiaini di olio di arachidi, 3 cucchiaini di salsa di soia scura, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, il succo di 1/2 lime, 1/4 di cucchiaino di pepe szechwan pestato, sale.

Per la salsa piccante agrodolce:

2 spicchi d'aglio, 150 g di peperone, 5 peperoncini rossi thailandesi, 8 cucchiaini di aceto di riso, 1/4 di lt di acqua, 400 g di zucchero scuro, 1/2 cucchiaino di sale.

Per la salsa:

buccia e scorza di 1/2 limetta non trattata, 1 cucchiaino di miele (15 g), 1/4 di cucchiaino di pepe szechwan, 1/4 di cucchiaino di pepe nero in grani, 1 spicchio d'aglio, da 1/4 a 1/2 cucchiaino di salsa piccante agrodolce, 5 cucchiaini di olio di arachidi, sale,

Per decorare :

1 cucchiaino di foglioline di coriandolo e di menta.

Preparazione : Per preparare la marinata mescolando bene tutti gli ingredienti in uno stampo. Con questa spennellate i petti d'anatra, metteteli nello stampo, copriteli e lasciateli riposare al fresco per 30 minuti. Per approntare la salsa piccante, pelate l'aglio e tritatelo grossolanamente. Lavate il peperone e il peperoncino tagliateli a metà per il lungo, liberateli dai semi e tagliateli a dadini. Pestate l'aglio nel mortaio. Mettete il tutto in una pentola e versatevi sopra l'aceto e l'acqua, poi cospargete di zucchero e sale. Portate a ebollizione e lasciate cuocere senza coperchio per circa 30 minuti fino a che tutta l'acqua sarà evaporata e la salsa sarà diventata densa. Togliete petti d'anatra dalla marinata, lasciateli sgocciolare e disponeteli su una griglia precedentemente scaldata. Fate cuocere ogni lato per circa 6 minuti spennellandolo con la marinata restante, Togliete la carne dal fuoco e lasciate raffreddare, Tagliate la scorza della limetta in striscioline sottili. Mescolate il succo della limetta e il miele in un recipiente fino a che il miele si sia sciolto. Pestate nel mortaio i due tipi di pepe. Pelate l'aglio e tritatelo finemente. Mescolate la scorza di lime, il pepe, l'aglio, un po' di salsa agrodolce piccante e l'olio di arachidi con il succo della limetta e salate. Tagliate il mango in tre parti per il lungo. Con un cucchiaino togliete la polpa e tagliatela a fette. Ora filettate il pompelmo, ossia tagliate la parte superiore e quella inferiore; togliete la scorza levando anche la parte bianca; tagliate seguendo gli spicchi ed estraete così le parti di polpa. Lavate la limetta e tagliatela per il senso della larghezza in fettine sottilissime. Mondate l'insalata, lavatela, lasciate che scoli e fatela a pezzetti. Pulite i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili. Tagliate per il largo i petti d'anatra ormai freddi e disponeteli a ventaglio sui piatti. Decorate i piatti con il mango, il pompelmo, la limetta e le foglie di insalata, Condite con la salsa. Cospargete con le rondelle di cipollotto, le foglioline di coriandolo e di menta.

## **LATTUGA FRITTA**

Ingredienti: 1 ciuffo di lattuga a foglie lunghe, 2/3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero

Tempo di preparazione: 5 minuti Eliminate le foglie esterne troppo dure, e lavate bene la lattuga. Dividete le foglie più grandi in 2/3 pezzi, togliendo l'acqua in eccesso. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella o in una grande casseruola, mettete il sale e poi la lattuga, e rimestate come fareste per condire l'insalata. Aggiungete lo zucchero e continuate a mescolare. Non appena le foglie diventano molli, sistematele rapidamente sul piatto di portata e servite.

## **MELANZANE BRASATE**

Ingredienti: 275 gr. di melanzane, 600 ml. d'olio per frittura profonda, 2 cucchiaini di salsa di soya, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di brodo, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 10 minuti. Scegliete melanzane lunghe color porpora, piuttosto che la varietà rotonda e più grane. Eliminate i gambi e tagliate le melanzane in pezzi a forma di diamante. Scaldate l'olio in una «wok» e friggete i pezzi di melanzane tutti insieme, finché saranno dorati, toglieteli dal fuoco con un cucchiaino bucherellato e fateli sgocciolare. Gettate l'olio in eccesso, lasciandone circa un cucchiaino nella «wok». Rimettete le melanzane in padella, aggiungete la salsa di soya, lo zucchero e il brodo. Cuocete per circa 2 minuti a fuoco abbastanza alto, aggiungendo altro brodo, se necessario, e mescolate di tanto in tanto. Quando il liquido è quasi esaurito, unite l'olio di semi di sesamo, amalgamate e servite.

## **MELANZANE CON "SALSA DI PESCE"**

Ingredienti: 4 peperoncini rossi secchi, 450 gr. di melanzane, olio, 4 cipolline tritate,

una fetta di radice di zenzero tritata, uno spicchio di aglio tritato, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaio di salsa di soia, un cucchiaio di aceto, un cucchiaio di pasta di fagioli piccante, 2 cucchiaini di farina, un cucchiaio di olio di sesamo

La particolarità di questa ricetta è che non viene usato per prepararla alcun tipo di pesce, ma prende questo nome dal tipo di salsa che di solito viene servita con piatti di pesce. Mettete i peperoncini in acqua tiepida ad ammorbidire per 10 minuti, quindi scolateli e tagliateli a pezzettini. Sbucciate le melanzane, tagliatele a rombi e immergetele in abbondante olio scaldato nel wok. Friggetele per un minuto e mezzo circa. Toglietele dal recipiente con un mestolo forato e mettetele su carta assorbente a perdere l'unto di cottura. Eliminate l'olio, tranne un cucchiaio, rimettete le melanzane nel wok, unite i peperoncini, le cipolline, lo zenzero, l'aglio. Mescolate lo zucchero, la salsa di soia, l'aceto e la pasta di fagioli. Cuocete per un minuto, infine amalgamate con la farina sciolta in cucchiaio di acqua. Amalgamate, irrorate con l'olio di sesamo, servite o caldo o freddo.

### **MELANZANE CON SALSA DI PESCE DEL SI CHUAN**

Ingredienti: 4/6 peperoncini rossi di Cayenna, 500 gr. di melanzane, olio per frittura profonda, 3/4 cipolline finemente tritate, 1 fetta di radice di zenzero pelata e tritata, 1 spicchio d'aglio pelato e tritato, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di farina di granturco mista a 2 cucchiaini d'acqua, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaio d'aceto, 1 cucchiaio di pasta di semi di peperoncino di Cayenna, 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo, per guarnire

Tempo di preparazione: 20/25 minuti Tenete a bagno i peperoncini rossi di Caienna per 5/10 minuti, poi tagliateli a pezzetti, eliminano i gambi (o lasciateli interi se sono piccoli). Sbucciate le melanzane e togliete il gambo, quindi tagliatele in pezzi abbastanza grandi a forma di diamante. Scaldate l'olio in una «wok» e friggete mescolando le melanzane per circa 1 minuto e mezzo o due, o finché siano morbide. Estraetele con un cucchiaio scanalato e mettetele a sgocciolare. Versate via l'olio e rimettete le melanzane nella «wok». Aggiungete il peperoncino rosso di Cayenna, le cipolline, la radice di zenzero e l'aglio, mescolate un po', poi unite lo zucchero, la salsa di soya, l'aceto e la pasta di semi di peperoncino di Cayenna, continuando a mescolare per un minuto. Infine versate la mistura di farina di granturco e acqua, amalgamate bene il tutto e guarnite con olio di semi di sesamo. Lasciate intiepidire completamente e servite freddo.

### **MELANZANE IN SALSA FRAGRANTE**

Ingredienti: 225 gr. di melanzane, 100 gr. di filetto di maiale, 2 cipolline, 1 fetta di radice di zenzero pelata, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 600 ml. d'olio per frittura profonda, 1 cucchiaio di salsa di soya, 1 cucchiaio di sherry, 2 cucchiaini di farina di granturco, 2 cucchiaini di passato di peperoncino di Cayenna

Tempo di preparazione: 20 minuti Sbucciate le melanzane e tagliatele a strisce della dimensione di una patata fritta. Tagliate il maiale a listarelle della grandezza di un fiammifero. Tritate finemente le cipolline, la radice di zenzero e l'aglio. Scaldate l'olio in una «wok» o in una casseruola e friggete le melanzane per 1/2 minuti. Toglietele con un cucchiaio perforato e fatele sgocciolare. Gettate l'olio in eccesso, lasciandone circa 1 cucchiaio nella «wok» o nella padella e soffriggete mescolando velocemente le cipolline, la radice di zenzero e l'aglio, seguiti dal maiale. Aggiungete la salsa di soya, lo sherry e il passato di peperoncino di Cayenna, amalgamando bene. Unite le melanzane e fate cuocere insieme per 1/2 minuti. Mescolate la farina di granturco con un po' d'acqua e versate il composto nella «wok». Fate cuocere ancora, rimstando, finché il sugo si sia addensato e servite caldo.



## **MELANZANE SALTATE**

Ingredienti : 3 melanzane, una cipolla tritata, un pezzo di zenzero tritato, 3 cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di olio di semi di sesamo.

Preparazione : Tagliate le melanzane a dadini. Fate saltare la cipolla nell'olio, unite le melanzane e portatele a cottura. Salate, unite lo zenzero e la salsa di soia e servite.

## **MELANZANE SALTATE CON TOFU**

La melanzana più idonea alla preparazione di questo piatto è la piccola tonda, reperibile in Asia su qualunque mercato, tagliata orizzontalmente a metà. Bianche, gialle, beige o mazzate, hanno tutte lo stesso sapore, Da noi si possono trovare esclusivamente in negozi asiatici molto forniti, tuttavia si possono sostituire con delle melanzane europee larghe, tagliate a fette.

Ingredienti : 20 g di funghi mu-err secchi, 250 g di tofu, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di salsa di ostriche, 400 g di melanzane piccole tonde, 150 g di taccole, 150 g di peperoni rossi, 50 g di cipolline rosse asiatiche, 4 cucchiaini di olio di arachidi

Per la salsa: 150 ml di brodo vegetale, 2 cucchiaini di salsa di ostriche, 3 cucchiaini di salsa di soia chiara, 1 cucchiaino di maizena, sale, pepe macinato al momento

Per il riso: 250 g di riso basmati, sale, 1 cucchiaino di foglioline di coriandolo per guarnire

Preparazione Lavate il riso sotto l'acqua corrente fredda. Mettete in una pentola 600 ml di acqua, salate leggermente e portate a ebollizione, Riducete il calore e fate cuocere il riso per 40 minuti, Nel frattempo mettete in ammollo i funghi secchi in 1/8 di lt di acqua bollente per 30 minuti, Tirateli fuori, strizzateli leggermente e tagliateli, a seconda della loro dimensione, a metà o in quarti. Tagliate il tofu a dadini di 1,5 cm; in un recipiente, mescolate i dadini con la salsa di ostriche e quella di soia, e lasciateli a marinare per 15 minuti, Tirate fuori il tofu e lasciate che scoli. Togliete il gambo dalle melanzane e tagliatele a metà per orizzontale. Mondate le taccole. Tagliate a metà i peperoni, privateli del gambo e dei semi e tagliateli in quadratini di 1 cm di lato, Pelate le cipolline rosse e tritatele finemente. Scaldate l'olio nel wok e fatevi dorare i dadini di tofu, tirateli fuori e metteteli da parte. Fate soffriggere le cipolle nell'olio restante, aggiungete le melanzane e fate soffriggere per 3 minuti, Unite le taccole, i peperoni e i funghi e fate cuocere per altri 4 minuti. Aggiungete il tofu marinato, Per preparare la salsa, amalgamate il brodo di verdure con la salsa di ostriche, quella di soia e la maizena. Versate il liquido nel wok e portate a ebollizione. Salate e pepate. Distribuite il mix di verdure e tofu nei piatti e guarnite con le foglioline di coriandolo. Separatamente servite il riso basmati.

## **MISTO DI VERDURE CINESI**

Ingredienti: 1 piccolo cavolfiore diviso in flosculi, 6 funghi secchi cinesi, immersi in acqua calda per 20 minuti, strizzati, privati dei gambi e tagliati a fettine. Conservate il liquido in cui sono stati a bagno. 2 cucchiaini d'olio, 8 castagne d'acqua tagliate a pezzi piuttosto grandi, 2 cucchiaini di farina di granturco, 2 cucchiaini di salsa di soya, 2 cucchiaini di sherry, 2 cucchiaini di brodo

Tempo di preparazione: 25/30 minuti. Coprite i flosculi di cavolfiore con acqua bollente e lasciateli così per 5 minuti, poi scolateli. Scaldate l'olio in una «wok». Friggete mescolando i funghi per 2/3 minuti a fuoco alto. Aggiungete le castagne d'acqua e il cavolfiore, mescolate bene e fate cuocere per circa 2 minuti. Fate una pastella omogenea mischiando la farina di granturco con gli altri ingredienti e aggiungetevi il liquido in cui sono stati tenuti in immersione i funghi. Mettete il composto nella padella e portate ad ebollizione, mescolando, finché la salsetta si sia addensata e abbia una consistenza liscia e compatta. Cuocete ancora per 2/3 minuti e servite subito in un piatto di portata preriscaldato.

## **PAK-CHOI STUFATO**

Il pak-choi, una varietà di cavolo cinese, è una delle verdure più apprezzate in Asia, in particolare in Cina, in Corea e in Giappone, Ci sono

diversi modi per prepararlo, con altre verdure o da solo. Molto adatti sono specialmente i pak-choi piccoli, che si trovano nei negozi sotto il nome di "pak-choi-shanghai" o "taiwanese green" e che necessitano un tempo di cottura molto breve. Il modo migliore per preparare questa delicata verdura è farla cuocere, per pochi minuti in una salsa saporita. In Asia, allo scopo si usa il wok, non è tuttavia indispensabile, un'altra pentola sarà ugualmente adatta.

Ingredienti : 600 g di pak-choi, 1/4 di lt di brodo di pollo, 1 cucchiaio di salsa di soia scura, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, 2 cucchiaini di salsa di pesce, 200 g di gamberetti crudi sgusciati, 1 cucchiaio di maizena, 2 cucchiaini d'acqua, sale, pepe macinato al momento.

Preparazione : Lavate accuratamente il pak-choi sotto l'acqua fredda, tagliate la radice facendo in modo che il cavolo rimanga intero, e tagliatelo a metà per il lungo. Mescolate il brodo di pollo con la salsa di soia e la salsa di pesce e portate a ebollizione. Aggiungete i pak-choi e i gamberetti, coprite il wok e lasciate cuocere per 4-5 minuti. È importante che il cavolo rimanga sodo, Delicatamente, togliete con una schiumarola i pak-choi e i gamberetti dal wok, Sciogliete la maizena con un po' d'acqua, versatela nel wok e fate bollire la salsa finché non si è addensata. Aggiungete sale e pepe a piacere.

### **PEPERONI VERDI CON RIPIENO DI MAIALE**

Ingredienti: 225 gr. di maiale non troppo magro, 4 castagne d'acqua, 2 cipolline, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di farina di granturco, 3 cucchiaini d'olio, 225 gr. di peperoni verdi piccoli, 1 cucchiaino di zucchero, 2 cucchiaini di salsa di soya, 3 cucchiaini di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 20 minuti. Tritate finemente la carne, le castagne d'acqua e le cipolline e mescolate con sale e farina di granturco. Tagliate i peperoni a metà nel senso della lunghezza, o divideteli in 4 parti, se sono grandi, e privateli dei semi. Riempite la metà con il ripieno di maiale, e spruzzate sopra un po' di farina di granturco. Fate scaldare l'olio in una padella. Poggiate i peperoni ripieni con la carne volta verso il basso, e fateli friggere per 2 minuti, scuotendo ogni tanto la padella molto dolcemente, per assicurarvi che la carne non si attacchi al fondo. Aggiungete lo zucchero e la salsa di soya mischiati con un po' di brodo o acqua e fate bollire per 5/8 minuti. Portate con cura i peperoni sul piatto, con la carne volta verso l'alto. Servite caldo.

### **POMODORI CON CIPOLLE E PEPERONI VERDI**

Ingredienti: 1 cipolla grande o 2 piccole, spelate, 1 peperone grande, o 2 piccoli, privati della parte interna e dei semi, 1 pomodoro verde grande, o 2 piccoli, 3 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero

Tempo di preparazione: 10 minuti Tagliate a fette uniformi le cipolle, i peperoni verdi e i pomodori. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella e frigate mescolando le cipolle per 30 secondi; aggiungete i peperoni verdi e continuate a cuocere per un minuto. Unite i pomodori, il sale e lo zucchero. Cuocete per un altro minuto. Servite caldo o freddo.

### **RAPE IN UMIDO**

Ingredienti : 700 g di rape, 4 cucchiaini di olio di semi di sesamo, mezzo cucchiaino di zucchero, 3 cucchiaini di salsa di soia, sale.

Preparazione : Sbucciate le rape e affettatele. Fate scaldare l'olio in una padella, unitevi le rape e Cuocetele mescolando per qualche secondo. Abbassate la fiamma, incoperchiate e cuocete per 5 minuti, mescolando due o tre volte. Unite lo zucchero e la salsa di soia, rimescolate, Cuocete ancora per 10 minuti, salate e servite.

## **SPINACI FRITTI CON CAGLIO VEGETALE CINESE**

Ingredienti: 250 gr. di spinaci, 2 tavolette di bean-curd, 4 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di salsa di soya, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino d'olio di semi di sesamo per guarnire.

Tempo di preparazione: 20 minuti. Lavate bene gli spinaci, togliendo l'acqua in eccesso. Tagliate ogni bean-curd in 8 pezzi. Scaldate l'olio nella «wok», friggete i pezzi di bean-curd finché non saranno dorati, rigirandoli una o due volte. Toglieteli con un cucchiaino traforato, e fateli sgocciolare su una carta assorbente per uso cucina. Metteteli da parte. Friggete mescolando gli spinaci nell'olio rimasto in padella, per circa 30 secondi, o finché le foglie non siano molli. A giungete i pezzi di bean-curd, il sale, lo zucchero, e la salsa di soya, mescolate bene e cuocete il tutto per un paio di minuti. Guarnite con l'olio di semi di sesamo e servite caldo.

## **SPINACI IN SALSA DI SESAMO**

Ingredienti : 600 g di spinaci. **Per la salsa:** 60 g di semi di sesamo, 200 g di brodo vegetale, 2 cucchiaini di salsa di soia scura, 2 cucchiaini di salsa di soia chiara, un cucchiaino scarso di olio di sesamo, un cucchiaino scarso di zucchero.

Preparazione : Mondate gli spinaci, lavateli accuratamente poi eliminate i gambi. Cuoceteli a fuoco basso con la sola acqua di sgrondatura per 3 minuti, quindi scolateli. Con le mani prendete un pugno di spinaci e dategli una forma cilindrica, con un diametro di circa due centimetri e mezzo.

Nel wok fate tostare i semi di sesamo finché non saranno dorati, poi frullateli. Unite il brodo vegetale, le salse di soia, l'olio di sesamo e lo zucchero, lavorando fino ad avere un composto liscio e omogeneo. Tagliate trasversalmente i rotoli di spinaci in pezzi di due centimetri e disponeteli in piedi sul piatto di portata. Ricoprite con la salsa e servite.

## **SPINACI SALTATI AL PROSCIUTTO**

Ingredienti : 1 kg di spinaci, 3 cucchiaini di olio di semi di sesamo, 2 fette di prosciutto affumicato, sale.

Preparazione : Mondate gli spinaci, lavateli e asciugateli. Fate scaldare l'olio in padella e unitevi il prosciutto tagliato a fettine molto sottili. Alzate la fiamma, unite gli spinaci, cuocete rimescolando per 2 o 3 minuti, poi salate e servite

## **ULVA SECCA TOSTATA**

Ingredienti : 3 foglie di ulva secca compressa, un cucchiaino scarso di olio di sesamo, sale.

Preparazione : Spennellate un lato di ogni foglio di ulva con l'olio di sesamo e salatelo. Tenete sospeso ogni foglio sopra la fiammella del gas per 10 secondi, finché non diventa verde brillante, facendo attenzione a non bruciarlo. Lasciate leggermente raffreddare, poi tagliate a quadretti e servite.

## **VERDURE AL WOK E UOVA DI QUAGLIA**

I soffritti di verdura sono quotidiani protagonisti sulla tavola cinese. Per questa portata si combinano i più vari tipi di verdura, che vengono messi a cuocere nel wok con aglio, cipolle e spezie. Con questo mix si combinano le uova di quaglia o le uova di gallina in maniera eccellente, cotte e tagliate in ottavi.

Ingredienti : 12 uova di quaglia, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 2 cipollotti, 300 g di zucca Hokkaido, 150 g di carote, 80 g di funghi shiitake, 100 g di champignon, 200 g di pomodori, 3 cucchiaini di olio di semi, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 180 ml di brodo vegetale, 2 cucchiaini di salsa "ground bean", 2 cucchiaini di salsa di ostriche, sale, pepe macinato al momento, alcune foglioline di coriandolo per guarnire.

Preparazione : Mettete in una pentola le uova di quaglia, coprite con acqua bollente e lasciate

cuocere per 4 minuti. Toglietele dalla pentola e mettetele sotto l'acqua fredda, Pelate l'aglio e la cipolla, tagliate l'aglio a fettine e tritate la cipolla finemente. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle, Sbucciate la zucca, togliete i semi e tagliate la polpa in fette spesse 3 mm, poi in losanghe di 1,5 cm di lato, Pelate le carote e tagliatele a listarelle lunghe 4 cm e larghe 1/2 cm. Togliete il gambo dai funghi e tagliate le teste a metà. Mondate gli champignon e tagliateli in quarti. Sbollentate i pomodori, pelateli, togliete il gambo e i semi e tagliate a dadini la polpa. Scaldate 2 cucchiaini d'olio nel wok e fatevi soffriggere brevemente l'aglio, la cipolla e i cipollotti. Aggiungete la zucca e le carote, lasciate soffriggere per 4 minuti, dopodiché tirate fuori la verdura. Scaldate l'olio restante, fatevi soffriggere i funghi per 2 minuti e toglieteli dal wok. Fate rosolare brevemente i pomodori, aggiungete il concentrato di pomodoro, versatevi l'acqua sopra il fondo di verdura, Aggiungete la salsa "ground bean" e la salsa di ostriche e lasciate sobbollire per 3 minuti. Tagliate le uova di quaglia per il lungo a metà e mescolatele delicatamente con la verdura, i funghi e la salsa. Salate, pepate e riscaldate di nuovo brevemente il tutto, Distribuite nelle coppette e decorate con le foglioline di coriandolo.

### **VERDURE IN SALSA AGRO-DOLCE**

Ingredienti: 1 piccolo peperone rosso e 1 verde, svuotati dell'interno, privati dei semi e tagliati a cuneo, 1 cipolla tagliata a forma di cuneo, 1 carota tagliata a forma di cuneo, 2 gambi di sedano tagliati in diagonale, 1 cucchiaino di farina di granturco, 1 cucchiaino di salsa di soya, 4 cucchiaini di zucchero nero, 150 ml. di brodo di pollo, 4 cucchiaini di aceto sale.

Tempo di preparazione: 15 minuti. Versate le verdure in acqua bollente e fatele cuocere per 5 minuti. Amalgamate bene la farina di granturco con la salsa di soya. Mettete lo zucchero, il brodo e l'aceto in una casseruola, portate ad ebollizione e poi aggiungete la salsa con la farina di granturco. Fate bollire, mescolando, per 2/3 minuti, finché il liquido si sia un po' addensato. Versate la verdura e il condimento e aumentate il fuoco.

### **VERDURE MISTE FRITTE**

Ingredienti: 100 gr. di germogli freschi di soia, 100 gr. di germogli di bambù, 100 gr. di taccole (o broccoli), 100 gr. di carote, 3 cucchiaini di olio, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di brodo, pepe

È bene non usare germogli di soia conservati; piuttosto, se non li trovate, sostituiteli con sedano bianco. I germogli di bambù possono invece essere sostituiti con cavoli, zucchine o cavolfiore. Lavate i germogli di soia in acqua fredda, scolateli; affettate i germogli di bambù, le carote e mondare le taccole; se invece usate i broccoli mondateli, lavateli e divideteli a cimette. Fate scaldare l'olio nel wok, buttatevi i germogli di bambù, le taccole, le carote e cuocete per un minuto, quindi unite i germogli di soia, salate, pepate e mescolate per un minuto. Versate il brodo e cuocete solo per qualche secondo per mantenere le verdure ben croccanti. Servite caldissimo.

### **ZUCCHINE FRITTE**

Ingredienti: 450 gr. di zucchine, 3 cucchiaini d'olio, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di zucchero

2 cucchiaini di brodo o di acqua

Tempo di preparazione: 10 minuti Alle zucchine potete sostituire una zucca, che dovete pelare e tagliare a piccoli cubi, facendoli cuocere un paio di minuti in più. Non pelate le zucchine, eliminate soltanto le estremità. Dividetele a metà nel senso della lunghezza, poi tagliate ogni metà diagonalmente in grossi pezzi, a forma di diamante. Scaldate l'olio -nella «wok» o nella padella e frigate mescolando le zucchine per circa 30 secondi. Unite il sale e lo zucchero e cuocete per un altro minuto o due, versando un po' di brodo o di acqua, se necessario. Le zucchine sono più buone se non vengono fatte

cuocere molto. Servitele calde.

### **DESSERT**

I Cinesi non usano servire desserts o dolci alla fine di un pasto quotidiano. I desserts cinesi sono limitati a un ristretto numero di dolci, che fanno la loro comparsa solo durante banchetti ufficiali, e non vengono serviti alla fine, bensì a metà pranzo, in mezzo a piatti inalati. Per coloro che sono soliti terminare il pranzo con un dessert, suggeriamo frutta fresca o macedonia, o anche lychees freschi o in scatola, che sono sempre molto diffusi e aggiungono un tocco esotico all'occasione.

### **BANANE AL CARMELLO**

Ingredienti: 4 banane sbucciate, 1 uovo, 2 cucchiaini di farina, 600 ml. d'olio per frittura profonda, 4 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino d'acqua

Tempo di preparazione: 10 minuti La pasta può essere preparata molto in anticipo rispetto al momento della cottura. È essenziale che il frutto caramellato sia immerso nell'acqua quando è ancora bollente; questo può essere fatto in cucina prima di servire. Tagliate le banane a metà nel senso della lunghezza, poi tagliate ogni metà in 2 parti. Sbattete le uova, unite la farina e amalgamate bene. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, rivestite ogni pezzo di banana con la pastella e friggete finché non sia dorato. Togliete la banana con un cucchiaino perforato e fate sgocciolare. Versate via l'olio in eccesso e lasciatene circa un cucchiaino nella padella. Aggiungete lo zucchero e l'acqua e mescolate a fuoco basso per sciogliere lo zucchero. Aumentate il fuoco, e quando la miscela comincia a prendere un colore bruno-dorato, immergete le banane, mescolate e servite immediatamente. Disponete una ciotola di acqua fredda sulla tavola e immergetevi ogni pezzo per indurire il caramello.

### **BANANE AL CARMELLO 1**

**Ingredienti** : 4 banane ,8 cucchiaini di zucchero, cannella, sakè o maitai

**Preparazione** Preparate con lo zucchero e un po' d'acqua un caramello. Immergetevi le banane sbucciate e cuocetele per 5 minuti a fiamma bassa, voltandole con delicatezza da ogni parte. Cospargete le banane di cannella in polvere, spruzzatele di sakè, fiammeggiate e servite subito.

### **BUDINO DI RISO «OTTO TESORI»**

Ingredienti: 225 gr. di riso a grana corta, 3 cucchiaini di lardo, 3 cucchiaini di zucchero, 15 datteri rossi seccati, 30 chicchi di uva sultanina, 10 noci, 10 ciliegie glacé, 1 cucchiaino di angelica candita tritata

Ripieno: 225 gr. di passato di castagne zuccherato in scatola Sciroppo: 3 cucchiaini di zucchero 300 ml. d'acqua, 1 cucchiaino di farina di granturco

Tempo di preparazione: 30 minuti circa Questo è un dolce per giorni di festa, tradizionalmente viene servito a Capodanno, o in altre occasioni speciali. Gli otto tesori sono gli otto tipi diversi di frutta secca e noci, rappresentanti otto oggetti magici, che avevano la fama di poter allontanare gli spiriti del male. La ricetta è stata in parte modificata, perché alcuni ingredienti sono irreperibili in Occidente. Lavate il riso in acqua fredda. Mettetelo in una pentola e aggiungete acqua in quantità sufficiente a ricoprirlo. Portate a ebollizione, poi riducete il calore, coprite e fate bollire lentamente, a fuoco basso per 10/15 minuti. Mescolate 2 cucchiaini di lardo con il riso cotto e unite lo zucchero. Con il resto del lardo, ungete il fondo e i lati di uno stampo per budini e copriteli con un sottile strato di riso cotto. Mettete una fila di datteri intorno al lato interno dello stampo. Copriteli con uno strato di riso, metteteci sopra una fila di uva sultanina; continuate così, alternando strati di riso a file di frutti e noci. Vi troverete così ad avere delle belle file di frutti e noci che girano tutto intorno ai bordi, con un buco nel

centro. Spingete dolcemente contro i bordi dello stampo per evidenziare i colori dei frutti al momento di portare in tavola, quando il budino sarà capovolto. Coprite i frutti e le noci con uno strato di riso, molto più spesso questa volta, poi riempite il buco centrale con il passato di castagne e infine copritelo con il resto del riso. Spingete dolcemente verso il basso per appiattire la cima. Coprite con un foglio di carta metallizzata e fate cuocere a vapore il budino in una pentola a doppio fondale per 1 ora. Nel frattempo, preparate lo sciroppo. Disciogliete lo zucchero nell'acqua a fuoco lento. Quando si è disciolto, aumentate il calore e fate bollire per almeno 5 minuti. Addensate lo sciroppo unendo la farina i granturco mescolata a un po' d'acqua fredda. Rigirate il budino su un piatto rotondo, versate lo sciroppo e servite caldo.

### **CREMA ALLA FRUTTA**

Per 4 persone Ingredienti: 2 mele, 2 banane, il succo di mezzo limone, 2 uova, 100 gr. di zucchero, 3 cucchiari di latte, 3 cucchiari di amido di mais

Prendete le uova: mettete i tuorli in una zuppiera con lo zucchero, il latte, 3 cucchiari d'acqua e l'amido di mais. Mettete il recipiente sul fuoco e cuocete a fuoco lento fino a quando otterrete un composto omogeneo. Sbucciate le banane tagliatele a piccole rondelle; sbucciate ora le mele e affettatele finemente; sistemate il tutto su un piatto da forno a strati alternati. Versate il composto preparato precedentemente, sopra la frutta, uniformemente. Prendete ora gli albumi e montateli a neve densa, versateli sul preparato e mettete il tutto in forno caldo a 220° per 5/6 minuti. Servite la crema sia calda che fredda.

### **CROCCHETTE DI PATATE DOLCI FRITTE**

Ingredienti: 500 gr. di patate dolci, 125 gr. di farina di riso, 50 gr. di zucchero demerara, scuro), 50 gr. di semi di sesamo, olio per frittura profonda

Tempo di preparazione: 30 minuti Mettete le patate in una casseruola, coprite con acqua e portate ad ebollizione. Riducete il calore e fate cuocere per 15/20 minuti, finché le patate non siano morbide. Scolatete e pelatele. Schiacciate le patate e unite lo zucchero e la farina di riso glutinoso. Con le mani umide, formate delle polpettine della grandezza di una noce. Rotolatele nei semi di sesamo. Scaldate l'olio a 160°C/325°F. Friggete in profondità le crocchette di patate, finché saranno bruno-dorate. Mettetele a sgocciolare su carta assorbente per uso cucina. Servite caldo come dessert.

### **DOLCE ALLE CASTAGNE D'ACQUA**

Ingredienti: 100 gr. di farina di castagne d'acqua, olio, 400 gr. di castagne d'acqua in scatola, 30 gr. di lardo tritato, 1 dl. di latte, 250 gr. di zucchero

Prendete le castagne d'acqua, sminuzzatele e mettetele in un recipiente insieme allo zucchero, il lardo, il latte e 1dl. e mezzo di acqua; portate il liquido ad ebollizione senza scordarvi di mescolare di tanto in tanto. Versate la farina di castagne in una zuppiera, aggiungete gradualmente 1 dl e mezzo d'acqua sbattendo con un mestolino e impastando bene Aggiungete ora 1/3 del composto nel recipiente delle castagne e riportate ad ebollizione. Togliete dal fuoco e fate raffreddare per un paio di minuti, incorporate poi un poco alla volta il composto di farina rimasto, sbattete con una frusta. Prendete uno stampo quadrato di 20 cm. per lato, versate ora l'impasto, copritelo con della carta d'alluminio e chiudete ermeticamente con dello spago. Immergete metà dello stampo in un recipiente pieno d'acqua e cuocete il dolce a vapore per 23 minuti curando di coprire il recipiente con un coperchio. Trascorso il tempo sopra indicato, togliete lo stampo e fate raffreddare il tutto: togliete poi il dolce dallo stampo, tagliatelo a fette e friggetele in poco olio bollente fino a quando non verranno ben dorate in

entrambi i lati; ponetele su un piatto con della carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso, poi servitele subito.

### **DOLCE ALLE NOCI**

Ingredienti: 250 gr. di noci sgusciate, 175 gr. di datteri e giuggiole snocciolati, olio per frittura profonda, 1,75 litri d'acqua, 275 gr. di zucchero cristallizzato, 5 cucchiaini di farina di granturco, sciolta in 5 cucchiaini d'acqua,

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Immergete le noci in acqua bollente per 5 minuti e togliete le pellicine. Fatele asciugare su carta assorbente per uso cucina. Immergete anche le giuggiole o i datteri in acqua bollente per 5 minuti, scolate e togliete i noccioli. Scaldate l'olio a 180°C/350°F. Friggete mescolando le noci finché non saranno di un colore bruno-dorato. (Le noci tendono a bruciarsi subito, perciò toglietele non appena avranno cambiato colore). Mettete a sgocciolare su carta assorbente da cucina, finché l'olio in eccesso sia stato eliminato. Mettete le noci e i datteri in un mescolatore e macinateli finché saranno sminuzzati, oppure grattateli al setaccio. Portate l'acqua ad ebollizione in una casseruola. Mettete lo zucchero e il composto di noci, rimescolando bene. Quando lo zucchero si è dissolto, aggiungete la miscela di farina di granturco, e fate cuocere, mescolando sempre, finché l'impasto non si sarà addensato. Servite caldo. Variazione: Al posto della farina di granturco, potete usare 65 gr. di polvere di riso o farina di frumento.

### **DOLCE AL VAPORE**

Ingredienti: 2 uova, 50 gr. di zucchero nero, 75 ml. di latte, 100 gr. di farina contenente una certa percentuale di lievito, 1 cucchiaino di lardo o grasso di origine vegetale. melassa, al momento di portare in tavola

Tempo di preparazione: 25/30 minuti Sbattete le uova in una terrina, aggiungendo lo zucchero e il latte. Unite lentamente la farina setacciata e mescolate bene. Sciogliete il lardo sul fuoco, e quando è intiepidito, aggiungete all'impasto. Ungete una teglia per dolci e versate l'impasto, che cuocerà a vapore forte per 20/30 minuti. Togliete il dolce dalla teglia quando è ancora caldo. Tagliatelo a quadratini o a triangoli e servite sia caldo che freddo, con melassa.

### **DOLCE YIN E YANG**

Ingredienti : 70 g di uvette, 70 g di ciliegine candite a dadini, 30 g di arancio candito a dadini, 30 g di cedro candito a dadini, 100 g di farina, 100 g di zucchero, 3 cucchiaini di acqua, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di olio di soia, 4 uova, 2 cucchiaini di lievito in polvere, **per la glassa**: 6 cucchiaini di acqua, 4 cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di maizena.

Preparazione : Lavate l'uvetta in acqua fredda, poi scolatela e tritatela. In una casseruola mettete tre cucchiaini di acqua con uno di zucchero, un altro di olio di soia e le uvette, portate a ebollizione a fuoco basso e cuocete rimescolando per 5 minuti, finché tutta l'acqua non sarà evaporata. Imburrate uno stampo da soufflé di 18 cm di diametro. Disponete su una metà del fondo le uvette e sull'altra metà le ciliegine, formando un piccolo cerchio rosso nella parte marrone e un altro marrone in quella rossa. Mescolate alle uvette le ciliegine avanzate, il cedro e l'arancia. Sbattete i tuorli con lo zucchero e quando saranno spumosi unite mescolando la farina e il lievito. Montate a neve fermissima gli albumi e uniteli al composto di tuorli con un movimento verticale. Versate nello stampo circa 3 cm di composto, poi unite al rimanente i frutti canditi mescolati e tritati e versate nello stampo. Cuocete al vapore per 50 minuti, a recipiente coperto. Preparare nel frattempo la glassa, portando a ebollizione mescolando gli ingredienti indicati. Sformate il dolce sul piallo da portata, versate la glassa calda sui fianchi del dolce e

servile immediatamente.

### **FIORI AI MOW CROCCANTI**

Ingredienti : 100 g di farina, 50 g di zucchero, 50 g di burro, un uovo olio per friggere.  
Preparazione Fate la fontana con la farina e mettete al centro lo zucchero, il burro e l'uovo. Mescolate con delicatezza fino ad avere un impasto morbido e unendo, se necessario, un po' di acqua fredda. Fate con la pasta un cilindro di due o tre centimetri di diametro e tagliatelo a pezzetti uguali. Con le mani ricavate da ogni pezzetto un cilindretto lungo e sottile, piegatelo a metà ed attorcigliando più volte i due lembi su se stessi. Frigetelo in abbondante olio ben caldo finché siano gonfi e dorati. Fate asciugare su carta assorbente da cucina; lasciate raffreddare e servite.

### **FRITTELLE DEL MANDARINO**

Ingredienti: 250 gr. di farina, 250 ml. di acqua bollente, 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 30 minuti circa Passate al setaccio la farina e mettetela in una ciotola. Aggiungete acqua bollente, un po' alla volta, amalgamando bene con un cucchiaino di legno dopo ogni aggiunta. Impastate per 5/6 minuti, poi coprite e fate riposare per 10 minuti. Lavorate l'impasto e dategli la forma di un rotolo lungo, di circa 5 cm. di diametro. Tagliate il rotolo a fettine di 1 cm. e formate frittelle di 15 cm. di diametro. Spalmate la parte superiore di due frittelle con olio di semi di sesamo e mettele al sandwich, e ungete d'olio le parti rivolte all'esterno. Formate dei «sandwiches» con il resto delle frittelle, spalmandole con l'olio allo stesso modo. Scaldare una padella pesante e senza olio. Mettete una doppia frittella nella padella, e cuocetela per 2 minuti da ciascun lato. Quando la frittella è cotta, appariranno macchie scure e in alcune parti si formeranno delle bolle. Toglietele dalla padella e fate intiepidire. Separate le due frittelle e ripiegatele a metà, unendo d'olio le parti interne. Ammucchiatele in un piatto resistente al calore e mantenetele calde mentre si cuociono le frittelle rimanenti. Quando tutte le frittelle sono pronte, mettele in una pentola a vapore e fatele cuocere per 10 minuti.

### **GELATINA DI MANDORLE**

Ingredienti 250 g di acqua, 250 g di latte, 25 g di colla di pesce, 4 cucchiaini di zucchero, un cucchiaino abbondante di estratto di mandorle. **Per lo sciroppo:** 1 l d'acqua, 10 cucchiaini di zucchero, 4 fette di ananas in scatola, 4 ciliegine sciroppate.

Preparazione : Portate a ebollizione l'acqua con lo zucchero, poi spegnete e unite la colla di pesce, rimescolando continuamente per scioglierla. Unite il latte e l'estratto di mandorle, rimescolate per amalgamare e versate in un grande piatto a fondo liscio, formando uno spessore di almeno un centimetro e mezzo. Fate solidificare in frigorifero e nel frattempo preparate lo sciroppo. Portate a ebollizione l'acqua con lo zucchero e Cuocete mescolando a fiamma bassa per 3 o 4 minuti. Lasciate raffreddare lo sciroppo in frigorifero. Tagliate la gelatina con un tagliapasta o con un coltello affilato e mettetela su un piatto da portata concavo. Ricoprite con lo sciroppo freddissimo e decorate la superficie con le fette di ananas al cui centro metterete una ciliegina.

### **GIUNCATA DI MANDORLE**

Ingredienti: 25 gr. di polvere per gelatina, 4 cucchiaini di zucchero cristallizzato, 150 ml. di latte evaporato, 600 ml. d'acqua, 1 cucchiaino di essenza di mandorle, 300 gr. di mandarini o ciliegie in barattolo

Tempo di preparazione: 25/30 minuti (escluso il tempo di raffreddamento) Questo dessert è assai dissetante e rinfrescante, se servito molto freddo. Fate sciogliere lo



zucchero e la polvere per gelatina in una pentola con il latte e l'acqua a fuoco molto basso. Aggiungete l'essenza di mandorla e versate il composto in un grande vassoio di portata. Fate intiepidire per almeno 30 minuti, prima di mettere in frigorifero per almeno 3 ore. Al momento di servire, tagliate la giuncata a piccoli cubi, versate la frutta in barattolo e poi lo sciroppo.

### **GNOCCHETTI DI RISO DOLCI**

Ingredienti : 200 g di farina di riso, 150 g di acqua calda, 5 cucchiaini di marmellata di fagioli di soia, un cucchiaio e mezzo di semi di sesamo, 4 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di frutta candita, olio per friggere.

Preparazione : Fate abbrustolire i semi di sesamo con lo zucchero. Lavorate la farina di riso con l'acqua fino a ottenere un composto morbido. Formate con la pasta un cilindro di quattro centimetri di diametro e dividetelo in fette alte un centimetro scarso. Mescolate la marmellata con i semi di sesamo e i canditi tagliati a pezzetti. Appiattite nel cavo della mano ogni dischetto di pasta e farcitelo con un po' di ripieno; richiudetelo sul ripieno formando una pallina. Friggete gli gnocchetti in abbondante olio ben caldo per 4 minuti, oppure bolliteli a fiamma molto bassa per 20 minuti, servendoli in questo caso con il loro brodo di cottura.

### **LATTE DI SOIA**

Ingredienti : 100 g di semi di soia, 3 o 4 l d'acqua, zucchero, vaniglia.

Preparazione : Mondate i semi di soia, poi fateli macerare per 12 ore in acqua tiepida. Sgocciolateli. Unite l'acqua e frullate il tutto, poi filtrate. Bollite per 10 minuti il liquido. Zuccherate leggermente, aromatizzate con la vaniglia e servite sia freddo che caldo.

### **MARMELLATA DI FAGIOLI DI SOIA ROSSI**

Ingredienti : 300 g di fagioli di soia rossi, secchi, 50 g di olio di arachidi, 100 g di zucchero.

Preparazione : Sciacquate i fagioli, disponeteli in una casseruola e ricopriteli d'acqua. Incoperchiate, portate a ebollizione e cuocete a fiamma moderata per un'ora. Trascorso questo tempo frullateli fino ad avere un composto perfettamente omogeneo. Rimettete il composto nella casseruola unendovi l'olio di arachidi e lo zucchero. Riportate a ebollizione a fiamma bassa e cuocete per 5 minuti, finché il composto non risulti cremoso. Servitelo con l'anatra laccata o usatelo per farcire crespelle e panini cinesi.

### **MELE AL CARMELLO**

Ingredienti: 4 mele grandi e fragranti, sbucciate e private del torsolo, 4 cucchiaini di farina, 1 cucchiaio di farina di granturco, 2 albumi, 1 litro d'olio per frittura profonda, 100 gr. di zucchero, 2 cucchiaini d'acqua, 1 cucchiaio di lardo, 1 cucchiaio di olio di semi di sesamo

Tempo di preparazione: 15 minuti. Tagliate ogni mela in 8 pezzi, e spruzzateli con un po' di farina. Mescolate il resto della farina con la farina di granturco e le chiare d'uovo per fare una pastella. Scaldate l'olio in una «wok» o in una padella, passate ogni pezzo di mela nella pastella e friggete per 3 minuti. Togliete le mele con un cucchiaio scanalato e fate sgocciolare. Mettete lo zucchero e l'acqua in una casseruola e mescolate, a fuoco moderato. Aggiungete il lardo e aumentate la fiamma, continuando a mescolare finché lo zucchero non si sia caramellato. Aggiungete i pezzi di mela, mischiate bene e unite i semi di sesamo. Servite non appena i semi si saranno ben amalgamati. Mettete una ciotola d'acqua fredda sulla tavola e immergetevi ogni pezzo di mela per far indurire il caramello.

### **PALLINE DI ARACHIDI ALLA MARMELLATA DI FAGIOLI**

Ingredienti 500 g di arachidi sgusciate, 350 g di zucchero, 3 cucchiaini di marmellata di fa-

gioli rossi, zucchero.

(dosi per 10 persone).

Preparazione Togliete alle arachidi anche la pellicina interna, poi lessatele in acqua bollente finché non saranno morbide. Sciogliete 300 g di zucchero in poca acqua e cuocete lo sciroppo a fiamma bassa finché non sarà denso, poi unite le arachidi frullate e la marmellata. Rimescolate fino ad avere un composto omogeneo, lasciatelo raffreddare. Formate delle palline grandi come una noce, passatele nello zucchero rimasto e servite.

### **PERE AL MIELE COTTE AL VAPORE**

Ingredienti: 4 pere di media grandezza, sbucciate ma conservando i gambi, 4 cucchiari di zucchero, 4 cucchiari di miele chiaro, 2 cucchiari di liquore di rosa, brandy alla ciliegia o crema di menta

Tempo di preparazione: 4 ore e 40 minuti (compreso il tempo di raffreddamento)  
Mettete le pere in una casseruola e coprite con l'acqua. Portate a bollitura a fuoco basso e fate cuocere per 30 minuti. Versate via la metà dell'acqua. Irrorate le pere con lo zucchero e continuate a far cuocere per 10 minuti. Togliete le pere dalla casseruola e fatele intiepidire nel frigorifero per 2 ore. Versate via metà dell'acqua rimasta nella casseruola. Aggiungete il miele e il liquore e mischiate fino a che il liquido sia ben amalgamato. Fate raffreddare per 2 ore. Sistemate le pere in piatti individuali. Versateci la miscela di miele raffreddata e servite.

### **RAVIOLI DOLCI AL VAPORE**

Ingredienti: 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di lievito in polvere, 450 gr di farina, un panetto di 500 gr. di pasta di fagioli rossi

Fate sciogliere lo zucchero e il lievito in 3 dl di acqua calda. Mettete la farina in una terrina, versatevi la soluzione di lievito e zucchero e lavorate fino a ottenere una pasta soda. Coprite con un panno umido e lasciate riposare per un'ora e mezza. A questo punto stendete la pasta in una lunga "salsiccia" che dividerete in 24 pezzetti uguali. Schiacciate con il palmo delle mani ogni pezzetto di pasta fino a ottenere un disco di 10 cm di diametro. Mettete al centro di ogni disco una piccola quantità di pasta di fagioli rossi, raccogliete la pasta sopra il centro del ripieno e chiudete bene facendola aderire con una leggera pressione delle dita. Lasciate riposare i ravioli per 20 minuti. Coprite con un pezzetto di mussola il ripiano del cestello del wok specifico per la cottura a vapore, sistematevi i ravioli a 2 cm di distanza l'uno dall'altro. Coprite con l'apposito coperchio e cuocete a vapore per 20 minuti. Serviteli caldissimi.