



Cucina Cinese

Eccomi alle prese con il mio 2° libricino: devo dire che grazie a tutti gli amici del forum di cucinait.com è molto facile la realizzazione di questa raccolta di ricette. Io volevo creare qualcosa di diverso e cioè raccogliere tante ricette già sperimentate e non prese e copiate semplicemente; accanto a tutte troverete il nome delle autrici del piatto e a volte semplicemente il nome di chi me le ha inviate. Comunque grazie a tutti voi che mi avete spedito le vostre ricette e buona lettura!

Maria Giovanna Otranto



Non si può stabilire con esattezza per quante persone siano queste dosi. Orientativamente: per 4-5 se accompagnate da altre due portate e il doveroso riso.

Un'indicazione generica: la cottura è relativamente breve; importante e comodo è avere già pronti e dosati gli ingredienti in modo da assemblare la portata senza ansie. Questo uno dei segreti della cucina cinese.

Accompagnamento classico è il riso cotto a vapore o alla cantonese di cui troverete qui la ricetta.

POLLO ALLE MANDORLE di Mariapaola Dèttore

Ingredienti:

500 g di petto di pollo
1 albume
1 cucchiaino di maizena
120-150 g di mandorle pelate
1 porro medio
2 fettine di zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
7 cucchiai di olio di semi
Per la salsa:
2-3 cucchiai di sherry o vino bianco secco
1 cucchiaino raso di zucchero
4-6 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaino poco più che raso di maizena
1 cucchiaino d'acqua

Esecuzione:

Tagliate il petto di pollo a listarelle grosse quanto un mignolo e mescolatele bene con l'albume leggermente battuto e il cucchiaino di maizena.

Fate rosolare le mandorle in 1 cucchiaino d'olio mescolando sempre. Devono risultare solo dorate. Mettetele da parte.

In una ciotola mescolate gli ingredienti della salsa.

Tagliate il porro a fettine.

In una padella - abbastanza capiente da poter accogliere comodamente i pezzetti di pollo - fate scaldare l'olio rimasto, unite zenzero e porro, dopo meno di un minuto aggiungete il pollo e fate soffriggere finchè questo sia ben sbianchito e cotto. Occorreranno 3 minuti circa. Mescolate gli ingredienti della salsa (la maizena tende a depositarsi sul fondo) e versateli nella padella, mescolando. Aggiungete le mandorle, mescolate e dopo 1 minuto servite.

Nota – Le mandorle possono essere sostituite con anacardi. La salsetta deve risultare abbastanza fluida: se la vedete troppo densa aggiungete un pochino d'acqua o vino.



SPEZZATINO DI POLLO

POLLO A DOPPIA COTTURA di Mariapaola Dèttore

Ingredienti:

1 pollo piccolo (una volta preparato: 750 g circa)
olio per friggere

Marinata:

4 cucchiaini di sherry o vino bianco secco
1 cucchiaino raso di sale
2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato

Pastella:

1 uovo
3 cucchiaini di farina
2 cucchiaini di cipolla o porro finemente tritati

Salsa:

5 cucchiaini rasi di zucchero
3 cucchiaini di aceto
1 cucchiaio di salsa di soia
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaio di ketchup
2 cucchiaini di porro finemente tritato
1 cucchiaio di maizena
1 e ½ dl di acqua fredda

Esecuzione:

Preparate la marinata e versatela sul pollo. Dopo 15-20 minuti fatelo cuocere a vapore (circa mezz'ora) o in pentola a pressione (15 minuti circa). Lasciate intiepidire e staccatene la carne dalla ossa eliminando la pelle. Stabilite voi se lasciarlo in pezzi grandi o pezzi delle dimensioni di un boccone o poco più. In ogni caso passate i pezzi nella pastella preparata e frigeteli in olio abbondante facendoli ben dorare.

A parte mescolate e portate a bollore gli ingredienti della salsa tranne maizena e acqua che vanno mescolate e aggiunte quando la salsetta è caldissima. Mescolate subito con cura perché si addensa molto rapidamente. Se avete lasciato la carne di pollo in pezzi grandi: tagliateli a fette e disponeteli sul piatto da portata; se in pezzi piccoli non è necessario alcun intervento. Irrorateli con la salsa e servite.



GAMBERI (O GAMBERONI) FRITTI di Mariapaola Dèttore

Ingredienti:

500 g di gamberi (o gamberoni)
1 cucchiaio di maizena
½ cucchiaino di sale

Pastella:

4 albumi
1 cucchiaino di sale
2 cucchiai di maizena
olio per friggere
pepe e ketchup o salsa di soia per servire

Esecuzione:

Sgusciate i gamberi, privateli del budello nero e incideteli lungo la parte ventrale. Spolverizzateli con maizena e sale.

Battete bene gli albumi mescolati con maizena e sale: devono risultare sodi anche se non esattamente a neve. Passate i gamberi nella pastella e friggeteli per un paio di minuti, 5-6 alla volta. Devono restare chiari. Posateli come al solito su carta che assorba l'unto in eccesso e offriteli caldissimi accompagnandoli con pepe e ketchup, o salsa di soia, a parte.

MAIALE IN AGRODOLCE di Mariapaola Dèttore

Questo sono, parere di appassionata, le dosi per 2 persone.

Ingredienti:

300 g di lombo di maiale, a pezzetti grandi quanto l'ultima nocca di un pollice
1 cucchiaio di vino bianco secco
1 cucchiaio di salsa di soia
1 uovo
1 cucchiaio di maizena
olio per friggere

Inoltre:

1 piccola cipolla, in spicchi
1/2 piccolo peperone verde, mondato e tagliato a quadretti di 2 cm
1 piccolo spicchio d'aglio tritato
3 cucchiai di olio di semi
3 fette di ananas (anche in scatola) a pezzetti

Per la salsa:

70 g di zucchero
4 cucchiai di Ketchup
1 cucchiaio di sherry o vino bianco secco
4 cucchiai di aceto rosso
4 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di maizena
70 g di acqua fredda

Esecuzione:

Mescolate la carne con i primi quattro ingredienti indicati. Raccogliete i pezzetti uno per uno e fateli friggere in abbondante olio: devono risultare molto dorati. Passateli su carta che assorba l'unto in eccesso e teneteli in caldo (forno a 70°C, per esempio).

Mescolate gli ingredienti per la salsa, tranne maizena e acqua, e mettete da parte. In una padella capiente scaldate i tre cucchiai d'olio di semi indicati alla voce 'Inoltre', unite cipolla, peperone e aglio e fateli soffriggere su fiamma alta.

Aggiungete il miscuglio della salsa, portate rapidamente a bollore, unite la maizena stemperata nell'acqua e mescolate fino a che il composto è addensato. Unite ora il maiale fritto e i pezzetti di ananas. Mescolate e servite subito.



POLPETTINE CINESI di Maria Elena Baroni

Ieri sera ho preparato queste polpettine molto gustose e molto light, sulla scia del ricordo di un piatto simile gustato anni fa in Cina , e le voglio condividere con voi.

Ingredienti per 2-3 persone:

150 gr lonza di maiale
150 gr petto di pollo
1/2 panino ammollato nel latte
mezzo porro o un paio di piccoli scalogni o un pezzo di cipolla
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
sale pepe
2 pugni di riso originario

Esecuzione:

Tritate nel mixer tutti gli ingredienti (tranne il riso) farne delle pallottine grandi come una noce aiutandosi con due cucchiaini , farle rotolare nel riso, pressando poi leggermente tra le mani per farlo ben aderire.
Fare cuocere a vapore fino a che il riso è cotto (circa 20-25 minuti)
Servite irrorare con qualche goccia di salsa di soia.

Variante : sostituire il pollo con code di gambero (crude , sguosciate e pulite del budellino nero).

RAVIOLI AL VAPORE CINESI

RAVIOLI CINESI AL VAPORE di Anna Moroni

Ingredienti:

Per la pasta:

500 g farina 00
250/300 g acqua calda a 40/50°
1 cucchiaino di sale

Impastare prima in una ciotola, quindi lavorarla sulla spianatoia per almeno 5', finché diventa un impasto liscio. Far riposare avvolta in pellicola per aumentare l'elasticità.

Per il ripieno:

1 Kg macinato di maiale
mezzo bicchiere di salsa di soia
1 cucchiaino abbondante di zenzero grattugiato
pepe bianco
sale q.b.
400 g cipolline fresche tritate finissime
1 cucchiaio di olio di sesamo

Esecuzione:

Mescolare benissimo gli ingredienti, con un cucchiaio, girando in senso orario; deve risultare un composto omogeneo.

Staccare dalla pasta dei pezzetti lunghi circa 2 cm e mezzo/ 3 cm; farne delle palline, spolverare di farina, quindi, tenendoli col pollice nel centro, dare, ruotandoli, 5 colpi con un matterello del diametro di un manico di scopa, avanti e indietro da basso verso l'alto, fino ad avere un dischetto non più largo di un palmo.

Distribuire in ciascuno un cucchiaino di ripieno, allargarlo, quindi chiudere il raviolo pizzicando intorno ruotando, in piegoline a raggiera, tirate verso l'alto, riunita al centro.

Cuocere a vapore nel cestello di bambù foderato con foglie di verza, tutti insieme, per 10'.

Servire con salsa alla soia o con

**Salsa agrodolce:**

In un pentolino mettere 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di aceto, il doppio di salsa di pomodoro, sale e cuocere per 3 o 4 minuti. Sciogliere in poca acqua calda un cucchiaino di fecola e aggiungerla alla salsa per addensare.

TEMPURA DI VERDURE di Anna Moroni**VERDURA MISTA IN TEMPURA****Ingredienti per 6 persone**

verdure a piacere
2 zucchine
1 melanzana
100 gr di sedano bianco
100 gr di funghi coltivati
1 peperone 1
1 cipolla rossa 1
100 gr di radicchio
100 gr di ravanelli
Per la pastella:
150 gr di farina 0
150 gr di fecola di patate
150 gr di acqua
150 gr di birra
per friggere:
olio di arachide
ghiaccio

Procedimento

Preparare la pastella con gli ingredienti in anticipo e metterla in frigo.
Pulire tutte le verdure e tagliarle, non salarle e coprirle con un telo e tenerle in fresco.
Usare una padella per friggere ben profonda.
Scaldare l'olio, prendere la pastella dal frigo e unirvi 3, 4 cubetti di ghiaccio.
Iniziare a friggere mettendo le verdure meno forti di sapore, importante metterne poche alla volta, per non far perdere di calore all'olio (3, 4 pezzi.) Appoggiare il fritto su carta paglia e salare.
ultimamente ho provato un preparato Tailandese di nome Tippy lo vende Castroni a Roma, il rivenditore è a Milano se vuoi ti invio il numero telefonico, il risultato è stato ottimo, tutto dipende dalla frittura

questo è cinese o jap? Boh!!

GNOCCHETTI DI AZUKI di Maria Elena Baroni

Questi gnocchetti - il piatto tradizionale della festa delle lanterne - sono ripieni di marmellata di fagioli di soia e si possono fare sia bolliti, servendoli nel loro sughetto, per interrompere le portate piccanti, sia fritti, a fine pasto come dessert.

Ingredienti:

200 gr. di farina di riso
acqua calda q.b.
Per il ripieno:
5 cucchiaini di marmellata di fagioli di soia
un cucchiaino e mezzo di semi di sesamo tostati con 4 cucchiaini di zucchero
4 cucchiaini di frutta candita tagliata a dadini

Esecuzione:



Tostare i semi di sesamo e mescolarli con lo zucchero. Mescolarli agli altri ingredienti del ripieno e metterlo da parte. Lavorare la farina e l'acqua fino a formare un impasto morbido, che verrà arrotolato poi in salsiccia di circa 4 cm. di diametro. Affettarla in dischetti dello spessore di un cm. circa. Appiattire ogni dischetto con le mani e mettere al centro un cucchiaino di ripieno, ricoprirlo con la pasta formando una pallina. Fare attenzione a non fare trasparire il ripieno. In uno wok scaldare abbondante olio di soia e friggere gli gnocchetti per circa 5 minuti finché non sono ben dorati e croccanti. Si possono fare bollire a fuoco basso in un litro di acqua per una ventina di minuti, facendo attenzione a non fare bollire troppo forte l'acqua perché gli gnocchetti si disferanno.

Io, invece di mettere il sesamo nel ripieno, ci passo le palline prima di friggerle (li ho mangiati così a Shangai) e metto solo la marmellata di soia come ripieno .

Maria...intanto ti mando queste ricette,premetto che non sono ricette mie ma copiate da altri vari siti.(io le ho solo tradotte)

POLLO CON LE MANDORLE di Paola Pederzini

Ingredienti:

400 g di pollo tagliato a dadini, 200 g di mandorle pelate, 3 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaio di porto, pepe bianco, 1,5 cucchiaino di maizena, ½ cucchiaino di polvere d'aglio, olio.

Preparazione:

Tagliare il pollo a dadini molto piccoli e mescolarlo, a freddo e molto bene, con tutti gli altri ingredienti meno le mandorle. Preparare una padella con olio molto caldo a fuoco vivo, buttare le mandorle, mescolare; quando le mandorle diventano dorate, buttare il pollo (attenzione al fuoco che deve essere alto), girare sempre bene per un minuto circa e servire.

MAIALE IN AGRODOLCE di Paola Pederzini

Ingredienti:

500 g di maiale, 2 peperoni verdi, 1 peperoncino rosso, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaio di zucchero, 1 cucchiaio d'aceto, sale, olio di semi, 2 cucchiaini di maizena.

Preparazione:

Tagliare il maiale a dadi di 1-2 cm; mescolare bene con poco sale, salsa di soia e la maizena, i peperoni, togliendo i semi, a piccole fette. Far scaldare in una padella dell'olio di semi e cuocere il maiale a fuoco vivace, girando continuamente per due minuti, poi toglierlo dal fuoco. Mettere il peperoncino, friggere un momento, aggiungere i peperoni, mezzo cucchiaino di sale, girare, sempre a fuoco vivace, per 40 secondi circa, aggiungere la carne, mescolare per 10 secondi, aggiungere lo zucchero e l'aceto, mescolare per altri 10 secondi e servire.

SALSA AGRODOLCE di Paola Pederzini

Ingredienti:

1 tazza di acqua, ½ tazza di aceto bianco, ½ tazza di zucchero, 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 1 cucchiaino di brodo di pollo, 1 cucchiaio di maizena.

Preparazione:

Mischiate gli ingredienti in un pentolino, portate a ebollizione e fate cuocere finché non si addensa.



SALSA AGRODOLCE II di Paola Pederzini

Ingredienti:

2 cucchiai di sherry secco, 1 tazza di succo d'ananas, 3 cucchiai di aceto bianco, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiai di zucchero di canna, 2 cucchiai di salsa di pomodoro, ½ peperone rosso a pezzetti, 1 cucchiaio di maizena, 1 cucchiaio di acqua.

Preparazione:

Amalgamare lo sherry, il succo d'ananas, la salsa di soia, lo zucchero e la salsa di pomodoro, fate cuocere a fiamma bassa, mescolando con regolarità, fino a far sciogliere lo zucchero. Portate a ebollizione e aggiungete il peperone. Nel frattempo stemperate la maizena nell'acqua e versatela nella salsa. Lasciate cuocere fino a che si restringe, sempre mescolando; abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per altri 2 minuti.

GELATO FRITTO di Paola Pederzini

Ingredienti:

2 dl di gelato alla vaniglia, 1 uovo, 1 tazza di farina, $\frac{3}{4}$ di tazza di acqua, 5 tazza d'olio.

Preparazione:

Formate 6 grosse palline di gelato e mettetele nel congelatore. Fate una densa pastella con l'uovo, la farina e l'acqua. Immergete le palline di gelato nella pastella, avvolgetele bene e riponetele nel freezer per alcuni giorni. Riscaldare l'olio nel wok e immergete per qualche secondo, una alla volta, le palline di gelato finché si dorano.

Servitele immediatamente.

BISCOTTI DI MANDORLE di Paola Pederzini

Ingredienti:

2 e $\frac{1}{2}$ tazze di farina, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 2 tazze di mandorle spellate e finemente tritate, 1 e $\frac{1}{2}$ tazza di zucchero, 220 g di burro, 1 uovo, 2 cucchiai d'acqua, 30 mandorle intere.

Preparazione:

Setacciate insieme in una terrina la farina, il lievito e lo zucchero. Unite le mandorle tritate, mescolate bene. Unite il burro, incorporatelo tagliandolo ripetutamente con la lama di un coltello e da ultimo lavorando il composto a mano. Aggiungete l'uovo e 1 cucchiaio d'acqua e lavorate ancora a mano, usando se necessario ancora un po' d'acqua, ma non molta. Dividete il composto in pezzetti all'incirca della grandezza d'un cucchiaio, date loro una forma sferica e accomodateli su una lastra da forno imburrata; schiacciateli leggermente e ponete al centro di ciascuno una mandorla intera. Cuocete per circa 5 minuti in forno piuttosto caldo (190°); poi diminuite la temperatura a 160° e cuocete altri 8-12 minuti, o finché i biscotti sono ben dorati e pronti per essere tolti dal forno.

PATBANANE CAMELLATE di Patricia Fusco

Ingredienti:

6 banane mature
1 tazza di maizena
2 tazze di olio (di sesamo)
1 tazza di acqua
3 tazze di zucchero



1 cucchiaino di aceto
1 cucchiaino di semi di sesamo (tostati)
una terrina capiente piena di acqua fredda (con cubetti di ghiaccio)

Esecuzione:

Tagliare le banane in pezzi di cm 3 e passarli nella maizena.
Friggere in olio ben caldo fino a renderli dorati. Lasciarli asciugare su un foglio di carta assorbente.
A parte sciogliere lo zucchero con 1 tazza di acqua e far caramellare, quando sarà ben dorato, aggiungere l'aceto e i semi di sesamo. Immergere i pezzi di banana (meglio uno alla volta) nel caramello e subito dopo nell'acqua fredda (con ghiaccio).
Servire in un piatto di portata leggermente unto d'olio. (Si può anche usare olio di mandorla, arricchirà il gusto).
Potete provare anche con l'ananas e le mele.

GAMBERONI AL MIELE di Patricia Fusco**Ingredienti:**

16 gamberoni
60 gr di maizena (di cui 1/2 per la pastella)
40 gr di semi di sesamo bianchi
olio per friggere
90 gr di miele

-Pastella:

125 gr di farina autolievitante
250 ml di acqua
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di olio di arachidi o girasole

Esecuzione:

Sgusciate e pulite i gamberi facendo attenzione a non staccare la coda, lavate e asciugate, passateli nella metà della maizena (l'altra metà serbatela).
In un wok fare saltare a fuoco moderato per 3/4 minuti senza aggiungere grassi i semi di sesamo. Una volta dorati togliere dal fuoco.
Preparate la pastella:
mescolate l'acqua, il succo di limone e l'olio. Setacciate la farina e l'altra metà della maizena in una terrina; fare la fontana, versateci il liquido e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Scaldate l'olio in una padella grande, passate i gamberi nella pastella. Aiutandovi con una schiumarola fateli scivolare nell'olio caldo e cuoceteli per 2/3 minuti fino a farli diventare croccanti. Scolateli sulla carta e teneteli in caldo. Scaldate a fuoco basso il miele, non deve caramellare perché perde sapore.
Versate i gamberi fritti nel miele caldo e rimestate delicatamente, trasferite su di un piatto da portata, spolverizzateli con i semi di sesamo tostati e servite subito.

POLLO AL LIMONE CINESE di Patricia Fusco**Ingredienti:**

500 gr di polpa di petto di pollo
1 tuorlo leggermente sbattuto
1 cucchiaino d'acqua
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di sherry secco
3 cucchiaini di maizena
60 gr di maizena per impanare



2 e mezzo cucchiaini di farina
olio per friggere

- salsa al limone:

80 ml di succo di limone fresco
2 cucchiaini di acqua
2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaio di sherry secco
2 cucchiaini di maizena
4 cipollotti tritati molto finemente
1 cucchiaio di acqua

Esecuzione:

Tagliare il pollo in lunghe strisce di circa un cm di larghezza e mettere da parte. Mescolare in una terrina l'uovo, l'acqua, la salsa di soia, lo sherry e 3 cucchiaini di maizena fino ad ottenere un composto vellutato. Versarlo sul pollo, mescolando e lasciarlo riposare per 10 minuti.

Setacciare la rimanente maizena e la farina in un piatto. Impanatevi ogni strisciolina di pollo, scuoterla per eliminare l'eccesso. Disponete il pollo su un piatto in un unico strato.

Scaldare l'olio in un wok o padella, l'olio è bollente quando un cubetto di pane diventa dorato in 30 secondi. Mettervi 4 striscioline di pollo e toglierle con l'aiuto di una schiumarola quando saranno dorate. Passatele nella carta da cucina.

SALSA: mescolate in una terrina il succo di limone, l'acqua, lo zucchero e lo sherry. Portate ad ebollizione a fuoco lento e mescolate fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Stemperate la maizena in un cucchiaio di acqua fino ad ottenere un composto vellutato. Versatelo nella casseruola e rimestate: la salsa deve bollire ed addensarsi.

A cottura ultimata mettete da parte. Al momento di servire riscaldare a fiamma vivace l'olio nel wok, frigate il pollo per 2 minuti finché non è croccante e dorato. Scolatelo e passatelo su carta da cucina. Copritelo con la salsa e guarnire con cipollotti, quindi servire.

RISO ALLA CANTONESE di Mariapaola Dèttore

(Di solito è semplificato fino alla sconsolatezza. Questa ricetta restituisce fiducia. In queste dosi può bastare, come accompagnamento, per 4-5 persone)

Ingredienti:

300 g di riso cotto a vapore o bollito
2 uova battute con un pizzico di sale e, volendo, di glutammato (Aji-no-moto, reperibile nei negozi di prodotti orientali), strapazzate in padella finché siano abbastanza consistenti e poi sminuzzate con i rebbi della forchetta
100 g di gamberetti lessati e sgusciati
100 g di petti di pollo tagliati a fiammifero
100 g di prosciutto cotto a dadini
100 g di gemme di bambù (in scatola, già a pezzetti, e sgocciolate. Sostituibili con germogli di soia)
100 g di pisellini (brevemente lessati o in scatola)
1 gambo di porro tagliato a rondelle di 2 mm
20 g di funghi secchi, ammollati in acqua tiepida per mezz'ora circa e poi tritati grossolanamente

Esecuzione:

In una padella abbastanza capiente far scaldare 2 cucchiaini di olio di semi, mettervi il pollo e dopo qualche istante: gamberi, prosciutto, gemme di bambù, pisellini e funghi. Far soffriggere a calore vivo per 1 minuto. Mettere da parte, insieme alle uova preparate.

Nella medesima padella versare 4 cucchiaini di olio di semi, farvi soffriggere il porro per un minuto, aggiungere il riso, lasciarlo scaldare mescolando e infine unire gli altri ingredienti. Dare una buona mescolata e servire dopo un paio di minuti.



La cosa più comoda è avere già pronte, preparate con un anticipo di anche 2-5 ore, tutte le guarnizioni e il riso stesso. Poi si tratta solo di riunire e far scaldare.

GAMBERI AL PEPERONCINO di Mariapaola Dèttore

Ingredienti:

500 g di gamberi crudi, sgusciati
1 cucchiaio di vino bianco secco
2 cucchiaini di maizena
2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato finemente
5 cucchiari di cipolla o porro ben tritati
1 cucchiaino raso di peperoncino rosso in scaglette o in polvere
3 cucchiari di olio di semi
olio per friggere

Per la salsa:

½ cucchiaino di sale
2 cucchiaini di zucchero
4 cucchiari di ketchup, questi: mescolati e tenuti da parte.

Inoltre:

1 cucchiaio di maizena stemperata in 1 dl di acqua fredda

Esecuzione:

Spruzzare i gamberetti con vino e maizena, mescolando bene. Friggerli in olio abbondante. Sgocciolarli appena cotti, ossia dopo 2-3 minuti secondo la grossezza. Sgocciolarli e metterli da parte.

In una padella far scaldare i 3 cucchiari di olio di semi, farvi soffriggere zenzero, cipolla (o porro) e peperoncino per due minuti, mescolando. Aggiungere i gamberetti e gli ingredienti della salsa già preparati, portare a bollore su fiamma viva, unire la maizena stemperata in acqua e lasciare ispessire la salsa. Basterà un minuto o poco più. Servire subito.



CIALDE DI GAMBERI



MANZO ALLE VERDURE (a scelta) di Mariapaola Dèttore

Si possono impiegare: sedano, sedano di Verona, cavolo cappuccio o cipolle. Tutti andranno tagliati a listerelle larghe poco più di 1/2 cm. Quanto al sedano, adottare un taglio diagonale.

E' una portata molto leggera e ideale per chi deve tener conto delle calorie. Qu le dosi sono per 2-3 persone a seconda di quante altre portate si offrono.

Ingredienti:

200 g di carne di manzo tagliata a fettine un filo meno sottili degli 'straccetti'
1 cucchiaino colmo di maizena
1 cucchiaio di salsa di soia
300-350 g della verdura scelta e preparata come detto sopra
4-6 cucchiari di olio di semi
3-4 cucchiari di salsa di soia
1 pizzico di glutammato (facoltativo)

Esecuzione:

Cospargete la carne con la maizena, spruzzatela con 1 cucchiaio di soia, mescolate con una forchetta (magari di legno). Immergete per un minuto in acqua bollente la verdura scelta, poi sgocciolatela. Scaldate l'olio in una padella e fatevi saltellare la carne per un paio di minuti scarsi. Unite la verdura e il resto degli ingredienti. Servite dopo un altro paio di minuti

POLPETTINE DI MAIALE IN AGRODOLCE di Mariapaola Dèttore

Sono abbastanza simili, come gusto, al Maiale in agrodolce ma non è la stessa cosa. Soprattutto, in questo caso, con l'abbinamento ai cavolini di Bruxelles. In realtà non so quanto siano autenticamente cinesi. Ossia: ho gravi dubbi. Però sono quanto mai appetibili.

Ingredienti:

Per le polpettine:

400 g di carne magra di maiale, macinata
1 cucchiaio raso di porro tritato
1 piccolo spicchio d'aglio tritatissimo
1 uovo
1 cucchiaio di sherry o vino bianco secco
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di olio di sesamo (se reperibile)
2 cucchiari di maizena
2 cucchiari di farina di frumento
olio per friggere
20-25 cavolini di Bruxelles

Per la salsa:

5 cucchiari rasi di zucchero
4 cucchiari di aceto rosso
3 cucchiari di salsa di soia
1 cucchiaio di sherry o vino bianco secco
1 dl scarso di brodo o acqua
e inoltre:
1 cucchiaio molto colmo di maizena stemperata in 4-5 dl di acqua

**Esecuzione:**

Riunite in una terrina gli ingredienti indicati per le polpette e amalgamateli. Formate poi delle polpette grandi poco più di una noce e fatele dorare in olio abbondante. Sgocciolatele e tenetele da parte.

Mondate e fate cuocere in acqua salata i cavolini di Bruxelles per 10-15 minuti o finché morbidi ma al dente.

Riunite in una capiente padella gli ingredienti della salsa, portate a bollore mescolando con cura, aggiungete la maizena stemperata in acqua. Quando la salsa sarà addensata unite le polpettine e i cavolini. Lasciate che si riscaldino bene e servite.

INVOLTINI PRIMAVERA (ricetta presa da internet, provata, modificata pochissimo: aggiunto germogli di soia e calato un po' le dosi) di Patricia Fusco

Ingredienti:**Per 12 crêpes**

250 g farina

125 ml acqua

sale, un pizzico

Per il ripieno

125 g lonza di maiale, a bastoncini

90 g germogli di bamboo, a bastoncini

1 porro tritato finemente

2 cucchiaini maizena

2 cucchiaini di germogli di soia

2 cucchiaini olio di arachide

Per la salsa

1 cucchiaio zucchero

1 pizzico di sale

1 pizzico di glutammato monosodico (vet-sin)

1/2 cucchiaio salsa soia

2 cucchiaini di brodo di pollo

1 cucchiaio di olio di arachidi

Per il collante

1 cucchiaio farina

1 cucchiaio acqua fredda

2 cucchiaini acqua bollente

abbondante olio per friggere

Esecuzione:

È importante che le verdure e la carne siano tagliate a bastoncini sottili di circa 2 cm di lunghezza per 2mm di larghezza. Le crêpes si trovano già pronte per friggere in qualsiasi supermercato o negozio alimentare cinese.

Per prima cosa preparate le crêpes mescolando la farina, l'acqua ed il sale fino ad ottenere un impasto abbastanza denso ed omogeneo. Procedete poi come per fare delle crêpes normali stando attenti a non romperle mentre le girate. Vi consiglio vivamente di comprarle già fatte in quanto sono abbastanza difficili da fare.

Procediamo ora con il ripieno. Mescolate la carne con la maizena e lasciate riposare per circa mezz'ora.

Scaldare l'olio nel wok e soffriggetevi il maiale ed i germogli di bamboo. Quando la carne assume un bel colore dorato, aggiungetevi tutti gli ingredienti della salsa e fate cuocere sempre a fuoco vivace fino a quando il liquido non evapora del tutto. Per ultimo aggiungete il porro tritato, versate il tutto in una ciotola e fate raffreddare. Disponete sulla parte inferiore di ogni crêpe un cucchiaino e mezzo del ripieno, piegatene in dentro 3 lati e arrotolatela strettamente sigillando il margine superiore con un collante ottenuto sciogliendo 1 cucchiaino di farina in uno di acqua fredda e diluendo il tutto con 2 cucchiaini di acqua bollente.



Friggete gli involtini in abbondante olio bollente, sgocciolateli ben dorati, e serviteli ben caldi.

PASTA FRITTA CON LATTUGA: SCHON-ZAI-GO-SON di Primavera Realini

Ingredienti:

150 gr pollo, 150 gr maiale, 2 fegatini di pollo, 1 cipolla, 4 funghi cinesi, 100 gr piselli cotti, 3 foglie di lattuga a testa (quelle esterne più grandi, ma integre), olio per friggere, che-fen di riso (spaghetti)

Per marinare: 1 cucchiaino salsa di soia, 1 tuorlo, 1/2 cucchiaino di maizena, 1/2 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale.

Per la velatura del sugo: 1 cucchiaino salsa di soia, 1 cucchiaino di acqua, 1 cucchiaino di maizena, 1 cucchiaino di olio di sesamo o thain, 1 cucchiaino di sale, pepe.

Procedimento:

1) tagliare a pezzi minuti il pollo, il fegato e la carne di maiale. Unire gli ingredienti della marinatura, poi mescolare e far riposare 15 minuti.

2) Versare in una tazza gli ingredienti della velatura e mescolare.

3) tritare cipolla e funghi ammorlati.

4) friggere i che-fen (pochi alla volta, diventano bianchi e croccanti e aumentano molto di volume)

5) Rosolare nel wok in 3 cucchiai di olio la carne della marinatura, appena dorata toglierla e nello stesso tegame insaporire cipolla, funghi e piselli, poi aggiungere la carne rosolata. Amalgamare e aggiungere la velatura. Servire caldo:

ogni commensale prende una foglia di lattuga, appoggia qualche filo di che-fen fritto, un cucchiaino di carne, arrotola come un involtino e mangia con le mani. E' un piatto che ha sempre ottenuto molto successo, inoltre è insolito. E' una delle mie ricette "segrete", ma la condivido volentieri con gli amici del forum.

SPAGHETTI DI SOIA di Maria Rienzi

Esecuzione:

gli spaghetti di soia vanno ammorlati per almeno mezz'ora in acqua fredda o non più di un quarto d'ora in acqua calda prima della cottura: ti do la mia (è una ricetta originale) ricetta che riscuote successo in famiglia: bastano ca 30gr a di spaghetti a testa

-mettere nel wok un filo d'olio e un cucchiaino di zenzero tritato -saltare-

-aggiungere un fetta di lonza di maiale a striscioline sottili -saltare-

- aggiungere sempre a striscioline un carota, una zucchina e una buona dose di gemogli di soia -saltare-

- agg. salsa di soia, vino di riso, un pizz di zucchero un pizz di sale peperoncino a piacere

- agg. un paio di mestoli d'acqua

- quando l'acqua bolle e gli spaghetti ammorlati

- cuocere fino ad assorbimento dell'acqua

DUMPLING di Francesca Spalluto

Iniziamo dall' impasto.

Si fa praticamente con farina ed acqua. Stessa consistenza del nostro impasto per la pasta e, come per noi, si lascia riposare per una mezz'oretta. Per questa quantita' di ripieno forse abbiamo utilizzato 700-800 g di farina. E' per 6 porzioni molto sostanziose.

Ingredienti:

Ripieno

1/2 chilo di maiale macinato

700 g di fagiolini

3-4 steli di spring onion (cipollina verde?)

3 spicchi d'aglio tritati (per i miei gusti e' troppo, mi limiterei a mezzo spicchio)



1 pezzettino di zenzero pelato e tritato
soia
olio di semi di sesamo
5 spices
olio di semi
sale

Salsa di accompagnamento

Aceto di riso cinese
Olio di semi di sesamo
Olio piccante cinese

Esecuzione:

Bollire I fagiolini per pochi minuti. Riscaldare una padella, quando e' bella calda, spegnete e aggiungete tanto olio da coprire il fondo. Aggiungete il maiale macinato e amalgamate bene con l'olio. Aggiungete l'aglio, le spring onions e lo zenzero. Aggiungete due cucchiaini di salsa di soia, un cucchiaino di 5 spices. Triturate finemente I fagiolini e strizzateli per eliminare l'eccesso di acqua (potete usare in alternativa il cavolo cinese, o anche bai tzai). Aggiungete I fagiolini strizzati al ripieno, salate e per ultimo ci va un cucchiaio olio di semi di sesamo.

I dumpling si fanno cuocere in acqua come I nostri ravioli (l'acqua e' senza l'aggiunta di sale). Si servono con una salsina fatta di aceto di riso e olio di semi di sesamo. In alternativa si possono friggere (non e' necessario farli cuocere in acqua in precedenza).

I wanton sono anche complicati da spiegare. Potete confezionarli come I cappelletti o come fagottini usando lo stesso ripieno o anche potete sostituire I gamberi al maiale o usate un misto. Bollite in acqua. Poi preparate in una zuppiera 3-4 cucchiaini di soia e 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo, pepe bianco. Aggiungete cilantro a piacere e versate I wanton e parte dell'acqua di cottura.

RISO CINESE

Esecuzione:

Io ho comprato il riso cinese, quello lungo e magro (tipo Jasmin).

L'ho cotto in questo modo: 3 dl riso, 4 dl acqua (non sono sicura delle dosi ma sono scritte sul pacchetto del riso), 1 pizzico di sale.

Portare a ebollizione e far bollire per 5 min. Poi spegnere il fuoco, mettere il coperchio alla pentola e lasciar riposare per 15 min.

In questo modo il riso assorbe tutta l'acqua e si cuoce ma non diventa troppo cotto. Questo tipo di riso ha i chicchi che rimangono belli separati e non si appiccicano.

COSTINE IN AGRODOLCE (di Chen) di Daniela Catone

Ingredienti:

1 kg di costine maiale
mezza cipolla piccola
mezzo bicchiere di vino bianco
1 cucchiaino di zenzero
1 ½ cucchiaino di spezie cinesi *
2 spicchi di aglio
5 cucchiaini di aceto bianco
1 ½ cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di zucchero
olio di semi

**Esecuzione:**

Soffriggere la cipolla affettata in un po' di olio nella pentola a pressione, aggiungere le costine alle quali si è tolto il grasso visibile e far dorare, salare.

Aggiungere il vino bianco e tutti gli ingredienti e far insaporire.

Aggiungere circa 2 bicchieri di acqua (fino a coprire la carne) e chiudere la pentola a pressione. Quando inizia a fischiare abbassare la fiamma e lasciare cuocere 10 minuti.

Far uscire il vapore e aprire la pentola a pressione, versare il brodo nel wok (o in una padella larga), far addensare e infine aggiungere le costine e far insaporire.

*noi le compriamo in un micromarket orientale e si chiamano "wuxian fen"

Note

Questo è il cavallo di battaglia di Chen, è un piatto che prepara per gli ospiti, che sembrano gradire; purtroppo va sempre a occhio (e infatti vengono un po' diverse una volta dall'altra), per il raduno abbiamo provato a "misurare" gli ingredienti, speriamo in bene.

RISO BOLLITO ALLA CINESE di Daniela Mari**Esecuzione:**

In una pentola versare due tazze di riso e coprire con tre tazze di acqua fredda: Accendere il fuoco, portare ad ebollizione e cuocere sino a quando tutta l'acqua è stata assorbita. Ridurre la fiamma al minimo e lasciare asciugare il riso. Si usa come accompagnamento a tantissimi piatti come noi facciamo con il pane.

MINISTRA DI SOIA CON POLPETTINE di Daniela Mari**Ingredienti:**

carne di maiale tritata gr. 300

1 litro di brodo vegetale - 1 uovo intero - 1 porro - una cucchiata di salsa di soia - una cucchiata di maizena - un pizzico di glutammato monopodico (o mezzo cucchiaino di brodo vegetale granulare) - un cucchiaino di zenzero tritato o in polvere - una cucchiata di saké (o di sherry secco) - sale.

Esecuzione:

In una ciotola mescolare la carne, l'uovo, la salsa di soia, la parte bianca del porro tritata, la maizena, il glutammato, lo zenzero e il saké; quando il tutto è ben amalgamato formare delle polpettine grandi come una nocciola. Portare ad ebollizione il brodo, versarvi le polpettine e cuocerle per circa 10 minuti a fuoco moderato. Assaggiare, regolare di sale e servire.

MINISTRA DI CAVOLO di Daniela Mari**Ingredienti:**

cavolo cinese tritato gr. 300

carne di maiale o di pollo tritata gr. 300

4 funghi secchi cinesi - brodo vegetale o di pollo q.b. - glutammato sodico o dado granulare - sale - olio di soia.

Esecuzione:

Ammollare i funghi in acqua tiepida sino a quando diverranno morbidi. In una larga padella rosolare la carne in pochissimo olio; aggiungere il cavolo e i funghi tritati e cuocere qualche minuto. Bagnare con il brodo bollente (circa un litro) e insaporire con il glutammato e il sale; cuocere sino a quando la carne e il cavolo diverranno teneri aggiungendo, se necessario, altro brodo bollente. Servire caldissimo.

**RISO GUARNITO** di Daniela Mari**Ingredienti:**

carne di maiale a cubetti, cotta gr. 200
3 tazze di riso bollito - 2 uova intere - una manciata di gamberetti secchi (ma vanno bene anche quelli lessati)
- un cipollotto fresco - un cucchiaino di salsa di soia - olio di soia - sale.

Esecuzione:

In una larga padella scaldare l'olio e versarvi le uova sbattute, mescolandole velocemente. Appena si rapprendono unire un pizzico di sale e il riso, mescolare e aggiungere il maiale, i gamberetti, la salsa di soia e il cipollotto tritato. Servire subito.

CASTAGNE D' ACQUA CON RIGAGLIE di Daniela Mari

E' un piatto delle campagne del sud della Cina. Non vengono specificate le dosi.

Ingredienti:

castagne d'acqua mondate - rigaglie di oca o di pollo - grasso a scelta o olio di soia - zenzero grattugiato - salsa di soia.

Esecuzione:

Nel wok si mettono le castagne d'acqua tagliate in due con le rigaglie, il grasso prescelto, lo zenzero e la salsa e si cuociono lentamente, unendo, se necessario, poco brodo. Il sugo deve risultare ristretto. Si accompagna con riso bollito.

CAVOLO CINESE (PE T ' SAI) di Daniela Mari**Ingredienti:**

un cavolo cinese - 5 funghi cinesi secchi - una tazza di brodo di pollo - una cucchiata di maizena - poco latte - glutammato monosodico (o brodo granulare) - olio di soia - sale - pepe.

Esecuzione:

Scottare il cavolo in acqua bollente a cui si sarà aggiunto un pizzico di bicarbonato. Scolarlo e farlo raffreddare, poi tagliarlo a grossi pezzi. Ammollare i funghi, indi scolarli e tagliuzzarli. Sciogliere la maizena nel brodo e aggiungervi una tazzina da caffè di latte, sale, pepe e un pizzico di glutammato. Mettere nel wok poco olio, versarvi la salsina preparata e far addensare per pochi minuti; versarvi i funghi e il cavolo e cuocere per 3/4 minuti. Servire accompagnando con riso. Chi ne ha la possibilità a guarnisce la preparazione con striscioline di maiale salato o prosciutto cotto.

JIAOTZU (RAVIOLI DI CAPODANNO DELLA REGIONE DEL GOBI) di Daniela Mari**Ingredienti:****per la pasta:**

farina bianca gr. 350 - una tazza di acqua calda

per il ripieno:

carne di maiale tritata fine gr. 250

cavolo tritato gr. 250

la parte bianca di un grosso porro, tritata - un cucchiaino di zenzero grattugiato - salsa di soia - sale.

Esecuzione:

Con la farina e l'acqua preparare una pasta morbida, raccoglierla a palla e farla riposare per un'ora, quindi tirarla in una sfoglie sottile e ritagliarla in cerchi usando una tazza. Mentre la pasta riposa spruzzare il cavolo di sale e fargli perdere acqua, poi sgocciolarlo e metterlo in una ciotola; aggiungere la carne, il porro, lo



zenzero e la salsa di soia. Mescolare ottenendo una farcia morbida ma consistente. Mettere in ogni cerchio una cucchiata di farcia, indi ripiegarli a mezzaluna sigillandoli bene e cuocerli in acqua o brodo bollente, a fuoco minimo, per circa 20 minuti. Servirli con il loro brodo di cottura.

Nota. I contadini cinesi del Gobi li modellano a forma di orecchie e li mangiano in grandi quantità a Capodanno perché credono che più ne mangi più le loro orecchie saranno protette dai rischi del congelamento.

In Tibet esistono ravioli simili chiamati " momos ".

MANZO ALLA MANIERA DELLO SZECHUAN:di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

200 g. carne di manzo
1/2 albume
1 cucchiaino di fecola di patate
1/4 di cucchiaino di sale
5 peperoni
100 g. di germogli di bambù bolliti
1 cucchiaino di aglio tritato finemente
1 cucchiaino di zenzero tritato finemente
1 cucchiaio di porro tritato finem.
1 cucchiaio di sakè
olio di sesamo
olio per friggere

Per la salsa:

1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiaini e 1/2 di salsa di soia
1 cucchiaino di aceto

Esecuzione:

Tagliare la carne a fette sottili e poi a striscioline della larghezza di 5 mm., salare e passare prima nell'albume e poi nella fecola mescolando bene con le mani. Tagliare in due i peperoni per la lunghezza, togliere i semi, e ridurli poi a striscioline larghe circa 3-4 mm; tagliare allo stesso modo i germogli di bambù. Passare le striscioline di carne nell'olio scaldato a 90°C, facendo attenzione che non si attacchino fra di loro e toglierle appena la superficie diventa biancastra. Scaldare il wok, versarvi 2 cucchiaini di olio, quando è caldo soffriggervi a fuoco vivo l'aglio, il porro e lo zenzero tritati.

Appena lo zenzero prende un colore dorato e libera un buon profumo, aggiungere i peperoni e i germogli di bambù; far saltare rapidamente a fuoco vivo. Quando i peperoni e i germogli di bambù sono all' 80% della cottura, aggiungere la carne e inaffiare con 1 cucchiaio di sakè; far saltare il tutto. Versare girando velocemente la salsa preparata, mescolare per insaporire bene. Alla fine profumare con qualche goccia di olio di sesamo.

Ciao, intanto ti mando questa ricetta , appena posso te ne invierò altre, però mentre scrivo mi chiedo se non sarebbe meglio pubblicarle sul nostro sito, nella eventualità possano interessare ad altre amiche del foro. Tu cosa mi consigli? Se ti occorre qualche altra notizia dimmelo, se posso ti aiuto. Ancora ciao, un caro saluto

MAIALE IN AGRODOLCE di Simona Orlando

Ingredienti:

Un filetto di maiale
un peperone
due o tre cipolle
funghi cinesi ammollati e ben strizzati

Per la marinata:

maizena
aglio tritato



zenzero
sale
salsa di soia
pepe macinato
(facoltativa una spruzzata di sake' e un uovo intero o il solo albume)
a piacere un po' di peperoncino.

Per la salsa:

un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di aceto
un cucchiaio di sake' (sostituibili con Martini bianco)
un cucchiaio di maizena sciolto in acqua fredda
un cucchiaio di miele
un cucchiaio di ketchup
sale

Esecuzione:

Tagliare il maiale in cubetti di un paio di centimetri per lato. Preparare la marinata con tutti gli ingredienti e porvi il maiale per almeno dieci minuti. Più ci sta migliore sarà il risultato. Preparare le verdure tagliandole in pezzetti regolari e i funghi precedentemente ammollati nell'acqua, a spicchi. Preparare la salsa mescolando gli ingredienti e facendola scaldare in un pentolino a fuoco dolce. Friggere il maiale in un wok con abbondante olio finché sia dorato e croccante. A mano a mano toglierlo e farlo sgocciolare a parte su carta assorbente. Aggiungere le verdure e farle saltare qualche minuto, mescolando sempre. Eliminare l'olio di frittura, rimettere nello wok il maiale e le verdure, aggiungere la salsa, fare cuocere un altro paio di minuti e servire.

MAIALE IN AGRODOLCE CON SUCCO DI FRUTTA (GULAO ROU) di Simona Orlando**Ingredienti:**

Un filetto di maiale di circa 500/600 gr.
un cucchiaio di salsa di soia chiara
un cucchiaio di vino di riso o di sherry secco
un cucchiaio di olio di sesamo
un uovo sbattuto
un cucchiaio di maizena
due etti di scalogni interi pelati
due cucchiaini di zucchero
tre cucchiaini di aceto rosso
250 ml. di succo di arancia appena spremuto
150 gr. di farina e maizena in parti uguali
sale e pepe a piacere
olio per friggere

Esecuzione:

Tagliare la carne di maiale in cubetti di circa tre cm. di lato e mescolare bene con mezzo cucchiaino di sale, la salsa di soia, il vino, l'olio di sesamo, un uovo e un cucchiaio di maizena. Lasciare riposare per mezz'ora. In uno wok piccolo scaldare un cucchiaio di olio, aggiungere gli scalogni e lo zucchero e cuocere per pochi minuti a fuoco dolce finché lo zucchero non prende un colore caramello chiaro. A questo punto versare l'aceto e il succo di arancia e cuocere altri cinque minuti. Aggiungere un cucchiaino di maizena diluita in poca acqua, mescolare e, quando la preparazione si ispessisce, aggiungere sale e pepe a piacere e spegnere. Mettere la salsa da parte. Versare la farina e la maizena in un sacchetto grande di carta, aggiungere i pezzi di maiale marinati e sgocciolati, chiudere il sacchetto e scuotere bene per coprire ogni cubetto di carne. Scaldare l'olio in uno wok e cuocere il maiale un po' alla volta finché è ben cotto e croccante. Togliere il maiale dallo wok e scolarlo su carta da cucina assorbente. Togliere l'olio dallo wok e scaldare la salsa precedentemente preparata. Mettere nuovamente il maiale nello wok, mescolare, coprire bene con la salsa e servire ben caldo.

**INVOLTINI PRIMAVERA****UOVA SALTATE CON POMODORI (JIDAN CHAO XIHONGSHI)** di Simona Orlando**Ingredienti:**

4 uova sbattute
due cucchiaini di olio di sesamo
un cucchiaino di sale
3 porri
3 pomodori maturi freschi
olio di semi per friggere

Esecuzione:

Mescolare le uova con l'olio di sesamo e il sale. Tagliare i pomodori in quattro parti e poi in otto ed eliminare l'acqua di vegetazione cospargendoli con un po' di sale. Tritare finemente i porri dopo averli puliti. Mettere sul fuoco uno wok e scaldarlo bene finché non diventi rovente. A questo punto aggiungere l'olio, il sale, i porri e friggere mescolando per un minuto. Aggiungere i pomodori e le uova e cuocere mescolando per cinque minuti finché le uova sono rapprese. Servire subito accompagnandolo con del riso a piacere.

RISO AI TRE SAPORI di Simona Orlando**Ingredienti:**

2 tazze (per una persona si prevede all'incirca una tazzina da caffè' di riso da cuocere nel doppio - due tazzine - di acqua) di riso del tipo Patna
4 tazze di acqua
½ cucchiaino di semi di anice o di finocchio
½ cucchiaino di semi di sesamo
2 cardamomi
un cucchiaio di anacardi
un cucchiaino di coriandolo fresco o in semi

Esecuzione:

Cuocere il riso in una pentola a coperchio chiuso per dieci minuti a fuoco dolce e lasciarlo per altri dieci minuti con il coperchio ben chiuso, finché non abbia assorbito tutta l'acqua. Il risultato deve essere un riso con i chicchi ben staccati e al dente. Dividere il riso in tre porzioni uguali. Scaldare un cucchiaio di olio e friggere il finocchio, il sesamo e i semi di cardamomo per mezzo minuto. Aggiungere la prima porzione di riso e friggere alzando la fiamma, per un paio di minuti. Mettere al caldo. Scaldare un altro cucchiaio di olio e friggere gli anacardi finché non cominceranno a scurire, aggiungere la seconda porzione di riso e friggere. Friggere la terza porzione di riso e cospargerla di coriandolo tritato. Servire separatamente o nello stesso piatto di portata, disponendo i tre tipi di riso a triangolo.



ZUPPA FIOR D'UOVO AGLI SPINACI di Simona Orlando

Ingredienti:

Un litro di brodo cinese
2 cucchiaini di olio da cucina
una tazza di cipollotti tritati
2 cucchiaini di semi di sesamo
2 uova
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe macinato al momento
2 cucchiaini di salsa di soia
un cucchiaio di vino di riso
una tazza di spinaci finemente tritati
spezie

Esecuzione:

Mettere a bollire il brodo. Scaldare l'olio in uno wok e soffriggere il trito di cipollotti per un minuto. Aggiungere il sesamo e friggere un altro minuto. Versare il tutto nel brodo bollente. Battere le uova, aggiungere il sale, il pepe, la salsa di soia e il vino di riso. Versare anche questo nel brodo, unire gli spinaci, abbassare la fiamma, aggiungere le spezie e lasciar cuocere dolcemente per tre minuti. E' importante fare una precisazione sul brodo cinese: la ricetta originale prevede una carcassa di pollo, sostituibile con mezzo pollo, o con petti di pollo, che potranno essere poi utilizzati in altre preparazioni, e delle puntine di maiale. Si fanno bollire il pollo e il maiale in un litro e mezzo di acqua fredda per pochi minuti. Si schiuma bene e si aggiunge il condimento: un cucchiaio da tè di sale e due fette di zenzero fresco. Si copre e si cuoce a fuoco basso per un'ora, un'ora e mezzo.

POLLO ALLA SENAPE di Simona Orlando

Ingredienti:

2 petti di pollo
un cucchiaio di polvere di sesamo
un albume
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaio di olio di sesamo
un cucchiaio di maizena
una puntina di aceto
sale a piacere
olio di semi q.b.

Esecuzione:

Tagliare a listarelle sottili il pollo. Mescolarlo all'albume e alla maizena. Gettare il tutto nello wok con olio caldissimo, girando continuamente in modo che le listarelle di pollo si dividano, per circa cinque minuti. A parte mescolare in una ciotola la polvere di senape (precedentemente stemperata in poca acqua), la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo e il sale. Versare la salsa sopra il pollo e servire.

INSALATA PICCANTE DI CETRIOLI di Simona Orlando

Ingredienti:

3 cetrioli
3 funghi secchi
un cucchiaio e mezzo di zenzero tritato
un cucchiaino di peperoncino rosso
3, 4 cucchiaini di aceto rosso
3 cucchiaini di zucchero



un cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiaini di olio di sesamo
un cucchiaio di pepe in grani
sale q.b.

Esecuzione:

Tagliare le estremità ai cetrioli e pelarli. Tagliarli a rettangolini di circa due cm. per uno. Metterli in una terrina, aggiungere due cucchiaini di sale e mescolare bene. Lasciare riposare mezz'ora. Nel frattempo fare ammorbidire i funghi in acqua tiepida. Scolarli e affettarli a julienne. Metterli in una ciotola con lo zenzero e il peperoncino. Mescolare e fare riposare. In un'altra ciotola mescolare l'aceto, la salsa di soia, lo zucchero e una presa di sale. Tirare fuori dalla terrina i cetrioli, passarli sotto l'acqua fredda e asciugarli. Mettere in una pentola acqua sufficiente a coprire i cetrioli e, non appena bolle, spegnere il fuoco e versarvi i cetrioli. Lasciarli dieci minuti e scolarli. Condirli con sale e zucchero e mettere da parte. Scaldare l'olio di sesamo e aggiungervi il pepe in grani, versarvi i funghi e cuocere per trenta secondi. Aggiungere la salsa preparata in precedenza e cuocere, rimstando sempre per un minuto. Togliere dal fuoco e versare sui cetrioli. Raffreddare e servire su un piatto da portata.

TAGLIOLINI FREDDI AL PEPE ROSSO E ALL'OLIO DI SESAMO di Simona Orlando**Ingredienti:**

2 cucchiaini di pasta di sesamo (tahini)
un cucchiaio di olio di sesamo
un cucchiaio di zenzero finemente tritato
un cucchiaio di vino di riso o di aceto
due cucchiaini di olio al pepe rosso (sostituibile con olio al peperoncino rosso: scaldare due cucchiaini di olio e appena fuma togliere dal fuoco e mescolarvi un cucchiaino di polvere di peperoncino rosso)
350 gr. di tagliolini cinesi secchi

Esecuzione:

Lessare i tagliolini in acqua abbondante, lasciandoli un po' al dente. Scolarli e risciacquarli con acqua fredda. Condirli con un cucchiaio di olio di soia e mescolare bene. Sono pronti per essere conditi. Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una salsa piuttosto densa, versarla sui tagliolini e mescolare. Questo piatto speziato di Sichuan si accompagna bene con una zuppa densa e calda.

ZUPPA DI POMODORI E GAMBERETTI di Simona Orlando**Ingredienti:**

2 etti di gamberetti
due pomodori maturi
un cucchiaio di maizena
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
un cucchiaio di salsa di soia
mezzo cucchiaio di sale
un litro e mezzo di brodo

Esecuzione:

Tagliare in due o tre pezzi i gamberetti e mescolarli alla salsa di soia, il vino e la maizena. Sbucciare e tagliare a dadini i pomodori. Portare il brodo ad ebollizione, aggiustare di sale, versarvi i gamberetti, mescolando bene. Non appena il brodo riprende il bollire, versare anche i pomodori, cuocere un minuto, spegnere e servire.



RAVIOLI RIPIENI AL VAPORE di Simona Orlando

Ingredienti:

Una tazza di farina
acqua bollente q.b.
un cucchiaino di olio di sesamo

Per il ripieno:

una tazza di carne di maiale macinata
un porro
una tazza da tè di castagne d'acqua
una tazza di germogli di bambu'
due fette di zenzero fresco
un cucchiaio da tavola di salsa di soia
un cucchiaio di maizena
sale e pepe

Esecuzione:

Passare la farina al setaccio, aggiungere l'olio di sesamo e versare poco per volta l'acqua bollente, lavorando fino ad avere un impasto solido e morbido. Coprirlo con un panno umido e lasciare riposare. Tritare finemente il porro, le castagne d'acqua e il bambu'. Scaldare un cucchiaio d'olio nello wok e friggervi brevemente il maiale macinato. Aggiungere le verdure e saltarle per un minuto e mezzo. Aggiungere la soia, la maizena sciolta in poca acqua, aggiustare di sale e di pepe. Prendere l'impasto, lavorarlo ancora per qualche minuto. Formare una salsiccia e dividerla in tocchetti. Formare con ognuno un dischetto e assottigliarlo con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia sottile, che poi verra' ritagliata con l'apposito dischetto. Porre al centro di ogni dischetto un cucchiaio scarso di ripieno, richiudere a semicerchio e formare delle piegoline nello stesso verso, facendo pressione affinche' il raviolo sia perfettamente sigillato. Pennellare con l'olio il fondo dei cestini di bambu' e disporre i ravioli in modo che non attacchino. Pennellarle leggermente anche la superficie dei ravioli. Mettere i cestini su un recipiente con acqua in ebollizione e cuocere a fuoco vivace per venticinque minuti. Servirli con salsa composta con tre cucchiari di aceto bianco, due di salsa di soia e un cucchiaino di peperoncino in polvere o con salsa agrodolce.

SALSA AGRODOLCE di Simona Orlando

Ingredienti:

½ tazza di zucchero
½ tazza di aceto
¾ di tazza di acqua
un cucchiaio di maizena
un cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaino di salsa chili
una carota
3, 4 fette di zenzero fresco

Esecuzione:

Tagliare a julienne la carota e le fette di zenzero. Mettere l'acqua in un pentolino a fuoco vivace, aggiungere lo zucchero, le carote e lo zenzero. Mescolare e aggiungere l'aceto e la salsa di soia. Sciogliere la maizena in un po' di acqua e aggiungerla al composto, insieme al chili, mescolando affinche' non si formino grumi.

PESCE INTERO FRITTO di Simona Orlando

Ingredienti:

Un pesce intero (orata, branzino, mormora, pagaro, pagello)
un cucchiaio di zenzero
3 cipolline



2 cucchiaini di sherry
2 cucchiaini di olio di sesamo
sale
pepe nero
olio per friggere

Esecuzione:

Tritare lo zenzero e le cipolline. Preparare il pesce incidendone il dorso fino a formare dei rombi fin quasi alla lisca centrale. Marinarlo per almeno mezz'ora nello zenzero, cipolline, sherry e un cucchiaino di sale. Scaldare l'olio in uno wok e friggere il pesce finché è dorato. Asciugarlo su carta assorbente e cospargerlo con sale e pepe nero macinato al momento. Metterlo su un piatto di portata e versarvi sopra olio di sesamo precedentemente scaldato in un pentolino. Servire immediatamente.

ZUPPA DI MAIS E GRANCHIO di Simona Orlando**Ingredienti:**

Un cucchiaino di zenzero tritato
100 gr. di polpa di granchio
2 cucchiaini di sherry
un cucchiaino di soia
un albume di uovo
2 cucchiaini di maizena
2 cucchiaini di acqua fredda
una scatola di mais
una cipollina tritata
600 ml. di brodo cinese

Esecuzione:

Mescolare lo zenzero alla polpa di granchio, allo sherry e alla soia. Sbattere l'albume. Unire la maizena all'acqua e formare una pastella omogenea. Portare il brodo a bollire, aggiungere il mais, il granchio e il sale. Aggiungere la pastella, l'albume sbattuto e mescolare. Cuocere un minuto o due. Spegnerne il fuoco e guarnire con la cipollina tritata. Servire caldo.

TOFU CON PEPERONI IN AGRODOLCE di Simona Orlando**Ingredienti:**

Un panetto di tofu
una scatola di germogli di bambu'
un peperone verde
2 cipolle novelle
2 cucchiaini di vino di riso
un uovo
un cucchiaino di sale
1, 2 cucchiaini di farina
olio per friggere
3 cucchiaini di aceto
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaino di salsa di soia
un cucchiaino di olio di sesamo
un cucchiaino di maizena sciolta in mezza tazza di acqua

Esecuzione:

Tagliare il tofu in grossi cubi e i germogli di bambu' a striscioline. Pulire il peperone e tagliarlo a quadrati. Tritare le cipolle novelle. Mescolare il vino con il sale e versarlo sul tofu per circa mezz'ora. Sbattere l'uovo



e versarlo sul tofu già marinato, poi passare i cubetti nella farina e friggerli in uno wok fino a dorarli. Togliarli e scolarli bene. Friggere a parte i germogli di bambù, le cipolle e i peperoni per due minuti, aggiungere il resto degli ingredienti e aspettare che la salsa si addensi. Unire il tofu fritto, mescolare e servire accompagnato da riso bollito.

FAGIOLINI ALL'AGLIO E ZENZERO di Simona Orlando

Ingredienti:

3 etti di fagiolini
3 spicchi di aglio
un cucchiaino di zenzero tritato
un cucchiaino di sale un cucchiaino di zucchero grezzo
un cucchiaino di salsa di soia
un cucchiaino di olio di sesamo
un cucchiaino di vino di riso o di sherry secco

Esecuzione:

Tritare finemente l'aglio e friggerlo insieme allo zenzero per mezzo minuto. Aggiungere i fagiolini, precedentemente puliti e tagliati a pezzetti, e friggere per un altro minuto. Unire il resto degli ingredienti e mescolare bene. Abbassare la fiamma e cuocere finché i fagiolini non saranno cotti. Un cucchiaino di olio al peperoncino darà a questo piatto di Sichuan un gusto più piccante.

MINISTRA DI LATTUGA E PESCE di Simona Orlando

Ingredienti:

Un cespo di lattuga
un etto di filetti di pesce
un cucchiaino di salsa di soia
due fette di zenzero fresco
un cucchiaino di maizena
½ cucchiaino di zucchero
½ cucchiaino di pepe un cucchiaino di olio
sale

Esecuzione:

Friggere in pochissimo olio lo zenzero tritato per mezzo minuto. Versarvi sopra un litro di acqua calda. Portare a bollire e aggiungere la lattuga tagliata a striscioline, aggiustare di sale, coprire e cuocere per cinque minuti. Tagliare a listarelle, per largo, i filetti di pesce: condirli con maizena, salsa di soia, zucchero, pepe e olio. Versare il tutto nella minestra, cuocere per altri cinque minuti e servire.

GNOCCHETTI DOLCI di Simona Orlando

Questi gnocchetti - il piatto tradizionale della festa delle lanterne - sono ripieni di marmellata di fagioli di soia e si possono fare sia bolliti, servendoli nel loro sughetto, per interrompere le portate piccanti, sia fritti, a fine pasto come dessert.

Ingredienti:

200 gr. di farina di riso
acqua calda q.b.

Per il ripieno:

5 cucchiaini di marmellata di fagioli di soia
un cucchiaino e mezzo di semi di sesamo tostati con 4 cucchiaini di zucchero
4 cucchiaini di frutta candita tagliata a dadini

**Esecuzione:**

Tostare i semi di sesamo e mescolarli con lo zucchero. Mescolarli agli altri ingredienti del ripieno e metterlo da parte. Lavorare la farina e l'acqua fino a formare un impasto morbido, che verrà arrotolato poi in salsiccia di circa 4 cm. di diametro. Affettarla in dischetti dello spessore di un cm. circa. Appiattire ogni dischetto con le mani e mettere al centro un cucchiaino di ripieno, ricoprirlo con la pasta formando una pallina. Fare attenzione a non fare trasparire il ripieno. In uno wok scaldare abbondante olio di soia e friggere gli gnocchetti per circa 5 minuti finché non sono ben dorati e croccanti. Si possono fare bollire a fuoco basso in un litro di acqua per una ventina di minuti, facendo attenzione a non fare bollire troppo forte l'acqua perché gli gnocchetti si disferanno.

MARMELLATA DI FAGIOLI DI SOIA di Simona Orlando

Questa marmellata di fagioli di soia rossi viene servita per accompagnare l'anatra laccata e altri spuntini serviti con le crêpes, oppure come ripieno per le focaccine e gli gnocchetti dolci (e ci piace terribilmente).

Ingredienti:

300 gr. di fagioli di soia rossi secchi
olio di arachidi
zucchero

Esecuzione:

Lavare bene i fagioli e bollirli per un'ora circa con acqua sufficiente a coprirli e tenendo il fuoco basso e la pentola ben chiusa. Frullare i fagioli cotti per un paio di minuti finché l'impasto sia omogeneo. Aggiungere $\frac{1}{4}$ del loro volume di zucchero e $\frac{1}{8}$ di olio di arachide. Mescolare e bollire piano per altri cinque minuti finché il composto si addensa. Raffreddato si addenserà ulteriormente, quindi è necessario spegnere il fuoco quando il composto ha una consistenza cremosa.

TAGLIOLINI ALLE SPEZIE di Simona Orlando**Ingredienti:**

350 gr. di tagliolini cinesi secchi
un cucchiaio di zenzero tritato
2 spicchi di aglio
2 cucchiaini di olio al peperoncino
un cucchiaio di polvere cinque spezie
2 cucchiaini di olio di sesamo
sale

Esecuzione:

Lessare i tagliolini. Tritare l'aglio e lo zenzero. Mescolare tutte le spezie con olio di sesamo. Scolare i tagliolini, sciacquarli e mescolarli alla salsa speziata. Servire subito.

MANZO CON SEDANO di Simona Orlando**Ingredienti:**

3 etti di carne di manzo
un sedano bianco
2 cucchiaini di salsa di soia
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di vino di riso o sherry secco
uno spicchio di aglio tritato
un cucchiaio di maizena
olio di soia

**Esecuzione:**

Tagliare il manzo a striscioline, avendo cura di tagliarlo trasversalmente, in modo da rompere le venature naturali della carne. Amalgamare a tutti gli altri ingredienti, tranne il sedano, e lasciare marinare per almeno un quarto d'ora. Tagliare il sedano in diagonale (in modo da formare piccoli pezzi a losanghe) e saltarlo in poco olio per un minuto. Togliere dalla padella e fare saltare la carne a fuoco vivo per un altro minuto mescolando continuamente; rimettere dentro il sedano, girare ancora per mezzo minuto e servire.

**RAVIOLI FRITTI****MELANZANE FRITTE IN SALSA DI FAGIOLI NERI** di Simona Orlando**Ingredienti:**

Mezzo Kg. di melanzane
un cucchiaino di zenzero tritato finemente
uno spicchio di aglio tritato
2, 3 cipolline novelle
2 cucchiari di salsa di soia
2 cucchiari e mezzo di pasta dolce di fagioli neri
½ cucchiaino di zucchero grezzo
un cucchiaio di maizena

Esecuzione:

Tagliare le melanzane a fette dopo averle lavate. Tagliare ogni fetta a strisce. Scaldare l'olio a bollire in un wok e friggere le melanzane per un minuto. Toglietele dall'olio e scolarle. In un altro wok scaldare due cucchiari di olio e friggere l'aglio, lo zenzero e le cipolline precedentemente tritati fini. Unire le melanzane e poi il resto degli ingredienti. Far cuocere mescolando finché la salsa non sarà densa ad un punto giusto.

PAN DI SESAMO FRITTO di Simona Orlando**Ingredienti:**

2 tazze di farina
un cucchiaio di zucchero grezzo
un cucchiaio di sale
un cucchiaio di semi di sesamo
un cucchiaio di olio di sesamo
olio per friggere

Esecuzione:

Mescolare la farina con il sale, lo zucchero, i semi e l'olio di sesamo. Aggiungere tanta acqua (circa una tazza) quanta ne occorre per fare una pasta morbida. Lavorare la pasta su una spianatoia infarinata e spianarla in una sfoglia abbastanza spessa. Tagliare la sfoglia a nastri lunghi una decina di cm., poi prenderli uno per volta e torcerli un poco a elica. Friggerli rapidamente, togliendoli appena sono dorati e scolandoli molto bene. Servirli caldi di accompagnamento a zuppe e piatti sughosi.



ZUPPA GIADA VERDE DI ASPARAGI di Simona Orlando

Ingredienti:

Un mazzetto di asparagi
uno spicchio di aglio
un cucchiaino di zenzero tritato
un cucchiaino di salsa di soia
un cucchiaino di olio di sesamo
un cucchiaino di sale
pepe macinato al momento
una manciata di spinaci
un cucchiaino di menta fresca tritata
un litro di brodo di verdura

Esecuzione:

Tagliare a pezzettini gli asparagi e tritare finemente gli spinaci. Scaldare l'olio e friggervi l'aglio e lo zenzero tritati finemente per trenta secondi. Aggiungere gli asparagi e friggere per un minuto. Versare la salsa di soia e l'olio di sesamo, aggiustare di sale e pepe e unire il brodo già caldo. Riportare a bollore, aggiungere gli spinaci tritati, mescolare e cuocere per dieci minuti. Guarnire con la menta fresca e servire la zuppa in ciotole individuali.

INVOLTINI CINESI di Simona Orlando

Ingredienti: per 6 persone

Per la pasta:

300 gr di farina
300 di acqua
sale

Per il ripieno:

100 gr di carote tagliate a julienne
100 gr di fagiolini
100 gr di germogli di soia
200 gr di cavolo cinese
cipolla una piccola
2 spicchi di aglio
olio e soia e peperoncino

Esecuzione:

Preparazione della pasta : Impastare la farina con l'acqua e $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale, deve essere solida, mettere in una ciotola e coprirla di acqua, lasciare tutta una notte in frigo. Scolare l'acqua in eccesso e prendere la pasta in mano e passarla velocemente su di una padella antiaderente ben calda, formare delle crepes sottilissime.

Per il ripieno : Tagliare le carote e il cavolo cinese, saltarlo velocemente in padella con olio cipolla e aglio, unire i germogli di soia e i fagiolini lessati insaporire il tutto e condire con soia e peperoncino. Mettere su di ogni crepe una cucchiata di impasta e chiudere ad involtino. Friggere in abbondante olio di arachide. Servire con soia o salsa in agrodolce oppure salsa piccante

RISO SALTATO CON GAMBERI AL CURRY di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

4 ciotole riso già cotto (800) gr. circa
200 g gamberi sgusciati
4 funghi cinesi secchi profumati
1 cipolla piccola
un po' di piselli



1 cucchiaio di curry
1 cucchiaio salsa di soia
1/2 cucchiaio sale
1 pizzico di glutammato monosodico
5 cucchiaini d'olio-

Per il condimento base:

1 cucchiaino di saké
1 pizzico di sale
1 pizzico di glutammato monosod.
1/2 cucchiaino fecola di patate.

Esecuzione:

Togliete i filamenti neri dal dorso dei gamberi, immergerli per qualche tempo nell'acqua salata alla stessa gradazione marina (1 cucchiaino di sale per 2 bicchieri d'acqua), scolarli e asciugarli, condirli con gli ingredienti del condimento base. Far rinvenire in acqua i funghi cinesi, togliere i gambi, tagliare le cappelle in cubetti di 1 cm; tagliare nella stessa misura la cipolla; lessare leggermente i piselli. Scaldare 1 cucchiaio di olio nel wok; farvi saltare rapidamente i gamberi, toglierli dalla padella all'80% della cottura. Scaldare nella stessa padella 1 cucchiaio d'olio, farvi saltare i funghi finché liberano il loro buon profumo e metterli da parte.

Pulire la padella, scaldarvi 3 cucchiaini di olio, farvi soffriggere la cipolla finché libera il suo profumo, abbassare il fuoco, aggiungere il curry e soffriggere; farvi poi saltare i funghi, versarvi la salsa di soia facendola scorrere dall'orlo della padella, quando si libera un buon profumo aggiungere anche il riso, saltare mescolando e condire con sale e glutammato. Alla fine unire i gamberi e i piselli e mescolare il tutto.

PESCE IN AGRODOLCE di Valeria Paoli

Ingredienti:

Gr. 750 di pesce (carpa o persico o branzino)
1 cucchiaio di sale
3 cucchiaini di farina
3 dl. D'olio
Per la salsa:
3 cucchiaini di brodo
3 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di aceto
1 cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiaini di amido di mais

Esecuzione:

Sventrare, squamare e lavare il pesce. Praticare lungo il corpo a distanza di un centimetro l'uno dall'altro dei tagli diagonali profondi fino alla lisca. Asciugarlo bene, insaporirlo col sale sia all'interno che all'esterno; passarlo nella farina e adagiarlo nel wok con l'olio caldo. Cuocerlo per 5 min. girandolo una sola volta. Togliere dal recipiente e metterlo su un piatto da portata caldo. Eliminate dalla padella l'olio, lasciandone solo un cucchiaio, aggiungere tutti gli ingredienti della salsa prima mescolati fra loro; farla addensare mescolando, quindi versarla sul pesce e servire.

DADI DI POLLO CON ANACARDI di Valeria Paoli

Ingredienti:

Gr. 225 petto di pollo
Mezzo cucchiaino di sale
Un albume
2 cucchiaini di amido di mais
gr. 50 di anacardi tostati



2 cipolline
3 cucchiaini d'olio

Per la salsa:

1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino d'aceto
1 cucchiaino e mezzo di amido di mais

Esecuzione:

Tagliare la carne a dadini piccoli come gli anacardi. Passarli prima nel sale, poi nell'albume ed infine nell'amido. Tritare grossolanamente gli anacardi, pulire e fare a pezzettini le cipolle. Fare scaldare l'olio nel wok, buttare il pollo e farlo dorare. Togliere con una schiumarola. Cuocere per qualche minuto le cipolline. Amalgamare in una ciotola gli ingredienti della salsa aggiungendo un cucchiaino d'acqua. Rovesciare nel wok gli anacardi, i cubetti di pollo e la salsa. Mescolare e quando la salsa sarà densa, servire.

MAIALE CON FUNGHI E GERMOGLI DI BAMBU' di Valeria Paoli

Ingredienti:

4 funghi cinesi secchi
gr. 225 filetto di maiale
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di amido di mais
gr. 225 germogli di bambù
4 cucchiaini di olio
1 cucchiaino e mezzo di sale
2 cucchiaini di sherry

Esecuzione:

Far rinvenire i funghi in acqua calda per 20 min. poi strizzarli, eliminare i gambi duri e dividerli a pezzetti. Tenere da parte l'acqua di macerazione filtrata. Tagliare il maiale a fettine sottili delle dimensioni di un francobollo, metterlo in una ciotola con la soia mescolata con l'amido. Tagliate il bambù nelle stesse dimensioni del maiale. Fare scaldare metà olio nel wok, buttarvi il maiale e friggerli per un minuto; toglierli con una schiumarola e tenerli da parte. Scaldare l'olio rimasto, unire i funghi, il bambù, aggiungere il maiale, il sale e lo sherry. Mescolare e cuocere per un min.; se necessario unire un poco d'acqua dei funghi. Servire caldo.

MANZO CON CIPOLLE di Valeria Paoli

Ingredienti:

gr. 225 polpa di manzo
1 cucchiaino e mezzo di salsa di soia
1 cucchiaino di sherry
1 cucchiaino di amido di mais
3 cucchiaini d'olio
3 fette di radice di zenzero
gr. 225 di cipolle
1 cucchiaino di sale

Esecuzione:

Tagliare la carne a piccoli pezzetti e disporla in una terrina. Mescolare la soia con lo sherry, l'amido, versare l'emulsione sulla carne e lasciar marinare almeno 20 min. Pelare e tritare lo zenzero. Mondare le cipolle, affettarle finemente. Scaldare l'olio nel wok, versare lo zenzero, le cipolle, il sale, mescolare bene poi aggiungere la carne e continuare a mescolare a fuoco alto finché la carne è ben frita. Servire caldo.



PASTA ALLEGRA di ELENA BONACINA

Esecuzione:

Taglio varie verdure a pezzettini (porri, zucchine, peperone giallo, melanzana o quello che vuoi tu - magari anche qualche gamberetto!) e faccio soffriggere per un po' (le verdure non devono cuocersi troppo, devono rimanere croccanti). Mentre cuoce la pasta, a parte aggiungo pomodoro fresco spellato e senza semi e tanto basilico. Alla fine aggiungo la pasta scolata, la faccio "saltare" insieme alle verdure e porto la wok in tavola - l'effetto è garantito!!

POLLO AL LIMONE di Elena Tarchiati Jacobs

Ingredienti:

600 g di petti di pollo
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di glutammato
½ cucchiaio di olio di sesamo
1 uovo
3 cucchiari di fecola
olio per friggere

Per la salsa:

½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di zucchero
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di fecola di patate

Esecuzione:

Sbattere l'uovo, mescolarlo col sale, il glutammato e l'olio di sesamo e immergervi la carne. Passare poi la carne nella fecola e friggerla con olio nel wok per 6'-7'. Tagliarla a pezzi di 6 cm x 2 e disporla su un piatto da portata.

Salsa: scaldare l'olio di sesamo con il sale, lo zucchero, il succo di limone: mescolare bene, legare con la fecola diluita in poca acqua e irrorare la carne. Guarnire il piatto con qualche fettina di limone.

SPAGHETTI DI RISO CON WOK (Esa)

Esecuzione:

Spaghetti di riso, verdure a piacere (zucchine, carciofi, verza, germogli di soia, zucca, peperone), salsa di soia non dolce, carne tritata o pollo (anche al curry) o luganega o pezzetti di polpa di maiale.

Tagliare le verdure in piccoli pezzi e farle saltare separatamente nel wok con l'olio e abbondante salsa di soia. Preparare delle polpettine piccole come ciliegie e far saltare anche quelle nel wok. Far bollire l'acqua, cuocere gli spaghetti di riso per 5', spegnere il fuoco e lasciarli nell'acqua altri 5', passarli in acqua fredda (oppure seguire le istruzioni sulla confezione perché ci sono diversi tipi di spaghetti). Riunire tutto nel wok e far saltare.

(Io ho messo luganega e pollo o luganega e pezzetti di maiale. Salare pochissimo o per niente perché la salsa di soia è già saporita)

BOCCONCINI DI ANATRA CON LE SPEZIE

Ingredienti: Per 4 persone:

2 petti d'anatra con la pelle, già puliti di scarti e di grassi, in tutto g 600
zenzero fresco g 20
scalogno
coriandolo in grani



salsa Worcester
zucchero di canna
aceto balsamico
olio d'oliva
sale
pepe

Esecuzione:

Riducete i petti d'anatra a bocconcini. Tritate mezzo scalogno, fatelo appassire in un filo d'olio, unite i bocconcini di anatra, spolverizzateli con un cucchiaino di zucchero di canna e, a fuoco vivo, fateli rosolare; aggiungete quindi lo zenzero grattugiato a filetti, un cucchiaino di coriandolo, uno spruzzo di Worcester, sale, pepe. Sfumate con un cucchiaino di aceto balsamico ed eventualmente unite un goccio d'acqua: il tempo di cottura complessivo, sempre a fuoco vivo, è di circa 8' e il sughetto deve essere sciropposo.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo: Carema, Terrano, Torgiano rosso (C.I.)

Il wok è pronto per l'uso soltanto quando, mettendo una mano a ca. 30 cm dal fondo, si sente il calore. Mai mettervi prodotti freddi dal frigo. Solo a temperatura ambiente.

RISO CINESE di Lucilla Cremoni**Esecuzione:**

Innanzitutto, la varietà di riso. Deve essere riso patna, o thailandese, insomma quello che trovi nei supermercati cinesi o anche nelle drogherie.

Le dosi sono circa una tazza da tè a testa. Per prima cosa, lo devi lavare, delicatamente, per 4-5 volte, finché avrà perso gran parte dell'amido e l'acqua sarà quasi limpida. Poi lo copri d'acqua (l'acqua deve superare il riso di circa 1-1,5 cm.), metti il coperchio e metti su fuoco

inizialmente vivo e poi, appena prende bollore, abbassi la fiamma al minimo e cuoci per circa 15' finché l'acqua sarà stata bene assorbita e il riso sarà cotto ma ben sgranato e asciutto. Se fai tutto questo il giorno prima è anche meglio, non dimentichiamo che il riso fritto (o alla Cantonese, come si chiama da noi) è un modo di riciclare gli avanzi.

Per fare il riso fritto ti serve un wok, due cucchiari d'olio di semi, piselli sbollentati, carote sbollentate e tagliate a dadini piccoli, un uovo battuto, se vuoi gamberetti o quello che hai di avanzato (es. prosciutto, avanzi di pollo o altra carne ecc.).

Scalda bene il wok, metti l'olio, e quando è quasi fumante butta i piselli e la carota, poi i gamberetti, se sono crudi, quindi il riso ben sgranato, regola di sale e continua a far saltare finché è caldo, quindi apri un varco nel riso e versa a filo l'uovo in modo che si rapprenda e spezzetti mano mano che giri e salti (oppure fai in anticipo la frittatina e tagliuzzala finemente).

Se vuoi, aggiungi un po' di salsa di soia, ma non ci vorrebbe.

SPAGHETTI DI SOYA ALLE VERDURE di Alessandra Ingrassi**Ingredienti:** per 4:

1 Mazzetto di cipollotti bianchi
1 Porro
½ Cavolo lasagnino
3 carote
3 zucchine
2 confezioni di germogli di soya
salsa di soya
2 hg e mezzo di spaghetti di soya

**Esecuzione:**

Soffriggere in poco olio cipolle e porro ed aggiungere il cavolo tagliato sottilmente, le carote tagliate a julienne e far "appassire". Aggiungere le zucchine ed aggiustare di sale. Quando è quasi pronto aggiungere i germogli e la salsa di soya (secondo gusto). In una grossa pentola portare all'ebollizione acqua salata e mettere 250 g di spaghetti (gli spaghetti tagliati dalla matassa con le forbici), scottandoli per 2'-3'. Scolare e cuocerli saltandoli nel wok con le verdure per 10' aggiungendo ancora un poco di salsa di soya.

SPAGHETTI SOYA di maria luisa cingoli**Esecuzione:**

In una padella tipo wok metto poco olio, e molte verdure tritate (peperoni, cipolle fresche, carote, verza, zucchine) e le lascio cuocere. Aggiungo della salsa di soia. Nel frattempo lascio rinvenire per 5' in brodo bollente, a fuoco spento, gli spaghetti di soia. Li scolo e li verso nella padella. Faccio insaporire il tutto, se necessario aggiungo un po' di brodo.

RISO SALTATO (riso fritto cinese) di Rosetta Bragheri**Ingredienti:**

200 g di riso a chicco lungo
2 cucchiaini di olio di semi
1 costa di sedano
1 piccola cipolla rossa
2 uova
2 cucchiaini di salsa di soia chiara
150 g di polpa di granchio
6 steli di erba cipollina
2 cucchiaini di pisellini già cotti
1 peperoncino rosso
Sale

Esecuzione:

Lessare il riso in acqua salata, scolarlo, farlo intiepidire poi coprire e lasciare in frigorifero per almeno mezza giornata. Scaldare l'olio in una larga padella antiaderente o nel wok e farvi appassire a fuoco dolce il sedano e la cipolla tritati. Battere le uova con la salsa di soia, versarle nella padella, mescolare finché si sono rapprese, quindi unire il riso, la polpa di granchio sminuzzata, i piselli e il peperoncino a pezzetti. Mescolare a fuoco vivace per 2'-3', unire anche l'erba cipollina tagliuzzata, mescolare ancora e servire.

GAMBERETTI di Lucilla Cremoni**Esecuzione:**

Puoi tritare assieme un po' d'aglio e zenzero fresco, farli dorare in un cucchiaino d'olio e buttarci dei gamberetti, che poi magari insaporisci con un mix di salsa di soia, poco peperoncino e la parte verde dei cipollotti. Oppure, invece del solito petto di pollo ai ferri, puoi tagliare le fettine a pezzetti, marinarle come ti pare e farle saltare con verdure, magari il solito peperone o melanzana o funghetti avanzati e un po' mollicci. Pochi grassi, cottura rapida, piatti sfiziosetti. L'importante comunque è che tutto si faccia con pentola caldissima e a fuoco molto alto (almeno nelle fasi iniziali). Una volta imparata la tecnica, che non è difficile anche perché il manico lungo del wok serve appunto a tenerci un po' più lontano dal fuoco, vedrai che le idee verranno da sole.

**BAOZI****CESTINO DI POLLO** di Valentina Bonelli**Ingredienti:**

petto di pollo a dadini
insalata tipo brasiliana o lattuga, tagliata a striscioline,
sale
pepe
olio d'oliva
aceto di mele

Esecuzione:

Scaldare l'olio nel wok e saltarvi i dadini di pollo fino a che non sono leggermente dorati, salare, pepare e spruzzare con un poco di aceto di mele (a seconda dei gusti, in alternativa, si può usare anche salsa di soia, oppure marsala o madeira). Cuocere bene a fuoco medio finché non risultano croccanti e servire i dadini di pollo in ciotole individuali sopra a un letto di insalata.

POLLO CON LE MANDORLE di Patricia Fusco**Esecuzione:**

Per persona calcola 120 - 150 grammi di pollo. (Dosi per 2) Prepara una marinata con 3 cucchiaini di olio di oliva, 1 di salsa di soia, aggiungici 100 ml circa di vino bianco secco, uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino. Fai marinare il pollo tagliato a tocchetti in frigo per una ventina di minuti avendo cura di coprire tutto con pellicola. Scalda bene il wok e fai tostare 75 g di mandorle sgusciate e pelate: devono prendere un bel colore dorato. Ripeti con due cucchiainate di pinoli. Aggiungi alle mandorle e tieni da parte. Nel wok (che ora è caldissimo) metti il pollo con tutta la marinata, un gambo di sedano tagliato a tocchetti grandi come le mandorle e una foglia di alloro. A cottura ultimata (mescola continuamente, per evitare che il pollo cuocia solo sotto e sopra resti crudo!) aggiungi la frutta secca e una cucchiainata di uvetta rinvenuta nel vino (se trovi l'uvetta bianca o uva bianca fresca è meglio) lasciando cuocere, mescolando, per un altro minuto. Servi con riso basmati bianco o (non ridere!) con un risottino allo zafferano. E' una ricetta abbastanza veloce e MOOOOLTO buona.

Puoi usare il curry come variante, come anche la curcuma, ma in entrambi i casi togli l'aglio: non sposa bene con le spezie contenute nel curry, né con la curcuma.

Di Paola Sambruna

Gli ingredienti fondamentali di questa ricetta sono pezzettini di pollo senza ossa (preferibilmente il petto), olio di arachidi (l'olio d'oliva non esiste in Cina), salsa di soia, germogli di bambù, maizena e mandorle intere. Nell'olio ben caldo nel wok fai saltare velocemente il pollo finché perde il colore rosa, poi la salsa di soia, che è parecchio salata, quindi se vuoi mettere il sale riservati di assaggiare bene; poi aggiungi le mandorle e il bambù tagliato a fette sottili, sempre saltando bene il cibo in modo da insaporirlo e cuocerlo uniformemente; per ultimo aggiungi un cucchiaino di maizena sciolto in un bicchiere di acqua fredda (non



calda, altrimenti non si scioglie!). Rimesta per bene e togli dal wok quando la salsina comincia ad addensarsi.

A differenza di Patricia, io non credo si debba usare l'olio d'oliva (tantomeno extravergine), né il rosmarino che in Cina non mi pare proprio che esista, né l'alloro, né l'uvetta (o l'uva); neanche il basmati come accompagnamento, perché è usato nella cucina indiana e non in quella cinese (infatti non si presta ad essere saltato nel wok). La curcuma non è un ingrediente della cucina cinese, bensì di quella indiana, e non escludo che lo sia anche di altre limitrofe, tipo pakistana. Il risotto allo zafferano, poi, mi sembra veramente azzardato come accompagnamento. Quanto al curry è entrato di recente nella cucina cinese soprattutto del sud, però sotto forma della fantomatica polvere di curry "da esportazione" che pare si usi dappertutto tranne che in India.

POLLO CON MANDORLE O ANACARDI

Ingredienti:

2 etti di petto di pollo
un albume
50 g di anacardi o mandorle sbucciate
2 cucchiaini di vino bianco
2 cucchiaini di salsa di soia (quella più liquida)
olio di semi
sale
2 cucchiaini di maizena

Esecuzione:

Tagliare il petto di pollo a cubetti di 1 cm, poi marinarli con l'albume, il sale e un po' di maizena per una mezz'ora. Scaldare nel wok un bicchiere di olio di semi e friggere i pezzetti di pollo, smuovendoli e separandoli con un cucchiaio di legno. Quando sono praticamente cotti, toglierli e metterli a scolare su carta da cucina. Togliere dal wok l'olio rimasto, tranne un cucchiaio scarso, nel quale vanno rosolate le mandorle o anacardi. Aggiungere poi il pollo e gli altri ingredienti e cuocere ancora per qualche minuto per amalgamare bene i sapori. Non esagerare col sale perché la salsa di soia è già molto salata. Il vino bianco secco sostituisce benissimo quello di riso.

PETTO DI POLLO di isa marvelli

Ingredienti:

Petto di pollo tagliato a striscioline da boccone
ginger fresco e aglio tritato fine
scalogno abbondante a fettine
peperoncino (per 6 persone ne ho messi tre, ma ovv. secondo i gusti)
peperoni frigitelli tagliati a metà per il lungo e poi a segmenti
fioretti di broccolo verde sbollentati brevissimamente (ho fatto 2' al micro)
cavolo cinese tagliato fine
funghi tipo orecchie sminuzzati
Salsa di soia
Mirin
un cucchiaio di maizena sciolta in qualche cucchiainata di acqua fredda
Olio nel wok su fuoco molto vivo

Esecuzione:

Mettere l'olio nel wok su fuoco molto vivo, per primo ho messo i peperoni poi ginger, scalogno, aglio, broccoli e man mano gli altri ingredienti sempre mescolando e intervallando di un minuto o giù di lì, in ultimo il pollo. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco ho aggiunto la salsa di soia e dopo delle belle



mescolate la miscela acqua-maizena. Altre belle mescolate ed è fatto. Io salo un po' alla volta durante la cottura

MAIALE IN AGRODOLCE di Lucilla Cremoni

Ingredienti:

350 g polpa di maiale magra, tagliata a cubetti di 2 cm
50 g ciascuno di peperone rosso, giallo, verde
carote sbollentate
cipollotti
ananas scioppato
un uovo leggermente battuto
un cucchiaio ciascuno di vino bianco secco e salsa di soia
sale
mezzo litro di olio per friggere

Per la salsa:

150 ml di brodo di dado (meglio se di pollo)
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di aceto (non è necessario usare quello cinese)
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
Sale
maizena

Esecuzione:

Marinare il maiale con la salsa di soia e il vino bianco per una mezz'ora, e nel frattempo tagliare le verdure a pezzi delle stesse dimensioni della carne. Preparare una pastella con l'uovo e la maizena, immergervi i pezzi di carne e friggerli nell'olio bollente (se friggi nel wok, stai molto attenta, può essere pericoloso), poi scolarli su carta da cucina e lasciarli da parte.

Mescola assieme gli ingredienti della salsa, tranne la maizena, e tienili pronti all'uso. Scalda molto bene il wok, aggiungi una cucchiata d'olio e quando è quasi fumante buttaci le verdure, facendole saltare brevemente, poi aggiungi la salsa, e appena si alza il bollore abbassa la fiamma in modo che continui a sobbollire, metti dentro la carne e per ultimo l'ananas anche lui a cubetti delle stesse dimensioni. Aggiusta di sale e poi addensa la salsa con un cucchiaino di maizena stemperata in un po' d'acqua. Il risultato sarà molto bello per i diversi colori degli ingredienti, ma non aspettarti l'arancione acceso e gelatinoso della versione che mangi al ristorante cinese, perché quella è fatta con salsa pronta tirata fuori dall'apposito bidoncino, Dio solo sa cosa c'è dentro.

SCAROLA ALLA CREOLA di Martine van Brouwershaven

Esecuzione:

L'importante è scaldare il wok prima della cottura e aggiungere un po' di sale (e di zenzero in piatti cinesi) prima delle verdure, per mantenerle ben verdi.

Scaldare olio e sale, rosolare cipolla tritata ed aglio, qualche grano di pimento (allspice) e foglia d'alloro, poi aggiungere man mano la scarola tritata grossolanamente e polpa di pomodoro. Poi un dado in 1 dl d'acqua, qualche goccia di limone, pepe nero.

SPAGHETTI CON POLLO di Stefania P Clegg

Esecuzione:

Basta avere degli scalogni, porri, cavolo capuccio. Metto a marinare i pezzi di pollo o maiale nella soya, scaldo l'olio di semi, aggiungo il pollo, faccio cuocere per qualche minuto, aggiungo gli aromi e poi il cavolo



e i noodles di riso che ho ammorbidito nell'acqua bollente. Infine aggiungo succo di 1 lime e se necessario un po' dell'acqua dei noodles. Cuocio rimestando velocemente, le verdure devono rimanere croccanti. Se ce li ho, aggiungo dei semini di sesamo tostati o degli anacardi o pure anche delle noccioline americane. Il piatto è pronto: ideale per un pasto leggero e veloce. Le verdure variano a seconda della stagione, e d'estate tendo ad usare peperoni e zucchine o fagiolini.

INVOLTINI PRIMAVERA di Elena Tarchiati Jacobs

Questa è la mia versione, così come l'ho realizzata sulla base della ricetta di Anna Urbani, con i consigli di Rosa Corso per la cialda e qualche ritocco al ripieno seguendo il mio gusto.

Ingredienti per 6 persone (circa.)

Fare una pastella con farina, acqua e un pizzico di sale. Deve essere liquida ma consistente, tipo besciamella. Diciamo che per 250 g di farina occorrono 300/400 ml.

Prima fare la prova con meno acqua e poi eventualmente aggiungerla, dipende anche da come assorbe la farina.

Lasciarla riposare in frigo per qualche ora o anche per 1 giorno.

Poi si scalda la padella antiaderente, io ho usato quella piccola delle crepes. Quando è bella calda la si toglie dal fuoco e velocemente fare uno strato sottile sottile, quasi trasparente ma uniforme, non deve presentare rotture.

Io ho usato un mestolino, Rosa Corso, usa invece un pennello. Non bisogna farle troppo grandi, comunque. Appena i bordi si alzano è pronta, e non va voltata.

(Le prime magari verranno un po' grosse, non vanno bene, ma poi si capisce e si prende la mano.)

Staccarla con una paletta e metterla su un piatto, pronta per essere farcita. Se non si usano subito, si possono conservare in frigo come le crepes, ognuna separata da un foglio di carta forno.

Per il ripieno:

100 g di petto di pollo sminuzzato

100 gr di carote tagliate a julienne

100 gr di zucchine a julienne

100 gr di germogli di soia

200 gr di cavolo cinese

cipolla una piccola 2 spicchi di aglio

olio e soia e peperoncino

Esecuzione:

Saltare il petto di pollo velocemente con olio cipolla e aglio, tagliare le carote e il cavolo cinese aggiungerle in padella e saltare velocemente. Unire i germogli di soia e le zucchine crude insaporire il tutto e condire con soia e peperoncino.

Mettere su di ogni crepes una cucchiata di ripieno, piegare all'interno i bordi laterali e chiudere ad involtino ben stretto. Sigillarli con un po' di pastella avanzata oppure sciogliere un po' di farina con acqua, tipo colla, NON devono esserci aperture, altrimenti quando si friggono entra l'olio e si ammosciano.

Friggere in abbondante olio di arachide, la cottura è velocissima, se avete il Wok è il momento suo!!!

Condirli con la salsa agrodolce:

Ingredienti

1 cucchiaio di zucchero

1 cucchiaio di aceto bianco

1 cucchiaio di salsa di soya

2 cucchiari di sakè

2 cucchiari di ketchup

1 cucchiaio di fecola sciolta in acqua



CROSTINI DI GAMBERI

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pane da toast
100g di gamberetti sgusciati
60g di filetti di sogliola
2 uova
sale e pepe
100g di pane grattugiato
100g di semi di sesamo
olio da frittura
4 pomodorini

Consiglio:

Il piatto può essere decorato con i pomodorini tagliati a fette.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Esecuzione:

Friggere in poco olio le fette di pane fino a renderle croccanti.

Tritare gamberetti e filetti di sogliola, aggiungere un pizzico di sale e pepe e mescolare con un uovo sbattuto.

Tagliare in due le fette di pane da toast e spalmarne una con la crema a base di gamberetti e uova.

Coprire il crostino con l'altra metà della fetta di pane rimasta e passare il tutto in un uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato mescolato ai semi di sesamo. Friggere i toast in abbondante olio bollente e servire.

BAOZI (Panini Cinesi Cotti a vapore)

Ingredienti: Occorrente (12 paninetti)

3 tazze di farina da pane
2 t di zucchero
1/2 t di sale
2 t di lievito
3/4 di tazza d'acqua
1 T d'olio vegetale o d'arachide
1 uovo grande

Per il ripieno:

Vegetariano:

1/4 di cavolo o cappuccio sminuzzato
1/4 di carota
1 manciata di germogli di bambù
1/2 cipolla tritata o 1 manciata di ciuffi di erba cipollina
zenzero

Con carne:

50 gr di suino o pollo (macinati o a cubetti)
1 pugno di fagioli rossi
1 ciuffo di prezzemolo
1/2 cipolla tritata o 1 manciata di ciuffi di erba cipollina
zenzero

Esecuzione:

Sciogliere i 2 t di lievito nell'acqua aggiungendo lo zucchero ed 1 t di farina. Lasciarlo riposare per 15 minuti circa.



Impastare con la farina sale, uovo ed olio ed aggiungere gradualmente la tazza con il contenuto della fermentazione. Lavorare l'impasto per una decina di minuti.

Lasciare la pasta a riposo per un'ora, girarla e lasciarla per un'altra ora.

Durante l'attesa amalgamare e mescolare in una ciotola gli ingredienti dell'impasto prescelto per il ripieno.

Lavorare l'impasto del pane una seconda volta e dividerlo in 12 parti uguali ed arrololate.

Prendere ciascuna porzione, distenderla ed aggiungere all'interno 1T di ripieno e richiuderla attorcigliandola in modo da non far fuoriuscire nulla.

Disporre ogni porzione a testa in giù su una lamina di alluminio o carta paraffinata e coprire il tutto lasciandolo riposare in un luogo caldo per almeno un quarto d'ora.

Disporre i paninetti, con una distanza di un pollice ciascuno, su una cremagliera coperta da stagnola sopra l'acqua in ebollizione.

Coprire e lasciare cuocere dal vapore per circa 18-20 minuti.

NOTA: t = cucchiaino da caffè;

T = cucchiaio da tavola.

RISO FRITTO di Carmela Grimaldi

Ingredienti:

2 cipolline tritate

3 uova

1 cucchiaino di sale

4 cucchiari d'olio

50 gr. di prosciutto cotto o Maiale Cha Shao a cubetti

50 gr. di gamberi lessi sgucciati

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.

Esecuzione:

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 di Carmela Grimaldi

Ingredienti :

200 g di riso parboiled

un porro tritato

2 uova sbattute

4 cucchiari di olio di soia

150 g di granchio in scatola

mezza scatola di pisellini surgelati

un cucchiaio di sale

un pizzico di pepe bianco

**Esecuzione:**

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

POLPETTE CROCCANTI CON SALSA DI SOIA di Carmela Grimaldi**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 cucchiaio di salsa di soia
un cucchiaino di zucchero
un cucchiaio di maizena
olio per friggere.

Esecuzione:

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 di Carmela Grimaldi**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.

Esecuzione:

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 date 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.



TOAST AI GAMBERETTI di Carmela Grimaldi

Ingredienti :

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

Esecuzione:

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.

POLLO CON FUNGHI di Carmela Grimaldi

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 cucchiaino di maizena

Esecuzione:

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.



POLPETTE DI POLLO IN SALSA di Carmela Grimaldi

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

Esecuzione:

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.

RAVIOLI FRITTI

Ingredienti: per 4 persone

250g di maiale tritato
2 scalogni tritati (opzionali)
20 pz. di pasta per won-ton
salsa di soia
1 cucchiaino di vino da cottura ed uno di olio da cottura

Consiglio:

I 20 pz. di pasta per won-ton si trovano in gran parte dei negozi di articoli alimentari cinesi

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Esecuzione:

Mescolare la carne di maiale e lo scalogno con la salsa di soia, il vino, l'olio e la salsa di soia. Mettere circa un cucchiaio del composto ottenuto all'interno di un foglio di pasta per wonton. Con le dita chiudere il wonton praticando 3 o 4 pieghe al bordo del raviolo.

Usare una piccola quantità d'olio per inumidire la superficie del wok (o di una pentola antiaderente). Disporre i ravioli all'interno del recipiente e lasciare cuocere per circa due minuti.

Aggiungere acqua fino a raggiungere 1-3 dell'altezza dei ravioli. Coprire la pentola e lasciare cuocere a fiamma media per altri 3 minuti. Rimuovere l'acqua.

In una padella scaldare due cucchiaini d'olio e friggere i ravioli per un paio di minuti, fino a quando la crosta diventa croccante e dorata .



FILETTO DI MAIALE ALLA SALSIA SATAY

POLLO FRITTO IN CARTOCCIO ALLA CANTONESE di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

150 g. petto di pollo
3 funghi cinesi secchi profumati
50 g. germogli di bambù lessati
2 cucchiaini piselli
1 pezzetto di zenzero
un pò di erba cipollina
olio per friggere
12 fogli cellofan 16x16 cm. resistente al calore

Per il condimento:

1 cucchiaio salsa di soia
1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di sakè
1 pizzico di pepe
qualche goccia olio di sesamo
1 pizzico glutammato monopodico
1 cucchiaino fecola di patate

Esecuzione:

Togliere il nervo bianco che si trova all'interno del petto, da una parte tirare il nervo staccandolo dalla carne con l'aiuto del coltello e alla fine toglierlo in un colpo solo. Dopo aver tolto tutti i nervi, tagliare i petti in bocconcini obliqui; far riprendere in acqua i funghi cinesi. Strizzare leggermente i funghi ammorbiditi, togliere i gambi e tagliarli a striscioline; pelare lo zenzero e tagliarlo prima in 2-3 fettine sottili poi a striscioline.

Tagliare i germogli di bambù lessati a striscioline e l'erba cipollina ad anelli; far bollire in acqua salata i piselli, se sono freschi, se invece sono congelati versarvi sopra dell'acqua bollente. Mettere in un recipiente i petti di pollo e tutti gli ingredienti preparati, aggiungervi gli ingredienti del condimento, mescolare bene il tutto con i bastoncini in modo che il condimento sia distribuito omogeneamente.

Stendere il cellofan sul tagliere, al centro spennellare con l'olio, posarvi sopra una porzione del composto.

Piegare ogni foglio in due a triangolo con il vertice rivolto verso l'alto, ripiegare indietro il lembo del triangolo superiore, piegare verso l'interno il lembo di destra e quello di sinistra, piegare il triangolo inferiore, che è rimasto steso, sopra i due lembi laterali piegati e inserire la punta sotto quest'ultimi.

Scaldare nel wok dell'olio di arachidi a bassa temperatura, immergervi i cartocci, friggerli lentamente girandoli più volte e quando il colore della carne diventa biancastro il piatto è pronto.



ZUPPA DI POLLO AI FUNGHI di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

1 pollo di kg. 1,500 circa, pulito e lasciato intero
25 gr. Funghi cinesi (tung-ku)
2 gambi di sedano
1 pezzetto di zenzero fresco lungo circa 3 cm.
1 cucchiaio di saké (o di sherry secco)
sale quanto basta

Esecuzione:

Mettete a rinvenire i funghi in acqua tiepida per venti minuti, quindi sgocciolarli, premerli fra le dita, conservare (filtrata) l'acqua di ammollo, scartare i gambi e serbare le teste. Portare a bollire abbondante acqua, sbianchirvi il pollo intero per circa 5 minuti, toglierlo e passarlo sotto acqua corrente. Metterlo poi in una pentola che possa essere chiusa ermeticamente. Aggiungere i funghi, i porri, lo zenzero e il sedano mondati, inoltre il saké e l'acqua di ammollo dei funghi; versare poi dell'altra acqua fino a coprire completamente il pollo. Salare portare a bollire, coprire, ridurre la fiamma al minimo e lasciar sobbollire per un paio di ore. Levare quindi il coperchio, schiumare il brodo, togliere il pollo e tagliarlo a pezzetti. Durante questa operazione cercar di eliminare quanti più ossi possibile. Porre i pezzetti di pollo nelle ciotole individuali e ricoprirli con il brodo bollente.

ZUPPA DI GERMOGLI DI BAMBU' di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

150 gr. di germogli di bambù lessati
1 mazzo di prezzemolo
2 bicchieri di brodo
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaio abbondante di saké
1 pizzico di pepe
1 cucchiaino scarso di fecola di patate
2 o 3 gocce d'olio di arachidi
2 o 3 gocce di olio di sesamo

Esecuzione:

Tagliare i germogli di bambù verticalmente a metà, poi a fettine sottili. Far bollire il brodo in una pentola, aggiungervi i germogli di bambù, quando ribolle condire con sale, saké e pepe, versarvi la fecola sciolta in una quantità tripla d'acqua per rendere il brodo più denso. Cospargere di prezzemolo tagliuzzato; versarvi subito l'olio di arachidi e quello di sesamo e spegnere.

MELANZANE ALLA MANIERA DELLO SZECHUAN di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

6 melanzane piccole
100 gr. di carne di maiale tritata
1 cucchiaio di porro tritato
1 cucchiaino zenzero tritato
1 cucchiaino di aglio tritato
1 cucchiaino di saké

Per la salsa:

1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiaini salsa di soia
1 pizzico di glutammato

**Esecuzione:**

Lavare le melanzane, togliere i piccioli, tagliare in 4 o in 6 pezzi nel senso della lunghezza, immergerle poi in acqua per un po' di tempo per togliere l'amaro. Asciugare bene le melanzane con un canovaccio e friggerle nell'olio bollente. Mescolare tutti gli ingredienti per la salsa. Scaldare 2 cucchiaini di olio nel wok; soffriggervi l'aglio, il porro e lo zenzero; appena si libera un buon profumo aggiungere la carne trita. Cuocere a fuoco vivo la carne; innaffiare con il saké, unire le melanzane fritte, condire con la salsa; far saltare il tutto.

PALLINE FRITTE DI SEMI DI SESAMO di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:**

150 gr. di farina mista di riso
100 gr. di farina di frumento
1 bicchiere d'acqua
100 gr. di semi di soia rossa in polvere
1 bicchiere e 1/2 circa d'acqua
2 bicchieri di zucchero
2 cucchiaini di lardo
70 gr. di semi di sesamo bianchi
olio per friggere
farina di riso

Esecuzione:

Mettere la soia rossa in una pentola, aggiungere l'acqua; mescolare bene con una paletta di legno e cuocere a fuoco medio-basso; aggiungervi lo zucchero e formare un impasto piuttosto duro. Far raffreddare bene la soia rossa; mettere una pentola sul fuoco, scioglierli il lardo e aggiungervi la soia rossa ben raffreddata, cuocere a fuoco basso mescolando con una paletta di legno. Mettere in un recipiente la farina mista di riso con l'aggiunta di quella di frumento passata al setaccio, mescolare bene, versarvi a poco a poco 1 bicchiere e 1/2 circa d'acqua, impastando con le mani. Quando l'impasto ha raggiunto una certa consistenza, formare una grossa palla e farla rotolare su un piano su cui è stata spolverizzata la farina di riso, fino ad arrivare a una forma di bastone del diametro di 3 cm.

Tagliare l'impasto a fettine larghe 2 cm. (ne verranno circa 30), distenderle una per una ed esercitare una pressione con il palmo della mano. Con la soia rossa completamente raffreddata formare delle polpette del diametro di 1,5 cm.; avvolgerle nei dischetti di pasta e farle rotolare nelle mani. Distribuite in un recipiente i semi di sesamo bianchi, ricoprire con questi le polpette; il modo più semplice è quello di far rotolare le polpette sui semi esercitando una leggera pressione.

Scaldare l'olio a bassa temperatura, immergervi delicatamente le polpette; appena queste tornano a galla aumentare gradualmente la fiamma e friggerle.

PATATE SALTATE CON MAIALE di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:**

150 gr. maiale a fettine
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaio salsa di soia
1 cucchiaino di fecola di patate
1 cucchiaio di olio di arachidi
500 gr. patate
1 bicchiere di brodo
1 cucchiaino di zucchero
1/4 di cucchiaino di sale
1 pizzico glutammato monosod
olio di arachidi

**Esecuzione:**

Tagliate le fettine di maiale a bocconcini, sistemarle in una terrina e condirle con lo zucchero, la salsa di soia, la fecola e l'olio di arachidi, mescolando bene con le mani. Pelare le patate e farle bollire intere. Tagliare le patate bollite in bocconcini di 2-3 mm di spessore. Scaldare 2 cucchiaini di olio nel wok, aggiungere la carne precedentemente marinata e scottarla a fuoco vivo. Quando la carne raggiunge circa l'80% della cottura, aggiungere le patate; far saltare rapidamente il tutto, versare 1 bicchiere di brodo, aggiungere zucchero, sale e glutammato come condimento. Coprire, abbassare la fiamma e cuocere finché il tutto non si ammorbidisce e assorbe bene il sapore.

SPAGHETTI CINESI CON UOVA E PORRO di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:**

4 matasse di spaghetti cinesi freschi
1 porro
150 gr.gamberetti
4 cucchiaini di lardo
4 uova
1 pezzetto di zenzero
8 bicchieri di brodo
1 cucchiaino di sale
1/4 di bicchiere di saké

Per il condimento:

1/4 di cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di saké
1 cucchiaino di fecola di patate

Esecuzione:

Lavare il porro e tagliarlo a pezzi di 3 cm. Togliere i fili neri ai gamberetti, condirli con il sale, il saké e la fecola di patate. Scaldare 2 cucchiaini di lardo nel wok; aggiungervi i gamberetti, farli saltare leggermente e rapidamente a fuoco vivo, metterli da parte su un piatto.

Tritare lo zenzero, farlo saltare bene con il lardo rimasto, aggiungervi il porro e continuare a saltare. Appena il porro si è ammorbidito, aggiungere i gamberetti, farli saltare leggermente, versare le uova ben sbattute, mescolare rapidamente a fuoco vivo; amalgamare il tutto.

Dividere il preparato ottenuto in 4 parti. Bollire gli spaghetti cinesi in acqua abbondante, scolarli bene, disporli nei recipienti di ceramica (uno per ogni persona). Mettere sul fuoco il brodo con 1 cucchiaino di sale e 1/4 di bicchiere di saké; bollire e versare il tutto nei recipienti; aggiungervi il composto di gamberi, porro e uova, calcolando una porzione per ogni recipiente.

GAMBERETTI CON PISELLINI SALTATI di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:**

400 gr. gamberetti
300 gr. piselli freschi (o scongelati)
1 fettina di zenzero fresco di circa 1 cm.
1 albume di uovo
2 cucchiaini di maizena
1 cucchiaino e 1/2 di saké o di xèrés secco
4 cucchiaini di olio
1/2 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale
pepe macinato q.b.(quanto basta)

**Esecuzione:**

Dopo aver lavato e asciugato i gamberetti precedentemente sgusciati, metterli in un recipiente, aggiungervi l'albume e la maizena, rimescolare bene e mettere il recipiente in frigorifero per una ventina di minuti. Far scaldare l'olio in una padella (o nel wok), aggiungere i gamberetti e farli cuocere per pochi minuti a fuoco dolce, rimstando sempre, poi scolarli con una paletta a reticelle e tenerli da parte.

Aumentare il calore dell'olio, mettere in padella lo zenzero precedentemente pelato e tritato e quando questi emanerà il suo profumo aggiungere i piselli, il sale, lo zucchero e cuocere per altri due minuti, sempre rimstando; aggiungere infine i gamberi, il saké, una manciata di pepe e proseguire la cottura per un minuto o due. Servire ben caldo .

INVOLTINI PRIMAVERA di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:****Per le crepes:**

Farina bianca tipo 00 (due parti)

acqua (una parte)

1 pizzico di sale

Per il ripieno:

100 gr. di carne di pollo o maiale magro tagliata a striscioline

1 cucchiaio abbondante di maizena

50 gr. di germogli di bambù tagliati a striscioline

2 funghi tung ku tagliati sottili

1 piccolo porro

2 cucchiaini di olio di arachidi

Per la salsa:

1 cucchiaio di zucchero

1 presa di sale

1/2 cucchiaino di glutammato monopodico

1 cucchiaino di salsa di soia scura

1 cucchiaio abbondante di brodo di pollo

1/2 cucchiaio di olio di arachidi

2 cucchiaini di saké

olio per friggere

Esecuzione:

Preparare le crepes, mescolare la farina con l'acqua e il sale e lavorarli fino a ottenere un impasto abbastanza fluido; lasciar riposare per un'ora; scaldare una padella di ferro per crepes ben pulita e ungerla con uno straccio imbevuto d'olio; versarvi un mestolo dell'impasto in modo da formare una sottile pellicola da staccare senza romperla; procedere alla stessa maniera per tutte le crepes avendo cura di pulire frequentemente la padella con il panno imbevuto d'olio. Preparare il ripieno mescolando la carne con la maizena e lasciando riposare per cinque minuti; versare poi in una padella (o nel wok) l'olio di arachidi e soffriggere la carne, i germogli di bambù e i funghi per circa un minuto; aggiungere infine tutti gli ingredienti della salsa e far rosolare finché sarà evaporato il liquido; unirvi il porro tritato.

Lasciar raffreddare. Prendere le crepes, disporre su ognuna una dose di ripieno e, dopo averne ripiegato verso l'interno i bordi laterali, arrotolare e sigillare con una soluzione di una parte di farina e tre di acqua (prepararla sciogliendo la farina in poca acqua fredda e aggiungendovi poi dell'acqua calda) .

Friggerli in abbondante olio e servirli croccanti e caldi.



TOAST DI GAMBERI di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

100 gr. gamberi sgusciati
100 gr. di fettine di pesce di carne bianca
50 gr. di carne grassa di schiena di maiale
1 albume
2 cucchiaini di acqua aromatizzata con porro e zenzero
1 cucchiaino di saké
1/4 di cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe
1 pizzico di glutammato
2 cucchiaini di fecola di patate
8 fette di pan carré
1/2 bicchiere di semi di sesamo bianchi
1/2 bicchiere di mandorle tagliate sottili
4 uova di quaglia ben bollite
1/2 fetta di prosciutto cotto tagliato sottile
prezzemolo
olio per friggere

Esecuzione:

Tagliare la carne grassa di schiena di maiale e il pesce di carne bianca a fettine sottili, poi a striscioline quindi tritarle finemente col coltello. Pulire i gamberi, togliere i filamenti neri e pestare di nuovo il tutto con un coltello. Mettere tutto l'impasto ottenuto in un recipiente, aggiungere l'acqua aromatizzata con il porro e lo zenzero, l'albume e il saké secondo questo ordine; mescolare e aggiungere il sale, il pepe e il glutammato. Mescolare con forza sempre nella stessa direzione, per ottenere un composto pastoso; alla fine aggiungere la fecola e amalgamarla con il resto.

Prendere 4 fette di pan carré, sovrapporle a due a due, tagliarle in 4 quadrati e poi tagliarne gli angoli fino a ottenere dei tondi. Con l'impasto formare delle palline di circa 2,5 cm. di diametro; stenderle fra due fette tonde di pan carré; schiacciarle leggermente e lisciare con il coltello i bordi, in modo da trattenere la fuoriuscita dell'impasto dovuta alla pressione; coprire poi la fascia laterale con i semi di sesamo.

Tagliare con lo stesso procedimento le restanti 4 fettine di pan carré, cercando di ottenere delle forme ovali invece che rotonde. Mettere sopra metà delle fettine il solito impasto, inserirvi poi l'uovo di quaglia lessato, coprire con il prosciutto e con il prezzemolo tritati: sulle fettine rimaste mettere ancora l'impasto poi inserirvi le scagliette di mandorle ottenendo una forma simile alla pigna.

Scaldare l'olio a bassa temperatura (120° C), immergervi le fettine farcite friggere lentamente aumentando gradualmente il fuoco, fino a raggiungere un'alta temperatura (180° C); si avrà così una frittura croccante.

INVOLTINI FANTASIA FRITTI di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

2 fogli di nori (alghe secche violacee)
80 gr. di pancetta di maiale a fettine sottili
1 fetta di prosciutto cotto di 5 mm. di spessore
6 germogli di bambù
2 uova
un pizzico di sale
1 cucchiaino di fecola di patate
1 cucchiaino di acqua
20 anacardi
35 gr di gamberi macinati
Pastella
fecola di patate
sale



pepe
glutammato
olio per friggere

Esecuzione:

Stendere un foglio di nori sul tagliere, distribuire la fecola su tutta la superficie. Tagliare le fettine di pancetta a metà e poi a rettangoli; distribuirli sul foglio di nori; stemperare omogeneamente sale, pepe e il glutammato. Preparare delle striscioline di prosciutto e di germogli di bambù larghe 5 mm.; stenderle sulla parte inferiore del foglio di nori; arrotolare ben stretto il foglio, partendo dal basso fino a ottenere un rotolo; spolverarlo di fecola. Aggiungere alle uova intere sale e fecola sciolta in acqua, amalgamare bene il tutto e fare una frittata sottile come una crepe di forma rettangolare di cm. 15x20.

Stendere sul tagliere la frittata; spolverarla leggermente di fecola distribuendola con la mano su tutta la superficie. Spalmare sulla frittata il ripieno di gamberi macinati, con uno spessore uguale su tutta la superficie, lasciando però uno spazio libero di 1 cm. di larghezza sul lato inferiore e diminuendo lo spessore del ripieno su una striscia di 3 cm. di larghezza sulla parte superiore.

Pulire con un canovaccio gli anacardi dalle incrostazioni di sale, distribuirli in fila orizzontalmente sopra il ripieno sul lato inferiore; ripiegare sugli anacardi la frittata e arrotolare ben stretto fino a ottenere una forma simile a un bastone; ricoprire poi di fecola. Passare nella pastella e friggerli in olio bollente.

N.b. La foto riportata sul libro li mostra tagliati a cilindretti : (hai presente i i sushi?) di circa 2-3 cm., però sul testo stesso non accenna al taglio del suddetto bastone.

SPAGHETTI CINESI CROCCANTI di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:**

4 matasse di spaghetti cinesi cotti al vapore
2 bicchieri di lardo
100 g. di duri di pollo
1 calamaro
80 g. di carne di maiale
2 foglie cavolo cinese
2 funghi cinesi freschi
1 spicchio d'aglio
80 g. di carote
80 g. di sedano
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di saké
1/2 cucchiaio di fecola di patate
1 cucchiaio di succo di zenzero
1 cucchiaino di saké
1 cucchiaino di fecola di patate
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di saké
1 cucchiaino di fecola di patate
4 cucchiaini di olio di arachidi
2 cucchiaini di fecola di patate

Per la salsa:

3 bicchieri di brodo
4 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di saké
1 pizzico di sale

**Esecuzione:**

Versare dell'acqua bollente sugli spaghetti già cotti al vapore; scolarli bene; scaldare il lardo nel wok; versarvi gli spaghetti e farli saltare finché prendono un colore dorato, poi scolarli.

Tagliare le carote e il sedano a fettine rettangolari, i funghi cinesi a striscioline, il cavolo cinese a pezzetti obliqui partendo dalla base; pestare l'aglio con il coltello. Scegliere dei duri di pollo freschi; lavarli e pulirli con cura e aprirli con il coltello, praticare delle incisioni sulla loro superficie, condire con un cucchiaio di salsa di soia e 1 cucchiaio di saké.

Togliere i filamenti neri ai gamberi con uno stecchino; sgusciarli e togliere le teste; condirli con 1 cucchiaio di succo di zenzero, 1 cucchiaino di saké e 1 cucchiaio di fecola di patate; mescolare leggermente.

Tagliare la carne di maiale a bocconcini, aggiungervi 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di saké e 1 cucchiaino di fecola di patate; aprire il calamaro, togliere la pelle e praticare delle incisioni oblique a graticola, tagliarlo a piacere e passarlo nella fecola di patate (1/2 cucchiaio).

Scaldare di nuovo a 180°C il lardo servito a saltare gli spaghetti, aggiungere e saltare uno alla volta il calamaro, i gamberi, la carne di maiale e i duri di pollo, seguendo quest'ordine.

Scaldare nel wok 2 cucchiaini di olio di arachidi; soffriggervi l'aglio e appena si libera il suo profumo, saltare le verdure, aggiungere tutti gli ingredienti (calamaro, gamberi, carne di maiale e duri), condire con la salsa e cuocere a fuoco vivo. Appena il composto è cotto e si è ammorbidito, versarvi la fecola sciolta in una quantità uguale d'acqua per dare maggior densità; versare il tutto sulla pasta e servire.

N.B. a giudicare dalla foto i " duri " di pollo mi sembrano il nostro gricile del pollo, non so come lo chiami tu e quanto il termine sia giusto però mi sembra così.

SPAGHETTI CON POLLO di Graziella Ferrazzoli**Ingredienti:**

4 matasse di spaghetti cinesi freschi

8 cucchiaini di lardo

150 g. di petti di pollo

1 cucchiaio di succo di zenzero

1 cucchiaio di saké

1 cucchiaio di fecola di patate

3 fette di prosciutto cotto

4 funghi cinesi secchi profumati

100 g. di germogli di bambù lessati

1 mazzo di porri o cipollotti

4 cucchiaini di olio di arachidi

1 cucchiaio e 1/2 di fecola di patate

Per la salsa:

3 bicchieri di brodo

1/2 cucchiaio di sale

2 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di saké

Esecuzione:

Tagliare il pollo a striscioline sottili oblique; amalgamarlo bene con il succo di zenzero, il saké e la fecola di patate. Tagliare il prosciutto a rettangoli larghi 5 mm.; i germogli di bambù a fettine sottili; far rinvenire i funghi secchi cinesi e tagliarli a striscioline.

Tagliare il porro in pezzi di 3-4 cm.. Scaldare 2 cucchiaini di olio di arachidi nel wok; farvi saltare il pollo; appena è cotto metterlo da parte su un piatto. Versare altri 2 cucchiaini d'olio di arachidi nello stesso wok; farvi saltare i funghi, i germogli di bambù e il porro; mescolarvi il prosciutto, aggiungere il pollo e far saltare tutto rapidamente. Mescolare insieme gli ingredienti della salsa e aggiungere anche questi; cuocere per 1 o 2 minuti, versare la fecola di patate sciolta in una quantità uguale di acqua per dare densità al piatto. Far bollire la pasta in abbondante acqua; facendo attenzione che non venga cotta molto; scolarla, metterla nel wok caldo con il lardo sciolto; farla saltare a fuoco vivo finché prende un bel colore dorato.

Disporre sul piatto di portata la pasta e versarvi sopra tutti gli altri ingredienti.



RISO BOLLITO AL NATURALE di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

500 g. riso cinese (oppure di riso a chicco lungo con basso contenuto di amido) ogni 5 dl. di acqua

Esecuzione:

Sciacquare il riso sotto acqua corrente fredda, quindi farlo sgocciolare. Metterlo poi in una pentola con i 5 decilitri di acqua fredda. Portare a ebollizione e coprire con coperchio quasi ermeticamente. Abbassare la fiamma e far cuocere a fuoco molto dolce per circa 12 minuti. Spegnerlo, tenendo il riso sempre coperto, e lasciar riposare per altri 5-10 minuti. Al termine l'acqua deve essere completamente assorbita.

RISO FRITTO di Graziella Ferrazzoli

Ingredienti:

200 g. di riso
2 cucchiaini di salsa di soia chiara
olio di arachidi

Esecuzione:

Lavare il riso sotto l'acqua corrente, quindi lasciarlo a bagno in acqua fredda per mezz'ora. Scolarlo e lessarlo in acqua bollente. Togliere dal fuoco e scolarlo ancora al dente. Lasciarlo raffreddare.

In una padella scaldare l'olio e friggervi il riso fino a quando acquista un bel colore dorato, ricordarsi che occorre rimescolare bene. Versare in padella la salsa di soia e rigirare ancora.

Togliere dal fuoco e servire come accompagnamento a piatti di carne.



RISO ALLA CANTONESE

RISO ALLA CANTONESE di Maria Giovanna Otranto

Ingredienti: per 4 persone

250 grammi riso superfino arboreo
200 grammi pisellini freschi (già sgranati)
80 grammi prosciutto cotto (in una sola fetta a dadini) oppure 100 grammi di gamberetti sgusciati
2 uova
3 cucchiaini di olio di semi di sesamo
1 cucchiaio di salsa di soia
Sale e pepe



Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Esecuzione:

Cuocete i pisellini nella casseruola in acqua salata in ebollizione per 4-5 minuti, poi metteteli da parte. Se usate i gamberetti, cuoceteli ora per 2 minuti, metteteli da parte e bollite il riso per 10 minuti. Fatelo raffreddare. Nella padella larga (dovrà contenere tutti gli ingredienti) fate scaldare l'olio, versatevi le uova sbattute con un pizzico di sale e pepe. Strapazzatele mescolando rapidamente con un cucchiaio di legno. Aggiungete il riso preparato, i pisellini, il prosciutto a dadini, oppure, in alternativa, i gamberetti, e fateli saltare, facendoli insaporire per qualche minuto. Aggiungete ancora un pizzico di sale e la salsa di soia diluita in 4 cucchiai d'acqua. Eventualmente servitevi di 2 forchette per sollevare il riso sgranandolo bene e mescolate tutti gli ingredienti. Servite subito.



SOMMARIO

BAOZI	38
BISCOTTI DI MANDORLE	8
BOCCONCINI DI ANATRA CON LE SPEZIE	31
CASTAGNE D' ACQUA CON RIGAGLIE	17
CAVOLO CINESE (PE T ' SAI)	17
CESTINO DI POLLO	34
COSTINE IN AGRODOLCE	15
CROSTINI DI GAMBERI	38
DADI DI POLLO CON ANACARDI	29
DUMPLING	14
FAGIOLINI ALL'AGLIO E ZENZERO	25
GAMBERETTI	33
GAMBERETTI CON PISELLINI SALTATI	46
GAMBERI (O GAMBERONI) FRITTI	4
GAMBERI AL PEPERONCINO	11
GAMBERONI AL MIELE	9
GELATO FRITTO	8
GNOCCHETTI DI AZUKI	6
GNOCCHETTI DOLCI	25
INVOLTINI CINESI	28
INVOLTINI FANTASIA FRITTI	48
INVOLTINI PRIMAVERA	13
INVOLTINI PRIMAVERA	37
INVOLTINI PRIMAVERA	47
INSALATA PICCANTE DI CETRIOLI	21
JIAOTZU (RAVIOLI DI CAPODANNO DELLA REGIONE DEL GOBI)	17
MAIALE CON FUNGHI E GERMOGLI DI BAMBU'	30
MAIALE IN AGRODOLCE	4
MAIALE IN AGRODOLCE	7
MAIALE IN AGRODOLCE	18
MAIALE IN AGRODOLCE	36
MAIALE IN AGRODOLCE CON SUCCO DI FRUTTA (GULAO ROU)	19
MANZO ALLA MANIERA DELLO SZECHUAN	18
MANZO ALLE VERDURE	12
MANZO CON CIPOLLE	30
MANZO CON SEDANO	26
MARMELLATA DI FAGIOLI DI SOIA	26
MELANZANE ALLA MANIERA DELLO SZECHUAN	44
MELANZANE FRITTE IN SALSA DI FAGIOLI NERI	27
MINESTRA DI CAVOLO	16
MINESTRA DI LATTUGA E PESCE	25
MINESTRA DI SOIA CON POLPETTINE	16
PALLINE FRITTE DI SEMI DI SESAMO	45
PAN DI SESAMO FRITTO	27
PASTA ALLEGRA	31
PASTA FRITTA CON LATTUGA: SCHON-ZAI-GO-SON	14
PATATE SALTATE CON MAIALE	45
PATBANANE CARAMELLATE	8



PESCE IN AGRODOLCE	29
PESCE INTERO FRITTO	23
PETTO DI POLLO	35
POLLO A DOPPIA COTTURA	3
POLLO AL LIMONE	31
POLLO AL LIMONE CINESE	9
POLLO ALLA SENAPE	21
POLLO ALLE MANDORLE	2
POLLO CON FUNGHI	41
POLLO CON LE MANDORLE	7
POLLO CON LE MANDORLE	34
POLLO CON MANDORLE O ANACARDI	35
POLLO FRITTO IN CARTOCCIO ALLA CANTONESE	43
POLPETTE CROCCANTI CON SALSIA DI SOIA	40
POLPETTE DI GAMBERI FRITTE	40
POLPETTE DI POLLO IN SALSIA	42
POLPETTINE CINESI	5
POLPETTINE DI MAIALE IN AGRODOLCE	12
RAVIOLI AL VAPORE CINESI	5
RAVIOLI FRITTI	42
RAVIOLI RIPIENI AL VAPORE	23
RISO AI TRE SAPORI	20
RISO ALLA CANTONESE	10
RISO ALLA CANTONESE	51
RISO BOLLITO AL NATURALE	51
RISO BOLLITO ALLA CINESE	16
RISO CINESE	15
RISO CINESE	32
RISO FRITTO	39
RISO FRITTO	51
RISO FRITTO ALLA CANTONESE	39
RISO GUARNITO	17
RISO SALTATO CON GAMBERI AL CURRY	28
RISO SALTATO (riso fritto cinese)	33
SALSIA AGRODOLCE	7
SALSIA AGRODOLCE	23
SCAROLA ALLA CREOLA	36
SPAGHETTI CINESI CON UOVA E PORRO	46
SPAGHETTI CINESI CROCCANTI	49
SPAGHETTI CON POLLO	36
SPAGHETTI CON POLLO	50
SPAGHETTI DI RISO CON WOK	31
SPAGHETTI DI SOIA	14
SPAGHETTI SOYA	33
SPAGHETTI DI SOYA ALLE VERDURE	32
TAGLIOLINI ALLE SPEZIE	26
TAGLIOLINI FREDDI AL PEPE ROSSO E ALL'OLIO DI SESAMO	22
TEMPURA DI VERDURE	6
TOAST AI GAMBERETTI	41
TOAST DI GAMBERI	48
TOFU CON PEPERONI IN AGRODOLCE	24



UOVA SALTATE CON POMODORI (JIDAN CHAO XIHONGSHI)	20
ZUPPA DI GERMOGLI DI BAMBU'	44
ZUPPA DI MAIS E GRANCHIO	24
ZUPPA DI POLLO AI FUNGHI	44
ZUPPA DI POMODORI E GAMBERETTI	22
ZUPPA FIOR D'UOVO AGLI SPINACI	21
ZUPPA GIADA VERDE DI ASPARAGI	28