

CUCINA

# ASIATICA

Noodles, tofu, edamame: cibi etnici con il tocco di casa

DI CLAUDIA COMPAGNI



Noodles al tè verde  
con maiale glassato

RICETTA A PAGINA 154





Zuppetta di tofu  
e miso con  
peperoncino  
e coriandolo

*Preparazione: 20 minuti*

*Cal/porzione: 80*

*Dosi per 4 persone*

*Esecuzione: facilissima*

**Ingredienti**

200 g di tofu ÷ 1 bustina  
di brodo dashi ÷ 1  
peperoncino rosso piccante  
÷ 2 cipollotti ÷ 2 cucchiai  
di pasta di miso ÷  
1 cucchiaio di foglie di  
coriandolo

**Preparazione**

1 Porta a ebollizione un litro di acqua con una bustina di brodo dashi, mescola e cuoci per 5 minuti.

2 Taglia a dadi il tofu, monda il peperoncino e taglialo a fettine in sbieco, taglia a fettine sottili la parte verde dei cipollotti. Aggiungi i tre ingredienti alla zuppa e prosegui la cottura per altri 5 minuti.

3 Fai sciogliere la pasta di miso con un mestolino di brodo, aggiungilo alla zuppa, mescola e spegni il fuoco.

4 Aggiungi un cucchiaio di foglie di coriandolo e lascia intiepidire la zuppa per qualche minuto prima di servirla.





## Gnocchi coreani con pancetta

*Preparazione: 45 minuti più  
il riposo | Cal/porzione: 400*

*Dosi per 4 persone*

*Esecuzione: difficile*

### **Ingredienti**

250 g di farina di riso  
glutinoso ∷ 30 g di  
concentrato di pomodoro ∷  
50 g di cipolla ∷ 50 g di  
pancetta tesa ∷ 30 g di  
foglie di rucola ∷ 30 g di  
pecorino romano ∷ olio  
extravergine di oliva ∷ pepe  
nero ∷ sale

### **Preparazione**

1 Impasta la farina di riso in una terrina con una presa di sale, un cucchiaino di olio e il concentrato di pomodoro diluito in 1,5 decilitri di acqua bollente, mescolando con un cucchiaino di legno fino a ottenere un impasto sodo.  
2 Impasta con le mani per 5 minuti, forma un panetto, copriilo con un foglio di pellicola e lascia riposare per 20 minuti.  
3 Ricava gli gnocchi e cuocili per 7-8 minuti in abbondante acqua salata in ebollizione. Nel frattempo taglia la pancetta a dadini e lasciala rosolare con la cipolla tritata e 4 cucchiaini di olio. Aggiungi gli gnocchi scolati e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Unisci la rucola, cospargi con il pecorino e una macinata di pepe nero e porta in tavola.



## Edamame speziati

*Preparazione: 15 minuti | Cal/porzione: 130*  
*Dosi per 4 persone | Esecuzione: facilissima*

### Ingredienti

400 g di edamame surgelati con il baccello  
 ✦ 2 peperoncini rossi piccanti ✦ 2 bacche di anice stellato ✦ 1 pizzico di sale Maldon in fiocchi

### Preparazione

- 1 Versa un litro di acqua in una vaporiera o in una casseruola per la cottura a vapore, unisci una bacca di anice stellato e un peperoncino piccante tagliato a pezzetti e porta a ebollizione.
- 2 Disponi i baccelli di edamame ancora surgelati nell'apposito cestello per la cottura a vapore.
- 3 Chiudi con il coperchio e cuocili per 4-5 minuti. Trasferiscili in un piatto da portata, cospargili con un pizzico di sale, decora con l'anice stellato e il peperoncino rimasti e servi subito.

Ricetta di pag. 149



## Noodles al tè verde con maiale glassato

*Preparazione: 35 minuti più il riposo*  
*Cal/porzione: 465 | Dosi per 4 persone*  
*Esecuzione: facilissima*

### Preparazione

Fai marinare per 30 minuti 300 g di filetto di maiale con 100 ml di salsa di soia, 3 cm di zenzero grattugiato, 20 g di miele di acacia e uno spicchio d'aglio schiacciato. Cuocilo in forno per 20 minuti a 180° con 3 cucchiaini di olio evo. Cuoci 200 g di noodles al tè verde e condiscili con il fondo di cottura della carne, qualche foglia di coriandolo e basilico e uno scalogno a fettine. Disponi sui noodles la carne a fette e cospargila con un cucchiaino di semi di sesamo e 30 g di spaghetti di riso fritti in olio e sbriciolati.



*I vini consigliati da*  
**@aduavilla**



### TOSCANA INTERNAZIONALE

La Toscana parla sempre più un linguaggio aperto e internazionale, dove vini che nascono da uve tradizionali come Sangiovese, Canaiolo e Ciliegolo danno vita al **Toscana IGT Biologico** di Poderi Bell'ovile Serego Alighieri. Un vino di questa struttura ben si abbina non solo con piatti tradizionali del territorio, come una classica pappa al pomodoro, ma anche con menu dal sapore orientale, che giocano con equilibri agrodolci nel piatto.



dalla cucina del cuoco alla tua

FILIPPO LA MANTIA  
oste e cuoco

Giannamico Chierregato

# Sapori agrodolci, verdure croccanti e frutta frita

**L**a cucina orientale è fra le mie preferite, ma voglio parlare in particolare del mio incontro con la cucina cinese. Eravamo negli anni '80 e avevo una fidanzatina romana che mi portava sempre al ristorante cinese Lon fon. Ricordo ancora il profumo strano che sentii entrando la prima volta e quella percezione di rito antico che accompagnava ogni portata. Le ciotoline piene di piccoli assaggi, i gusti agrodolci e la croccantezza delle frittiture. Li mi innamorai di questo tipo di cucina, contornato da sorrisi, inchini, attenzioni. Ecco le mie ricette.

## TOFU AL VAPORE CON LO ZENZERO

Riduci il tofu a cubetti e cospargilo di zenzero tritato. Procurati un cestino di bambù che vendono ovunque e cuoci il tofu al vapore posizionandolo su di una pentola piena d'acqua. In un contenitore versa del vino di riso, della soia e dello zucchero. Mescola per bene e versa un po' sul tofu. Servi subito.

## FRUTTA FRITTA, UNA GOLOSITÀ

Unisci in una ciotola farina 00, zucchero e un uovo sbattuto, aggiungi dell'acqua frizzante e mescola fino a ottenere una pastella senza grumi. Immergi delle banane ridotte a listarelle o altra frutta ridotta a tocchetti e friggi in olio di girasole fino a tostarle. Passa le frittelle su carta da cucina ad asciugare e servile spolverate con cannella e zucchero a velo.

## VERDURE CROCCANTI NEL WOK

Rosola in buon olio evo del sedano e delle carote tritate finemente. Aggiungi la fecola di mais, il vino di riso e la salsa di soia e mescola bene. Aggiungi le verdure: asparago verde, broccolo, taccole, cavolo. Saltale per bene, aggiungi un po' di acqua e prosegui la cottura fin quando non saranno dorate e croccanti. Puoi servirle per accompagnare il riso.

## POLLO IN BRODO SAPORITO

Stacca i chicchi di mais da due pannocchie e cuocili in brodo. Aggiungi dei petti di pollo a listarelle e cuoci a fiamma bassa. Scalda della crema di mais in un tegamino. Sbatti 3 uova. Incorpora le uova e la crema di mais al brodo con il pollo e rimescola lentamente. Infine aggiungi del latte condensato senza zucchero e porta a termine la cottura del pollo. Servi in tavola nelle ciotole.



Frittelle di frutta

## Cibi asiatici al super

### PERCHÉ PIACCONO I NOODLES

Non si vedono più solo nei film o nei fumetti manga, i noodles, spaghetti di origine orientale, si trovano facilmente al supermercato e piacciono soprattutto ai giovani. Sarà perché sono versatili, si preparano in fretta e si possono alternare al primo di pasta tradizionale, creando con bacchette e ciotole un'atmosfera esotica. Il successo è



tale che si trovano in vari gusti e in versione piatti pronti in 6 minuti, da condire direttamente in padella o nel wok, come quelli di Maggi, disponibili in 4 varianti, 0,69 euro a confezione.

## La nutrizionista



EVELINA FLACHI  
Presidente della  
Fondazione  
italiana per  
l'educazione  
alimentare

## Dall'Oriente, tante proteine vegetali

È piacevole riproporre a casa i sapori orientali provati in viaggio o al ristorante etnico. Aiuta a variare la dieta e in più i piatti si possono "ritoccare" dove conviene farlo, rendendoli più benefici per la salute e più adatti ai nostri gusti. Vediamo in particolare alcuni ingredienti.

### 1. I NOODLES

Sono in pratica spaghetti di grano tenero, invece che di grano duro, e per questo possono essere meno digeribili. Cuociono più in fretta e la versione al dente non esiste. Per questa diversa consistenza, anche se hanno lo stesso contenuto calorico della nostra pasta, aumentano il volume della porzione nel piatto.

### 2. IL TOFU

È un prodotto vegetale a base di soia che ha una consistenza simile a qualche nostro formaggio, dal colore bianco e buon valore proteico, non del tutto assimilabile a quello di origine animale. È molto indicato nelle diete veg, ma se piace può andar bene per tutti.

### 3. GLI EDAMAME

Sono i fagioli di soia in baccello non ancora giunti a maturazione. Sono ricchi di proteine vegetali e li possiamo aggiungere alla nostra lista dei legumi.

### 4. IL MISO

Come la salsa di soia è usato per insaporire i piatti della cucina asiatica, ma bisogna stare attenti alle dosi perché entrambi sono a base di glutammato di sodio e quindi il sale non va aggiunto.