



- Ricetta Involtini primavera



Ingredienti per il ripieno(circa 25-30 involtini):

3 carote grandi

300gr di cavolo cinese

1 porro

un po di sedano (perché non mi piace molto, se vi piace potete metterne un po di più)

200gr germogli di soia

400 gr carne di maiale a fettine

olio di semi di arachidi

salsa di soia

Ingredienti per le sfoglie:

400gr farina

900gr acqua

9 cucchiai di fecola di patate

sale q.b.

Procedimento:

Come prima cosa preparare l'impasto per le sfoglie degli involtini, mescolare in un recipiente farina, acqua, sale e fecola di patate, e mescolare. Un piccolo trucco di grande aiuto è utilizzare un minipimer per rendere l'impasto omogeneo

Lasciatelo riposare fuori dal frigo mentre iniziate a tagliare le verdure. Tagliare a listarelle le carote, il sedano, il porro e il cavolo cinese. Tagliare invece a piccolissimi cubetti le fettine di maiale prive di grasso. Ungere un wok (se non l'avete utilizzate una padella abbastanza grande) con l'olio di semi di arachidi, ed iniziare a far rosolare in questo ordine: la carne, le carote, il sedano, il porro, il cavolo cinese e solo all'ultimo aggiungere i germogli di soia.

Far cuocere il tutto ancora qualche minuto con qualche cucchiaio di salsa di soia.

Fatto questo, iniziamo a preparare le sfoglie.

Prendere un padellina piccola, l'impasto che avevate lasciato riposare, e cuocere le sfoglie il più sottile possibile come se fossero delle crepes.



Una volta realizzate tutte le vostre sfoglie, e lasciato raffreddare un poco il condimento, seguite questo procedimento passo passo come da foto per la realizzazione degli involtini.



Successivamente spennellare la chiusura dell'involentino con un impasto di acqua e farina nella stessa percentuale, ciò farà sì che l'involentino non si apra durante la cottura.



Adesso il nostro involentino è pronto, non resta che friggerlo in olio di semi di arachidi.

- Pollo alle mandorle



Ingredienti per 2 persone:

300gr petto di pollo
50gr mandorle pelate tostate
mezza cipolla piccola
olio di semi q.b.
salsa di soia q.b.
farina q.b.
acqua calda

Procedimento:

Tagliate a cubetti i petti di pollo e passateli nella farina facendo attenzione che ogni cubetto ne sia ben ricoperto. In un wok o in una padella antiaderente fate rosolare la cipolla tagliata a piccoli cubetti in poco olio di semi. Successivamente aggiungete anche i bocconcini di pollo infarinati e lasciate cuocere per dieci minuti circa.

Quando il pollo è quasi pronto, aggiungere la salsa di soia e l'acqua calda. Continuare la cottura qualche altro minuto fino a che non si formi la classica salsetta color caramello, quindi aggiungere le mandorle tostate, mescolare bene e lasciar addensare qualche altro minuto.

Servire ben caldo, magari accompagnato da una porzione di riso basmati.

- Ravioli al vapore



Ingredienti per il ripieno:

300gr carne di maiale macinata
5 foglie grandi di cavolo cinese
2 carote medie
mezzo porro
2 cucchiari di salsa di soia
3 cucchiari di fecola di patate
un pizzico di zenzero grattugiato

Ingredienti per la pasta dei ravioli:

450gr di farina tipo "00"
acqua calda q.b.
due pizzichi di sale

Procedimento:

Come prima cosa iniziamo a preparare la pasta dei ravioli, mettere in un recipiente la farina ed il sale, ed iniziare a versare poco per volta l'acqua calda. Impastare fino ad ottenere un composto omogeneo, avvolgerlo nella pellicola trasparente e lasciare riposare fuori dal frigo almeno un ora.

Nel frattempo tritare le carote ed il porro nel mixer, aggiungere in ordine, la carne ed il cavolo cinese e continuare a tritare. Infine aggiungere la salsa di soia, la fecola di patate e lo zenzero e mescolate con un cucchiaino.



Prendiamo ora la pasta dei ravioli che abbiamo già preparato e stendiamola su un piano infarinato. Bisogna ottenere una sfoglia molto sottile, e con uno stampino (io ho utilizzato un bicchiere) ritagliare le formine per i ravioli. Poniamo al centro di ogni ravioli un po' di impasto e chiudiamoli.



Andrebbero cotti nei cestelli di bambù, ma anche una semplice pentola a vapore va benissimo. Importante è porre delle foglie di cavolo cinese o verza sul cestello della pentola a vapore, e poi porre sopra gli involtini. Chiudere con un coperchio e lasciar cuocere per 10-15 minuti.

- Riso fritto



Ingredienti:

500gr riso basmati
350gr petto di pollo
350gr carne di vitello
5-6 foglie di cavolo cinese (o verza)
un porro
4 uova
una confezione di germogli di soia
3 carote grandi
salsa di soia
olio di arachidi

Procedimento:

Far cuocere il riso basmati, nel frattempo tagliare a listarelle sottili le carote, il porro e il cavolo cinese. Tagliare a piccoli tocchetti i due tipi di carne. Cuocere in una padella 4 uova strapazzate. Una volta cotte versare in un piatto piano e schiacciare con una forchetta in modo da ottenere pezzetti molto piccoli di frittata. In un wok far cuocere i due tipi di carne, aggiungere in quest'ordine e far cuocere prima il porro, le carote, il cavolo cinese e la frittata, bagnare tutto con abbondante salsa di soia. Per ultimo aggiungere i germogli di soia e far cuocere qualche altro minuto.

Adesso che il nostro condimento è pronto, aggiungere un po di olio di arachidi, il riso basmati e far saltare tutto insieme per 5-10 minuti .

- Salsa agrodolce



Ingredienti:

120ml d'acqua
60ml d'aceto
60gr zucchero
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
2 cucchiaini di amido di mais

Procedimento:

Il procedimento è semplicissimo, versare tutti gli ingredienti in un pentolino e portare ad ebollizione.

Assaggiare e se necessario regolare con un pizzico di zucchero.

Prima di servire filtrare la salsa ottenuta con un colino.

- Riso al curry vegetariano



Ingredienti:

riso basmati (80gr a persona)
carote tagliate a listarelle
zucchine
funghi freschi champignon
cipolla

Spezie: Curcuma, Curry e Zenzero

In un tegame cuocere il riso basmati. Nel frattempo tagliate a listarelle sottili le carote e le zucchine. Pulite e tagliate anche i funghi. In una padella abbastanza capiente fate un soffritto di cipolla, successivamente saltate insieme carote, zucchine e funghi con abbondante curry, curcuma e un poco di zenzero (non esagerate con lo zenzero se non gradite i sapori piccanti). Se volete potete sfumare il tutto con un po' di vino bianco. Lasciate cuocere e quando anche il riso basmati è pronto, scolatelo e versatelo nella padella insieme agli altri ingredienti. Mescolate e se necessario aggiungete altre spezie. Servite ancora tiepido.

- Spaghetti di soia saltati



Ingredienti :

400gr di spaghetti di soia
400 gr di carne di vitello
2 carote
1 porro

1 zuccina
200gr di funghi
4 foglie grandi di cavolo cinese
200gr germogli di soia
salsa di soia

Procedimento:

Tagliare la carne a piccoli pezzetti, lavare le verdure e tagliarle a listarelle.



Ungere un wok con olio di semi di arachidi, far saltare per prima la carne, aggiungere le carote, i funghi, il porro e le zucchine. Lasciare cuocere, e solo all'ultimo aggiungere il cavolo cinese ed i germogli di soia. Far saltare in padella qualche altro minuto. Ricordarsi di far cuocere il tutto con abbondante salsa di soia.

Tagliare gli spaghetti di soia lateralmente, altrimenti risulteranno troppo lunghi e impossibili da mangiare. Versare la pasta in acqua bollente, devono stare in acqua appena un minuto, scolarli e metterli dentro il wok con il condimento. Far saltare in padella pochi minuti ed i nostri spaghetti sono pronti.

