

Jean-François Mallet



Wok



rapido, sano & versatile

BIBLIOTHECA CULINARIA



Sommario

- 4 > Le cotture nel wok
- 6 > Qualche ingrediente di base

RICETTE VEGETARIANE

- 8 > Fagiolini e piselli allo zenzero
- 10 > Uova semistrapazzate con peperoni colorati e basilico
- 12 > Involtoni di tofu al vapore con cavolo e scorze d'arancia
- 14 > Verdure croccanti con noci di anacardio
- 16 > Asparagi verdi fritti in tempura

CARNI E POLLAME

- 18 > Fettine di manzo al pepe verde
- 18 > Manzo marinato alle spezie con capelli d'angelo
- 20 > Riso saltato con pollo e limoni confit
- 22 > Polpettine di vitello e zucchine all'arancia
- 24 > Fettine di vitello e patate saltate al rosmarino
- 26 > Agnello saltato alla maniera del cuscus
- 28 > Gramigna croccante con prosciutto cotto
- 30 > Bocconcini di foglie di riso con pollo e porri
- 32 > Curry di pollo stufato
- 34 > Tagliatelle saltate con pollo, pomodori e basilico
- 36 > Fettine di anatra confit con mele e patate

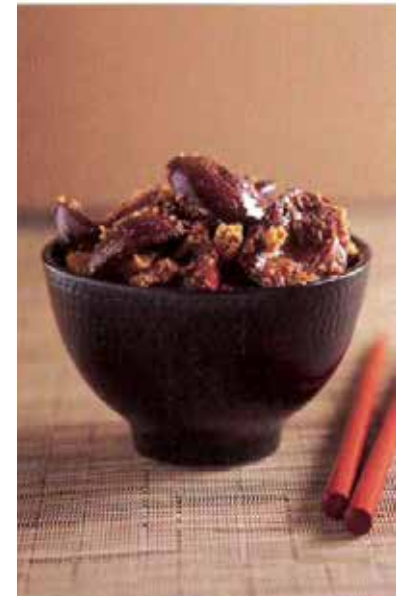
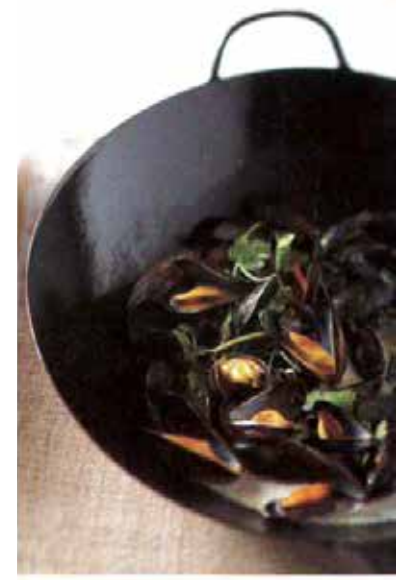


PESCE E FRUTTI DI MARE

- 38 > Salmone con verdure croccanti e semi di sesamo
- 40 > Orata al vino bianco, pomodori, timo e olive
- 42 > Merluzzo al vapore con salmone affumicato, salsa al limone confit
- 44 > Curry di calamari alla maniera thai
- 46 > Capesante e vermicelli di riso con peperoni
- 46 > Capesante semicotte all'asiatica
- 48 > Fricassee di cozze al lemongrass e al latte di cocco
- 50 > Gamberoni saltati con lenticchie, piselli e coriandolo
- 52 > Gamberi saltati alle spezie con pomodorini ciliegia

DESSERT

- 54 > Frittelle di mele
- 56 > Prugne al burro di cannella e speculoos
- 58 > Banane al burro di vaniglia fiammeggiate al rum
- 60 > Brioche al burro, miele e mirtillo
- 62 > Frittelle di quadratini di cioccolato



Cosa c'è di più semplice di questa ricetta? Allora divertitevi a variarne la presentazione con differenti tipi di pasta di piccolo formato. Ne esiste una moltitudine, di tutte le forme e di tutti i colori!

Gramigna croccante con prosciutto cotto

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI

PER 4 PERSONE

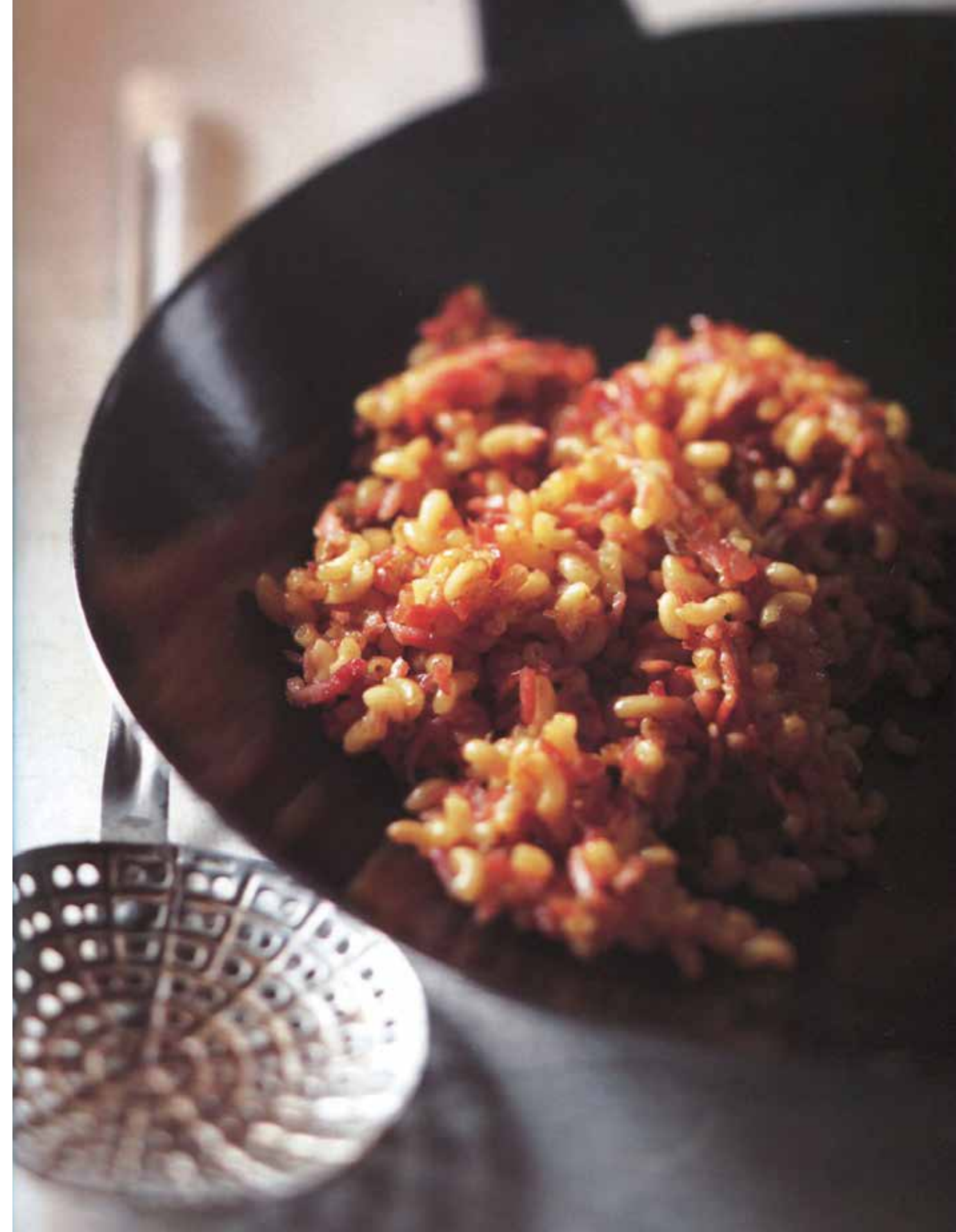
- > 4 fette spesse di prosciutto cotto
- > 80 g di burro
- > 700 g di pasta gramigna cotta molto al dente
- > 100 g di Parmigiano reggiano grattugiato
- > sale e pepe macinato al momento

Tagliate il prosciutto a piccoli pezzi.

Fate fondere il burro in un wok e, quando il burro comincerà a diventare spumoso, aggiungete la gramigna e il prosciutto cotto. Lasciate cuocere a fuoco vivo mescolando fino a quando la gramigna inizierà a dorarsi. Unite il Parmigiano grattugiato, mescolate e proseguite la cottura finché l'insieme non diventerà dorato e croccante.

Salate e pepate, servite immediatamente accompagnando con una insalata verde.

Variante: Se lo desiderate, nulla vieta di sostituire la gramigna con del riso bianco.



Affinché questa ricetta sia perfetta, gli ingredienti devono attaccarsi al wok durante la cottura. Per questo motivo, bisogna mescolare incessantemente con una spatola di ferro o di legno per evitare che brucino.

Gamberoni saltati con lenticchie, piselli e coriandolo

PREPARAZIONE: 30 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

PER 4 PERSONE

- > 24 gamberoni
- > 4 scalogni
- > 2 mazzetti di coriandolo fresco
- > 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- > 1 cucchiaino di curry
- > 300 g di piselli (freschi o surgelati)
- > 400 g di lenticchie verdi cotte
- > 3 cucchiaini di salsa di soia
- > sale e pepe macinato al momento

Sgusciate i gamberoni mantenendo le code. Pelate e affettate gli scalogni. Lavate e tagliuzzate i mazzetti di coriandolo fresco compresi i gambi.

Fate scaldare l'olio extravergine d'oliva a fuoco vivo in un wok, disponete gli scalogni e il curry nell'olio molto caldo e lasciate cuocere per 5 minuti mescolando. Aggiungete i gamberoni e i piselli e lasciate cuocere per 5 minuti, sempre rimestando. Unite le lenticchie, la salsa di soia e il coriandolo senza mai smettere di mescolare. Salate e pepate.

Servite e degustate immediatamente i gamberoni ben caldi con un'insalata croccante.





Wok rapido, sano & versatile

Questa pentola di origine orientale non è più uno straniero nelle cucine italiane, ma quanti sfruttano appieno le sue potenzialità? Sono ben quattro i tipi di cottura che il wok può ospitare senza alcun problema: saltare, friggere, stufare e cuocere a vapore. Le 30 ricette di questo libro offrono la prova, non solo della sua versatilità, ma anche delle sue qualità come alleato della cucina salutistica. Verdure, carni, pesci e volatili escono profumati e cotti a puntino senza perdere gli importanti elementi nutritivi. E il fattore tempo? Con il wok la cena potrà essere una questione di minuti.

Della stessa collana:

