DENNER

# A tutto wok – insalata di tagliatelle asiatica con striscioline di filetto di manzo



**Wok for ever! Portano una ventata di feeling orientale in casa, sono veloci da preparare e - almeno per come le preparo io – leggere e sane. Qui presento una delle mie ricette preferite con filetto di manzo... che bontà!**

Il wok è un utensile multiuso che ricorda più una bacinella che una padella. Il wok ha un ruolo centrale nella cucina asiatica, perché lo si impiega in molti modi: per arrostire, friggere o lessare... il wok fa tutto.

Il mio è stato anni a far niente in un cassetto basso della cucina. A fine ottobre sono andata per la prima volta ad Hongkong, dove ho visitato mercati di street food e meravigliosi ristoranti cinesi. In Svizzera si conosce soprattutto la cucina cinese nella sua variante «più economica», spesso si compra qualcosa come takeaway un po' unto per pranzo al volo. Inoltre anche i ristoranti cinesi sono da noi spesso qualitativamente non proprio d'alta classe. Sono quindi molto contenta di aver potuto sperimentare quanto sia raffinata, variegata, sana, fresca e incredibilmente gustosa la cucina cinese.

Adesso sono diventata una vera fan e vi proporrò di tanto in tanto pietanze cinesi. A proposito: il wok può anche essere sostituito con una padella, in genere sono un po' piccole, pertanto prendeme una grande o procurarsi direttamente un wok. Ne vale la pena!

- 400 g di filetto di manzo, tagliato a strisce sottili
- 2 cucchiai di miele
- 4 cucchiai di salsa di soia
- Qualche rondella di chili (da un baccello fresco), in alternativa circa ½ cucchiaino di polvere di chili
- ½ cucchiaino di curcuma
- 4 cucchiai di olio di arachidi o di sesamo
- 1 cucchiaio di succo di limetta
- Sale e pepe

- 250 g di tagliatelle asiatiche
- 2 carote, tagliate a striscioline sottili
- 1 zucchina piccola, tagliata a strisce sottili
- ½ cespo di broccoli, con le rosette staccate

- 50 g di germogli di bambù marinati
- Una punta di zenzero, triturata
- 1 spicchio d’aglio, pressato
- Un po’ d’olio di arachidi o di sesamo
- 1 mazzetto di basilico tailandese fresco, in alternativa coriandolo. Attenzione: molti non amano il coriandolo
- Se di stagione, usare cipollotti freschi, sono perfetti, ma si possono anche non mettere.

1. Sciogliere il miele nella salsa di soia, aggiungere olio, chili in polvere, curcuma e succo di limetta.
2. Condire a piacere con sale e pepe e mescolare con cura.
3. Marinare i filetti di manzo e lasciare riposare almeno per 10 minuti.

1. Prendere i germogli di bambù dal barattolo e sgocciolarli.
2. Mettere le verdure e i germogli di bambù nel wok, con un po’ d’olio.
3. Dopo un po’ aggiungere lo zenzero tritato e lo spicchio d’aglio pressato. Scuotere a intervalli regolari il wok, affinché le verdure si rosolino per bene.
4. Preparare le tagliatelle come indicato sulla confezione. Attenzione: le tagliatelle asiatiche spesso devono solo essere immerse nell'acqua calda o cotte molto più brevemente della pasta europea...
5. Quando la verdura è ben rosolata, ma ancora «al dente», aggiungere le striscioline di filetto di manzo nel wok e rosolare per bene. Se è avanzata della marinata, aggiungerla nel wok.
6. Aggiungere adesso anche le tagliatelle scolate nel wok. Scuotere il tutto fino a quando le tagliatelle prendono un po’ di colore.
7. Decorare l’insalata di tagliatelle con il basilico tailandese e servire caldo.

**1: Se non si ha un taglia verdure per julienne e si deve comunque fare un po’ velocemente, si può usare anche un pelapatate per le zucchine e le carote, «pelandole» a striscioline.**

**2: Per la cucina asiatica, semi di sesamo, coriandolo e basilico tailandese sono perfetti per la decorazione.**