

Tagliatelle asiatiche con pollo allo zenzero, verdure e arachidi



La cucina asiatica è conosciuta per i suoi piatti semplici, aromatici e sani. Così come l'attuale ricetta asiatica a base di tagliatelle con verdure croccanti e pollo allo zenzero piccante.

Questo piatto è un vero e proprio toccasana per il sistema immunitario: chiunque abbia mai provato la tisana allo zenzero per combattere un forte raffreddore ne conosce l'effetto curativo. I peperoni e il pak choi sono ricchi di vitamina C, mentre la cipolla e l'aglio sono noti per i loro effetti antibatterici e antinfiammatori. Con tutto questo ben di dio di ingredienti salutari e con un po' di fortuna dovremmo riuscire a superare il resto dell'inverno in buona salute.

Fortunatamente, questo piatto asiatico non è solo sano, ma anche particolarmente delizioso. Soprattutto l'olio di sesamo, la salsa di soia e le arachidi donano alla pietanza un tocco piccante ed esotico.

- 300 g tagliatelle asiatiche a scelta, preferibilmente le tagliatelle di grano Mie
- 1 pezzo di zenzero, finemente grattugiato
- 4 petti di pollo, tagliati a pezzetti
- 2 peperoni grandi rossi
- 4 pak choi, gambi e foglie separati, tritati grossolanamente
- 2 cipolle grandi, tritate grossolanamente
- 1 cipolla piccola finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 80 g di arachidi tritate (eventualmente qualche arachide tritata come guarnitura)
- 8-10 cucchiaini di salsa di soia
- Un po' di olio di sesamo
- Sale, pepe
- Se vi piace il piccante, potete guarnire il piatto con del peperoncino.

1. Porre i pezzi di pollo con lo zenzero grattugiato e 3 cucchiaini di salsa di soia in un sacchetto di plastica e lasciare riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
2. Scaldare l'olio di sesamo in una padella, soffriggere la cipolla piccola ed entrambi gli spicchi d'aglio.
3. Aggiungere le cipolle grandi, i peperoni e i gambi di pak choi tritati e cuocere a vapore fino a quando le verdure sono quasi pronte.
4. Adagiare le verdure su un piatto separato e friggere i pezzi di pollo marinato nella stessa padella.
5. Quando il pollo è quasi cotto, rimettere le verdure nella padella, aggiungere le foglie di pak choi e le arachidi e

mescolare il tutto. 6. Condire a piacere con 5-6 cucchiaini di salsa di soia, mescolare nuovamente per bene e ridurre il calore.

6. Lessare le tagliatelle in acqua bollente per 3-4 minuti, scolarle e passarle sotto l'acqua fredda (o prepararle secondo le istruzioni). Dopodiché versarle in una ciotola grande.
7. Unire la miscela di pollo e verdure nella ciotola, mescolare bene e condire di nuovo con salsa di soia, sale e pepe. Eventualmente guarnire con arachidi tritate.

Tempo di preparazione: circa 1 ora

Boschendal 1685 Chardonnay

Color giallo oro. Bouquet fresco e fruttato con aromi di lime, pesca, ananas, accompagnati da un sentore di vaniglia e noce moscata.



[Visualizzare nello Shop Vini](#) >