



Nella serie in quattro parti «Cucina straniera», Zoe Torinesi cerca piatti esotici nel cuore della Svizzera e li trova presso dei ristoratori che preparano le loro prelibatezze locali in modo tradizionale.

Quando Ban e Christine fanno un invito, in un batter d'occhio la tavola si imbandisce di prelibatezze dell'Estremo Oriente asiatico: amici e familiari si affrettano a trovare un posto alla tavola di Ban, cuoca di formazione, che giorno dopo giorno serve specialità vietnamite nel suo ristorante Äntli a Wettingen. Oggi in esclusiva per alcuni buoni amici e per Zoe Torinesi. Un'escursione culinaria esotica, tradizionale e autentica per la food blogger.

Ingredienti

- 2 gambi di lemongrass
- 1 stecca di cannella
- 3 pezzi di anice stellato
- 1 capsula di cardamomo
- 2 scalogni tritati finemente
- 3 spicchi d'aglio tritati finemente
- Olio piuttosto neutro
- 800 g di carne di manzo da bollito, in cubetti di circa 3 cm
- 1½ cucchiaino di brodo vegetale in polvere
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 litro di acqua di cocco
- 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di zucchero
- 500 g di patate, a cubetti di circa 2 cm
- 1 confezione di tagliatelle Banh Pho o 1 confezione di vermicelli di riso
- 300 g di carote, tagliate a fette di 2 cm di larghezza
- Sale
- 1 peperoncino
- 1 mazzo di basilico thailandese
- 100 g di germogli di soia
- ½ mazzo di cipollotti
- 1 baguette

1. Schiacciare il lemongrass, quindi tagliarlo in tre parti nel senso della lunghezza.
2. Tostare la cannella, l'anice stellato e il cardamomo in una pentola capiente finché non diventano di un colore marrone scuro e mettere da parte.
3. Nella stessa pentola, soffriggere gli scalogni e l'aglio in poco olio fino a doratura.

4. A questo punto ridurre al minimo il calore, aggiungere la carne, il brodo vegetale e il concentrato di pomodoro, rimestare bene e alzando nuovamente la fiamma quasi al massimo rosolare la carne da tutti i lati.
5. Sfumare con l'acqua di cocco, unire le foglie di alloro e lo zucchero, ridurre il calore al livello medio, aggiungere le patate e mescolare.
6. Far sobbollire lo spezzatino per circa 50 minuti con il coperchio aperto, schiumare ogni 15 minuti.
7. Cuocere la pasta al dente in acqua bollente e scolarla.
8. Circa 15 minuti prima di servire, aggiungere le carote allo stufato.
9. Infine insaporire la pietanza con sale e peperoncino.
10. Servire lo spezzatino Bo-Kho-in una ciotola, guarnire con il basilico thailandese, i germogli di soia e i cipollotti. Servire con le tagliatelle/vermicelli di riso e la baguette tagliata a fette come contorno.

Durata di preparazione ca. 1 ora e 10 minuti

Bo Kho: Spezzatino di manzo vietnamita - Cucina straniera tra amici