

Prova esperta – asse dei linguaggi

Menù multi-etnico

MATERIALI

Cucina cinese



INTRODUZIONE

La Cina si costituisce come una nazione profondamente legata all'agricoltura, ragione per cui la maggior parte dei piatti della sua gastronomia hanno come elemento principe le verdure e gli ortaggi, simbolo per altro di una cucina sana e genuina, assolutamente leggera.

Non mancano poi le carni, che rivestono un ruolo fondamentale nell'alimentazione della popolazione cinese, le preferite sono le carni di pollo, perché molto economiche, mentre il maiale, l'agnello ed il manzo vengono impiegate in quantità molto minori nelle preparazioni, a differenza dell'alimentazione occidentale poi, in Cina si fa un scarso uso di latticini e di grassi animali, mentre non mancano sicuramente spezie ed erbe aromatiche; la cucina per i cinesi è una vera e propria arte, alla quale va dedicato rispetto, in Cina infatti si consumano mediamente dai 5 ai 6 pasti quotidiani, non mancano infatti, nelle grandi città, bancarelle e chioschi che vendono tè, pasticcini e piatti tradizionali, ragione per cui è assolutamente usuale vedere la gente che mangia a qualsiasi ora del giorno e della notte, quasi un rito sacro.

RICETTE CINESI



INVOLTINI PRIMAVERA

Ingredienti

fogli grandi di pasta di riso
petto di pollo
olio
cipollotti finemente tritati
germogli di bambù tritati
peperone rosso tritato
germogli di soia
salsa di soia
zucchero
olio per friggere



MINESTRA ACIDA

Ingredienti

maiale
funghi cinesi
tofu
brodo di pollo
salsa di soia
sherry
sale
pepe
aceto
maizena
acqua
glutammato monosodico



POLLO FRITTO CON NOCI

Ingredienti

noci spellate
olio
petto di pollo tagliato a dadi
maizena
salsa di soia
zucchero
sale
funghi cinesi secchi



GELATO FRITTO

Ingredienti

gelato alla vaniglia
uovo
farina
acqua
olio

RISO ALLA CANTONESE



Ingredienti per 4 persone	250 gr riso (parboiled)	200 gr di pisellini già sgranati	100 gr prosciutto cotto a dadini
2 uova	3 cucchiaini olio extravergine oliva	1 cucchiaino di salsa di soia	sale e pepe

Preparazione

Cuocere i pisellini nella casseruola in acqua salata in ebollizione per 4/5 minuti, poi metterli da parte. Bollire il riso per 10 minuti e farlo raffreddare.

In una padella larga (wok) far scaldare l'olio, versare le uova sbattute con un pizzico di sale e pepe. Strapazzarle mescolando rapidamente con un cucchiaino di legno. Aggiungere il riso preparato, i pisellini, il prosciutto a dadini e fare saltare, facendo insaporire per qualche minuto. Aggiungere la salsa di soia diluita in 4 cucchiaini d'acqua.

"Sgranare" il riso e servire caldo.

Note

Se si usano i gamberetti, cuocerli per 2 minuti ed unirli alla fine. La ricetta originale prevede l'uso di riso a grana lunga (tipo basmati). In questo caso il riso va lavato sotto l'acqua corrente, messo in una pentola con acqua fredda pari al doppio del suo peso, coperto e lessato per circa 15 minuti. L'acqua alla fine deve essere del tutto assorbita.

Quindi va sgranato con una forchetta e fatto saltare nel wok insieme agli altri ingredienti.

CANTONESE FRIED RICE



Ingredients

1/2 cups short grain white rice	1/2 cup green peas	1/2 cup sweet corn kernels	1/2 cup vegetable oil	3 rashers bacon cut into 1 cm wide strips
1/2 small red capsicum diced	2 spring onions chopped	2 eggs lightly beaten	100 g small peeled cooked prawns	2 tablespoons light soy sauce

Place rice and 3 cups cold water in a heavy saucepan cover and bring to the boil. Reduce heat to very lowest setting and cook for about 18 minutes until the rice has absorbed the liquid and each grain is plump and separate.

Boil the peas and corn in water until just tender drain.

Heat half the oil in a wok and stir fry the bacon until cooked.

Add the capsicum and spring onions stir fry for 1 minute and then remove. Pour in the beaten egg and turn the pan to spread the egg widely over the bottom. Cook until firm underneath then break up with a spatula and remove.

Wipe out the pan.

Heat the remaining oil and toss the rice over high heat for 2 minutes.

Add the cooked ingredients and prawns and sprinkle on the soy sauce.

Continue tossing over high heat for a few minutes.

Serve hot.