

Cucina cinese svelta come ve la racconta Marista

Inviato da Marista Urru
mercoledì 11 novembre 2009

Chiedo anzitutto preventivamente scusa ai veri cuochi cinesi, io qui vi racconto qualche fritto alla cinese come lo ho visto fare nella cucina di una cara amica e che poi ho riprodotto in casa con risultati che mi paiono ottimi.

Polpettine di maiale

500gr di polpa magra di maiale tritata finemente, sale, salsa di soia, vino di riso (1 cucchiaino) un uovo, una punta di zenzero macinato, un poco di cipolla tritata, zucchero, 3 cucchiaini di farina, pepe, olio per friggere.

In 40 minuti circa sono pronte

Mettete il trito di maiale in una terrina, aggiungete 2 cucchiaini di salsa di soia. Sale, vino di riso, un cucchiaino di zucchero, 1 uovo intero, pepe, zenzero, un cucchiaino di cipolla tritata, 2 cucchiaini di farina, mescolate bene, fatene polpette non troppo grosse che friggerete nel wok dopo averle passate nella farina, mettetele a scolare, poi quando sono asciutte ripassatele nell'olio per poco, diventeranno croccanti senza asciugarsi troppo.

Pollo fritto con sedano

Per questo uso il petto di pollo e lo taglio a pezzetti regolari, metto in una scodella un abbaia cucchiaino di farina, sale e albume di un uovo, mescolo e ottengo una specie di pastella in cui passo i pezzetti di pollo che friggo poi nel wok , facendoli restare non troppo a lungo , li tolgo e li metto a scolare, nel frattempo ho lavato e tagliato a pezzetti il cuore di un bel sedano e dopo averlo asciugato dell'acqua li getto nell'olio del wok in cui avevo cotto il pollo, a fuoco vivo, li cuocio per circa 1 minuto rigirando, ributto il pollo, alzo il fuoco, aggiungo una cucchiaino di vino bianco secco e 1 cucchiaino di salsa di soia, mentre cuoce diluisco 1 cucchiaino di farina con acqua, aggiungo, giro , amalgamo ed è pronto in non più di 20 minuti.

Petto di pollo con piselli

1 petto di pollo intero e disossato, sale, 2 albumi, farina, olio, il cuore di 1 lattuga, radice di zenzero grattugiata, cipollina fresca, piselli (io uso quelli in scatola nel loro succo naturale), vino di riso o sherry secco, olio di semi di sesamo.

Tagliate il petto di pollo in striscioline e fate come per la ricetta precedente una rapida pastella con albume farina e sale, intingetevi il pollo e friggete nel wok , per mezzo minuto circa, togliete il pollo e immergete il cuore di lattuga nell'olio bollente, poi mettetelo a scolare, aggiungete nel wok, la cipollina tritata, lo zenzero grattato, i pisellini scolati, e il pollo, un pizzico di salòe , lo sherry secco, mescolate e aggiungete olio di sesamo (io invero non lo faccio a me sembra buono già così), e servitelo sulle foglie di lattuga fritte