

Più dolce e morbido rispetto ai nostri cavoli, assomiglia in aspetto più a una catalogna nana.

Come tutti i cavoli è ricchissimo in vitamina C , calcio, acido folico e potassio, sostanze considerate anti tumorali.



• Polentine con lenticchie e packchoi

Ingredienti per le frittelline:

- 3/4 farina gialla di mais
- 1/4 farina bianca di grano
- un cucchiaino di olio
- sale
- pepe
- acqua q.b.

👉 Preparazione

Le polentine sono semplicissime da preparare, setacciare insieme le due farine, aggiungere l'olio, il sale e il pepe e poi a poco a poco l'acqua finché la consistenza dell'impasto non è sufficientemente liquida versarle con un mestolino sulla piastra ben calda, senza "spalmarle" come le crepes ma lasciandole più spesse. Quando cominciano a fare delle piccole bolle si sollevano facilmente e si fanno cuocere dall'altro lato.

Ingredienti per le lenticchie:

- una ciotola di lenticchie
- mezza lattina di pomodori pelati
- 2 spicchi di aglio
- Salvia, sale



Preparazione

Non mettere le lenticchie in ammollo ma scottarle da sole per una decina di minuti in acqua bollente in modo che cuocendo non assorbano troppo sugo. Dopo averle scottate, scaldare a parte olio e aglio. Quando l'aglio ha cominciato ad appassire unire le lenticchie, amalgamare bene per farle insaporire e poi unire il pomodoro.

Per ultima aggiungere la salvia e lasciare cuocere coperte ... una bella cucchiata su una polentina...

Ingredienti per il packchoi:

- un cespo di packchoi
- 1 spicchio di aglio
- olio
- sale, salsa di soia



Preparazione

Nelle botteghe cinesi, nei mercati, lo preparano al volo come contorno di qualunque cosa, spesso solo col riso bianco. Lavare bene le foglie a una a una e poi metterle in padella insieme all'aglio, un filo di olio e sale, un goccio di acqua (pochissima) e cuocere. All'inizio le foglie cominciano ad ammosciarsi e a cuocere ma ci vuole qualche minuto di più per far cuocere bene la parte della costa. Quando è quasi pronto aggiungere la salsa di soia.

• Gamberetti Char Siu su PakChoi con salsa dolce all'arancia

Ingredienti

- 500 g di gamberetti sgusciati
- 400 g di Pak-Choi

Marinata:

- 1/2 dl/50 ml di salsa di soia chiara
- 1/2 dl/50 ml di vino di riso
- 3 cucchiaini di zucchero di canna grezzo
- 1 cucchiaino di salsa Hoi-Sin
- 2 cucchiaini di salsa di fagioli gialli
- 1 cucchiaino di olio di arachidi
- 2 spicchi d'aglio (tritati finemente)
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato
- 50 g di miele liquido
- sale
- pepe nero macinato fresco

Salsa dolce all'arancia

- il succo di 3 arance
- 1 spruzzo di salsa di soia chiara
- 3 cucchiaini di miele
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di amido di mais (amalgamato con 2 cucchiaini d'acqua)
- 1 cipollotto (a fettine sottili)



Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti per la marinata, spennellare i gamberetti e lasciar marinare la notte in frigorifero. Preriscaldare il forno a 200 gradi.

Sistemare i gamberetti ben sgocciolati su una griglia posta sopra ad una teglia da forno profonda. Riempire la teglia d'acqua bollente fino a circa metà dell'altezza. Porre la teglia al centro del forno e cuocere i gamberetti a 180 gradi per circa 10 minuti. Girare i gamberetti e cospargervi sopra la marinata rimanente. Abbassare la temperatura a 120 gradi e cuocere per altri 5 minuti. Togliere dal forno e coprire con pellicola di alluminio. Tenere in caldo.

Riempire il wok o la pentola d'acqua bollente fino a sotto il fondo del cestello per la cottura a vapore. Mettere il Pak-Choi nel cestello e cuocere coperto per 2 minuti scarsi. Mettere il succo d'arancia, la salsa di soia, il miele e la cannella in un pentolino e portare a ebollizione. Aggiungere l'amido di mais e far sobbollire brevemente. Togliere il pentolino dal fuoco.

Disporre i gamberetti sul Pak-Choi e versarvi sopra la salsa all'arancia. Cospargere con fettine di cipollotto fresco e servire con il riso all'uovo strapazzato (vedi ricetta sottostante).

• Wok vegetariano

Ingredienti :

- 500 g di tofu al naturale
- 300 g di cavolo pak choi
- 2 cucchiaini d'olio d'arachidi
- 4 cucchiaini di salsa teriyaki *
- 1 cucchiaino d'olio di sesamo
- 4 cucchiaini di salsa chili
- 250 g di germogli di fagioli mungo
- 100 g di carote grattugiate
- 2 cucchiaini di perle per minestra *

Tagliate il tofu a strisce di ca. 5 mm. Staccate i gambi di pak choi e tagliate a striscioline la parte inferiore.

A seconda della dimensione, dimezzate la parte verde. Fate rosolare bene il tofu nell'olio, nel wok o in un tegame.

Aggiungete i gambi di pak choi e rosolate il tutto, mescolando, per 5 minuti.

Condite con salsa teriyaki, olio di sesamo e salsa chili.

Aggiungete i germogli, le foglie di pak choi e le carote, continuando la cottura per 2 minuti.

Insaporite con le salse teriyaki e chili. Cospargete di perle per minestra.