

RICETTE - Come saltare i broccoli



(una lezione di cucina cinese adatta per verdure di ogni tipo)

Dal canale YouTube [Chinese Cooking Demystified](#), eccovi una semplice lezione per saltare i broccoli, che potrà tornarvi utile per ortaggi di ogni tipo.

Ingredienti:

- 1 broccolo
- Acqua bollente
- Acqua gelata (da frigorifero, o acqua con ghiaccio)
- 3 spicchi d'aglio
- 1 pezzo di zenzero (delle stesse dimensioni di 1 grosso spicchio d'aglio)

Per la salsa:

- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di zucchero

- 1/2 cucchiaino di amido di mais
- 1 cucchiaio d'acqua
- *Opzionale*: 1 pizzico di MSG (glutammato di sodio)

Preparazione

Tagliate gli "alberelli" di un broccolo (per una cottura uniforme, cercate di fare in modo che abbiano più o meno le stesse dimensioni).

Tritate finemente gli spicchi d'aglio e lo zenzero. Per fare ancora prima, potete usare la ricetta della crema di aglio e zenzero, ma aggiungendo ancora una pari quantità d'aglio tritato.

Preparate la salsa in una ciotolina, mescolando sale, zucchero, amido, MSG e acqua.

In una pentola d'acqua bollente, sbollentate i pezzi di broccolo per 20 secondi (questo darà loro colore e lucentezza, oltre che ad ammorbidirli per il passaggio in padella).

Scolate e immergete i pezzi in acqua gelata (questo aiuta i pezzi a non brunire). Una volta freddi, scolate nuovamente i pezzi di broccolo.

Portate un wok o una padella antiaderente ad alta temperatura.

Gettate in padella i pezzi di aglio e zenzero, e girate per circa 15 secondi. Aggiungete i pezzi di broccolo, e subito dopo la salsa, alla quale è meglio dare un'ultima girata per amalgamare meglio l'amido di mais.

Continuate a girare o saltare il tutto per altri 15 secondi: alla fine non dovrebbero più esserci tracce visibili del liquido della salsa sul fondo. Togliete dalla padella e servite.

Con questo sistema, potrete sempre avere in poco tempo ogni tipo di gustose verdure saltate, mantenendo il loro colore e quelle proprietà nutritive che sarebbero distrutte da una lunga cottura.

I cinesi usano una certa quantità d'olio per ricoprire il fondo del wok rovente prima di saltare le verdure, ma per una cucina senza olio (o la cucina di digiuno ortodossa) è possibile omettere l'olio, avendo cura di saltare le verdure in modo più veloce ed energico, ed eventualmente deglassando il fondo del wok o della padella con piccole quantità d'acqua o di brodo se gli aromi o le verdure tendono ad attaccarsi.

Ora non avete più scuse per non apprezzare le verdure!