

RICETTE - Melanzane brasate al miso piccante



Le melanzane sono spesso viste con sospetto dal cuoco principiante, perché richiedono tempo per essere liberate dal loro succo amaro. In particolare, quando ci resta una sola melanzana da cucinare, abbiamo comprensibili dubbi a prepararla assieme alle altre verdure. Voglio offrirvi un modo per trattare quella melanzana trasformandola in una vera esplosione di sapore.

Ingredienti

- 1 melanzana
- sale
- cipollotti
- 1 cucchiaio di pasta di miso
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto

- 1 cucchiaino di zucchero
- Brodo vegetale
- Salsa piccante
- Amido di mais
- 1 spicchio d'aglio e 1 pezzo di zenzero (oppure 1 cucchiaino di pasta d'aglio e zenzero)

Preparazione

Togliendo il picciolo, tagliate la melanzana in due metà e quindi a spicchi o cunei di 1-2 cm di spessore (si assottiglieranno in cottura). Lasciando la buccia, salate le superfici con sale grosso, e lasciate i pezzi in un colino per circa mezz'ora. Pressate bene i pezzi in un tovagliolo di carta, per far uscire il liquido amaro.

Intanto, preparate la salsa mescolando bene pasta di miso, salsa di soia, aglio, zenzero, aceto e zucchero in brodo vegetale. A vostro gradimento, mescolate assieme a questi ingredienti anche della salsa piccante.

Saltate i pezzi della melanzana in una padella antiaderente scaldata a fuoco alto, avendo cura di farli bruni per circa un paio di minuti su ogni lato. Se necessario, deglassate il fondo della padella con un poco d'acqua o di brodo, ma cercate di non far rimanere liquido sul fondo al momento in cui versate la salsa. Appena questa inizierà a fare vapore (sentirete in modo particolare gli aromi di aglio e zenzero), coprite la padella con un coperchio, riducete il fuoco a basso e lasciate cuocere per circa 10 minuti.

Intanto, tagliate a rondelle o pezzi fini uno o più cipollotti, e teneteli da parte come guarnizione finale. Preparate una soluzione addensante di poca acqua o brodo con amido di mais.

Togliete il coperchio, versate la soluzione di amido e lasciate addensare la salsa delle melanzane. Aggiungete in cima i cipollotti tritati come guarnizione, e servite!

Nota: se non volete perdere il valore nutrizionale probiotico dei fermenti del miso, potete aggiungerlo, diluito con poca acqua (quanto basta a dargli una consistenza pari a quella della salsa così come ottenuta dalla cottura), e mescolarlo al resto della salsa a fine cottura.