

## RICETTE - Phở Chay (zuppa vegana vietnamita)



La più diffusa zuppa della cucina vietnamita si chiama Phở (che si pronuncia "fa", con una a leggermente allargata: alcuni la considerano un adattamento della parola francese *feu*, ovvero zuppa cotta sul fuoco): è composta di un brodo aromatizzato, tagliolini di riso, erbe e - nella maggior parte delle ricette - anche di carne, ma ci sono anche versioni esclusivamente vegetali (in vietnamita *chay*, pronunciato "ciài"), ideali per la cucina di digiuno ortodossa.

Vi offro una di queste versioni seguendo [la ricetta di Helen Le](#), che è molto precisa e ha anche un video di guida.

### INGREDIENTI

#### Per il brodo:

- 1 mela
- 1 pera
- 2 carote
- 1 porro
- 1 cavolo rapa o radice di daikon

- 1 cipolla gialla pelata
- 1 pannocchia di mais fresca
- 4 litri d'acqua
- 2 o 3 cucchiaini di sale
- 1 cubo di cristallo di zucchero della forma di un pollice (in assenza di cristalli, un cucchiaino di zucchero)
- 2-3 cucchiaini di condimento di funghi (*vedete al fondo della ricetta come prepararlo*)

**Per l'aroma:**

- 1 rizoma di zenzero (grande il doppio di un pollice), a fette
- 3 bacche di anice stellato
- 2 bastoncini di cannella
- 2 o 3 bacche di cardamomo nero
- 1 cipolla o 2 cipollotti

**Per le guarniture:**

- 100 grammi di pelle di tofu (yuba) o di sostituti della carne come il seitan, messi a mollo in acqua tiepida per 15 minuti
- 400 grammi di tofu fritto e tagliato a bocconi
- 250 g di funghi a scelta
- 2 cucchiaini di polvere delle cinque spezie

**Per la ciotola del Pho**

- 450 grammi di fettuccine di riso secche (o 1 chilo di fettuccine fresche)

Un mazzetto (100 grammi) di coriandolo messicano e un mazzetto (100 grammi) di basilico thailandese (in mancanza di queste erbe potete provare un mix di menta e coriandolo comune)

- 500 grammi di germogli di soia, sbollentati per 30 secondi

**Aggiunte e salse**

- Fettine di lime
- Salsa Sriracha (ketchup piccante)
- Salsa Hoisin (salsa barbecue cinese)
- Salsa di aglio agropiccante

## PREPARAZIONE

Pelate e tagliate a pezzi la verdura e la frutta per il brodo. Tritate e mettete da parte (servirà per friggere le guarniture) la parte bianca del porro, e tagliate il resto del porro in pezzi lunghi all'incirca quanto la larghezza del palmo della mano. Mettete tutti i pezzi in una pentola con 4 litri d'acqua, e aggiungete un cucchiaino di sale e lo zucchero. Portate a ebollizione, e poi lasciate sobbollire a fuoco basso per circa 30 minuti.

Per creare l'aroma, mettete tutti gli ingredienti su una stufa o su una piastra (la cipolla va privata della buccia e tagliata a metà; lo zenzero va tagliato a fette larghe, e non è necessario pelarlo) e lasciateli grigliare finché non inizieranno a carbonizzare. In alternativa, mettete gli ingredienti su una teglia in forno con la funzione del grill, per 10-15 minuti. (Preparatevi ad avere per alcuni minuti la cucina impregnata di un aroma molto intenso). Quindi risciacquate gli ingredienti in acqua calda, rimuovendo le parti carbonizzate, metteteli in una bustina o sacchetto da bollitura, e aggiungeteli al brodo. A questo punto potete aggiustare a vostro gusto con sale e condimento di funghi. Il brodo potrà continuare a sobbollire per un'altra mezz'ora.

Per preparare le guarniture, basterà far saltare i funghi in padella, eventualmente aggiustandoli di gusto con un poco di salsa di soia. Se usate il tofu fresco, invece, la miglior soluzione è friggerlo a fette larghe in abbondante olio di semi, finché la superficie non sarà dorata o brunita, e poi tagliarlo a pezzi grandi quanto un boccone.

Mescolate in una ciotola i pezzi di tofu, la pelle di tofu o gli altri sostituti della carne e una parte del porro tritato, condite con sale, zucchero e un cucchiaino di polvere delle cinque spezie, e lasciate riposare per 10/15 minuti. A parte, potete fare la stessa cosa con i funghi.

Fate soffriggere il resto del porro tritato in padella, e quando inizia a spandersi il profumo del porro, saltate nuovamente il mix delle guarniture di tofu e sostituti della carne, in modo che gli aromi dei condimenti entrino in profondità.

Fate bollire le fettuccine di riso secondo le istruzioni sulla confezione (solitamente dai 5 ai 10 minuti), e al termine passatele nel colino a un doppio risciacquo: il primo in acqua fredda, per fermare la cottura e rimuovere l'amido della superficie, e il secondo in acqua calda, per far asciugare le fettuccine più rapidamente (l'acqua calda evapora più in fretta) e per lasciarle più soffici, evitando che si appiccichino e che formino grumi.

A questo punto, non resta che preparare le ciotole (che possono essere di diverse dimensioni). Riempite un terzo della ciotola con le fettuccine (se le volete servire calde, potete metterle ancora qualche secondo in acqua bollente), riempite il resto della ciotola con le guarniture saltate (tofu, funghi) e con quelle fresche (erbe tagliate fini e germogli di soia sbollentati) e ricoprite il tutto con il brodo caldo.

A vostro piacere, potrete aggiungere succo di lime e intingere le guarniture nelle diverse salse.

### **Appendice: come preparare il condimento di funghi**

Tritate insieme in un frullatore gli ingredienti in queste proporzioni:

- 6 cucchiaini di funghi secchi in polvere, anche di varietà miste (porcini, spugnola, shiitake)
- 2 cucchiaini di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe bianco appena macinato

- 1 cucchiaino e ½ di timo secco
- 1 cucchiaio di scorza di limone essicata

***ăn ngon miệng nhé! Buon appetito!***