

CUCINA GIAPPONESE

SENZA IL PESCE CRUDO

6 ricette facili facili da fare a casa con ingredienti (quasi) del tutto comuni!



www.imparailgiapponese.it



日本料理

Le ricette

- 1 - Tempura
- 2 - Tonkatsu
- 3 - Yakitori
- 4 - Maguro no shimofuri
- 5 - Asari no sakamushi
- 6 - Dorayaki

Siamo abituati a pensare che la cucina giapponese sia limitata a **sushi e sashimi**, e che riso bollito, pesce crudo, alghe, salsa di soia e il piccantissimo wasabi siano gli unici ingredienti usati.

IN REALTÀ, C'È MOLTO ALTRO DA ASSAGGIARE!

In questo ebook troverai **6 ricette tipiche giapponesi**, facili da realizzare in una qualsiasi cucina italiana, che fanno uso di materie prime e prodotti reperibili nei comuni supermercati o nei negozi di alimentari asiatici.

6 occasioni per portare in tavola un po' dei colori e dei sapori del Giappone **SENZA IL PESCE CRUDO!**

がんばりましょう!

Gli ingredienti giapponesi

usati nelle ricette

PANKO: pangrattato giapponese. È fatto con un pane bianco molto morbido ed è costituito da fiocchi.

SAKE: bevanda alcolica prodotta dalla fermentazione del riso.

MIRIN: un sake più dolce, più sciropposo e meno alcolico.

DAIKON: detto anche ravanello bianco. È una radice dal gusto lievemente piccante.

WASABI: pasta o polvere verde e piccante prodotta a partire dall'omonima radice.

SALSA TONKATSU: salsa di accompagnamento alle omonime cotolette, preparata con frutta e verdura. Si compra già confezionata.

Tonkatsu

la cotoletta alla giapponese

INGREDIENTI

4 fette di lonza di maiale

30 g di farina

50 g di panko o pangrattato

1 uovo

1/4 di cavolo cappuccio

*salsa tonkatsu

1) Se le fette sono troppo spesse, battile con un batticarne fino a portarle a uno spessore di massimo 2 cm.

2) Passa le fettine nella farina e poi nell'uovo. Lascia scolare e passale nel panko.



3) Immergi le fettine nell'olio caldo, non più di due per volta, e lasciale friggere rigirandole un paio di volte.

4) Ponile sulla carta assorbente, salale.

5) Tagliale in tranci e servile con il cavolo e la salsa tonkatsu. Puoi preparare una salsa alternativa con 2 parti di salsa Worcestershire e 1 di ketchup.



豚カツ

Yakitori

gli spiedini di pollo

INGREDIENTI

400 g di petto di pollo a pezzi
2 cipollotti freschi
2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di mirin
2 cucchiaini di sakè



- 1) Porta a bollore il sake con il mirin, lo zucchero e la salsa di soia, poi spegni il fuoco.
- 2) Crea gli spiedini alternando pezzi di pollo a pezzi di cipollotto di circa 3/4 cm.
- 3) Rosola gli spiedini in una padella per qualche minuto a fiamma alta. Aggiungi la salsa e cuoci a fuoco lento per altri 5 minuti o fino a cottura ultimata.



焼き鳥



Maguro no shimofuri

il tonno scottato

INGREDIENTI

600 g di tonno in trancio
2 L di acqua bollente
2 L di acqua ghiacciata
100 g di daikon
1 cucchiaino di wasabi
salsa di soia

1) Taglia il trancio di tonno in 4 pezzi.

2) Scotta leggermente i 4 pezzi in acqua bollente e poi immergili nell'acqua ghiacciata.

Lo scopo è cuocere solo la parte esterna, che diventerà rosa, mentre l'interno rimarrà crudo e rosso.

3) Asciuga i pezzi e tagliali in filetti di circa 2/3 cm di spessore.

4) Sistema i filetti in modo armonioso sul piatto, decora con una julienne di daikon, il wasabi e servi con la salsa di soia.



鮪の霜降り

Asari no sakamushi

le vongole al sake

INGREDIENTI

800 g di vongole
1/2 bicchiere di sake
10 g di erba cipollina



- 1) Dopo aver lasciato le vongole a bagno in acqua salata per 3/4 ore, scolale e strofinale con un po' di sale per eliminare eventuali residui. Infine sciacquale bene.
- 2) Sistema le vongole insieme al sake in una padella e lasciale cuocere con il coperchio per 5 minuti finché tutte non saranno aperte.
- 3) Dopo aver eliminato quelle chiuse, sistema le vongole in un piatto, guarniscile con l'erba cipollina tagliata e servile subito.



浅蜷の酒蒸し

Dorayaki

i pancake nipponici

INGREDIENTI

100g di farina

50 g di zucchero

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di lievito per dolci
in polvere

2 uova

1) Mescola farina setacciata, zucchero e lievito. Aggiungi poi le uova, il miele e un paio di cucchiaini di acqua a temperatura ambiente.

2) Mescola con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo.



3) Scalda una padella, preferibilmente da crepes, ungila con dell'olio e versaci sopra una piccola dose di pastella. Cerca di creare una forma tondeggiante che ricordi i pancake americani.

Lascia cuocere a fuoco medio per circa 3 min, gira e cuoci per un altro minuto circa.

4) Una volta cotti, lasciali raffreddare e poi farciscili con la tradizionale creamd i azuki o con Nutella.



どら焼き



www.imparailgiapponese.it
info@imparailgiapponese.it



www.facebook.com/imparailgiapponeseamestre



www.instagram.com/mada_giapponese