

## Spadellata orientale di manzo piccante allo zenzero (ricetta light)

Questa coloratissima portata di carne e verdure, accompagnata da una ciotola di riso alla cinese (BaiFan), nonostante l'aspetto ricco e abbondante fa sempre parte della mia raccolta di ricette light.

Ingredienti, per persona:

riso	g.	40
cipollotto	pz.	1
peperone rosso	pz.	1
sminuzzato di manzo magro	g.	100
aglio	spicchio	1
zenzero	fettine	3
salsa di soia	CT.	1
miele	ct.	1
succo di limone	CT.	1
olio EVO	ct.	1.5
harissa ( <a href="#">v. nota</a> )	ct.	1/2
sale		QB.

Preparazione:

Cuocere il riso come indicato nella [ricetta per il BaiFan](#).

Nel frattempo, pulire e tagliare le verdure a striscioline (se avete un pezzo di manzo intero, tagliarlo pure a striscioline).

Preparare una marinata mescolando in una ciotola l'aglio e lo zenzero tritati fini, la salsa di soia, il miele, il succo di limone, la harissa e mezzo ct d'olio.

Condire la carne con mezzo ct di marinata e scaldare il resto dell'olio in una padella tipo wok. Appena l'olio è caldo saltarci la carne di manzo a fuoco vivo per un minuto e quindi aggiungerla alla ciotola della marinata.

Nella stessa padella far saltare le verdure per un minuto, bagnarle con un ct o due di marinata e proseguire la cottura, a padella coperta e fuoco medio per un paio di minuti.

Aggiungere nuovamente la carne e il resto della marinata, alzare la fiamma e far asciugare per un minuto per legare i vari ingredienti.

Servire immediatamente accompagnando con una ciotola di riso.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Un mezzo cucchiaino di maizena diluito in un po' d'acqua, aggiunto alla padella nell'ultima fase di cottura, permette, se lo si desidera, di addensare la marinata e legare meglio i vari ingredienti: da usare con moderazione!
- **Nota:** si può usare, invece della harissa, del sambal oelek, del chili o del pepe di cayenna.