

Wok di straccetti all'uovo con manzo e verdure alle spezie (ricetta light)



Gli straccetti... una pasta all'uovo secca che torna comodissima per tantissime preparazioni per le quali non ho il tempo per preparare gli spätzle freschi; e infatti quando son cotti ricordano molto come sapore, aspetto e consistenza i tipici [gnocchetti tirolesi](#).

E come gli gnocchetti appena fatti assorbono meravigliosamente gli aromi degli alimenti con cui vengono conditi.

A prima vista la preparazione di questo piatto può sembrare piuttosto lunga: è vero. Ma è anche vero che tutte queste cose possono essere preparate in anticipo e tenute da parte per la preparazione finale.

Ingredienti, per persona:

straccetti all'uovo (spätzle secchi)	g	60
sale		QB.
cipolla	g	80
peperone	g	50
aglio spremuto	spicchio	1
mela (gr 80)	pz.	½
olio EVO (ca. cc 9)	ct.	1.5
sminuzzato di manzo	g	50
ras el hanout o curry	ct.	1
pepe		QB.
pelati	g	100
prezzemolo (facoltativo)		

Preparazione:

Come anticipato prima, questa preparazione presenta il vantaggio di poter preparare in anticipo e riservato per la cottura finale. Cottura che richiederà al massimo una quindicina di minuti.

Cuocere la pasta molto al dente, raffreddarla appena scolata e tenerla da parte in acqua fredda.

Affettare cipolla e peperone a striscioline sottili e poi lavare e affettare la mela non sbucciata a spicchi sottili (se non si amano degli spicchi grossi nel piatto, dimezzarli).

Se non si procede subito alla cottura, tenere anche verdure e mela in acqua fredda acidulata con del limone.

Scolare i pelati ma non del tutto: un po' di sugo torna utile poi durante la cottura finale.

Tagliuzzare lo sminuzzato di manzo a striscioline sottili e condirlo con le spezie, l'aglio tritato fine o spremuto e mezzo ct d'olio (aiuterà a legare meglio gli aromi).

Scaldare il wok antiaderente (o una padella abbastanza grande e a bordi alti) con mezzo ct d'olio e saltare le striscioline di manzo dorandole bene.

Aggiungere cipolla, peperone e mela, quindi saltare per un minuto.

Versare i pelati e gli straccetti all'uovo (scolati) e proseguire la cottura a padella coperta per un paio di minuti a fuoco medio fino a riscaldare completamente tutti gli ingredienti (cipolla e peperone rimarranno croccanti).

Aggiustare di sale e, fuori dal fuoco, decorare col prezzemolo sminuzzato (facoltativo) condendo col resto dell'olio.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Se dovesse avanzare qualcosa, questo piatto è anche ottimo servito freddo il giorno dopo; per esempio come spuntino.
- Spätzle: Si possono preparare freschi in casa abbastanza facilmente. Ce ne sono di diversi tipi anche con verdure. E presto li presenterò in tutti i dettagli su questo sito.
- kcal 464.4, proteine g. 21.4, grassi g. 12.8, carboidrati g. 64.4