

Wok di verdure invernali alle *Cinque Spezie*



Anche l'autunno e l'inverno ci offrono molte possibilità di sbizzarrirci in cucina con coloratissime preparazioni di verdure; piatti non solo belli da vedere ma anche da assaporare.

Qui abbiamo una rivisitazione esclusivamente vegetariana dei chow-mien, i vermicelli cinesi saltati nel wok.

In questa *spadellata* la fanno da protagonisti diversi tuberi e una spezia cinese, la [Cinque Spezie](#), un *melange* di sapori caratterizzata dalla forte presenza dell'anice stellato.

Si tratta di una preparazione che lascia molta libertà nella scelta degli ingredienti: io indicato quelli usati per preparare il piatto fotografato e, in nota, ho indicato quelli che ho utilizzato, per la stessa ricetta, in altre occasioni.

Le quantità indicate sono per due commensali, se presentato come piatto unico; se usato con altri piatti: diminuire le quantità o aumentare i commensali...

E ora, cominciando dagli ingredienti, dedichiamoci a questa preparazione *orientale*!

Ingredienti:

| | | |
|---|---------|-----|
| vermicelli cinesi all'uovo | g | 50 |
| carota | g | 150 |
| cavolo Navona (v. nota) | g | 150 |
| champignon bianchi (v. nota) | g | 100 |
| cavolini di Bruxelles (v. nota) | g | 100 |
| olio di semi di girasole | CT | 2 |
| cipolla media (v. nota) | pz | 1 |
| peperoncino rosso | pz | 1 |
| aglio | spicchi | 1 |
| sale & pepe nero | | QB |
| zucchero | presa | 1 |
| 2 cucchiaini di salsa di soia | CT | 2 |
| sake | CT | 2 |
| polvere Cinque Spezie | ct | 1 |
| succo di limone | CT | 1 |

Preparazione:

Controllare di avere tutti gli ingredienti pronti e a portata di mano: nel momento in cui si comincerà a cucinare si procederà senza più interruzioni: in alternativa possono tornare utili un paio di aiutanti in cucina!

Cuocere, seguendo le indicazioni sulla confezione, i vermicelli cinesi.
Scolarli, condirli con un filo d'olio perché non si attacchino e tenerli da parte.

Tagliare a listarelle sottili carota e cavolo Navona (*se avete l'accessorio specifico sulla mandolina o sul robot da cucina si fa in un attimo*).

Affettare sottili gli champignon e la cipolla.

Tagliare in quarti i cavolini di Bruxelles.

Tritare finissimo lo spicchio d'aglio (o spremerlo).

Privare dei semi e affettare sottilissimo il peperoncino.

Mescolare in una ciotola la salsa di soia, il sake e la [polvere Cinque Spezie](#) (questo passaggio può anche essere fatto nell'attimo di pausa fra la cottura delle verdure e la cottura finale con la pasta).

Preparare del succo di limone (o di limetta, se si preferisce).

Scaldare a fuoco vivo nel wok l'olio di semi e cominciare facendo saltare, mescolando sempre, per un minuto la cipolla e il peperoncino.

Aggiungere, continuando la cottura, carota e cavolo Navona.

Trascorsi due minuti versare i funghi e l'aglio e proseguire la cottura per un altro paio di minuti

(*ricordarsi che le verdure dovranno in ogni caso, a fine preparazione, avere ancora un po' di sostanza sotto i denti*).

Completare con i cavolini e lo zucchero; aggiustare di sale e pepe, mescolare ancora qualche secondo.

Travasare il tutto in una ciotola e tenere da parte mentre si comincia a far saltare la pasta.

Abbassare la fiamma a fuoco medio e versare nel wok il misto di soia, sake e spezie.

Aggiungere i vermicelli e far scaldar bene per un paio di minuti.

Aggiungere le verdure tenute da parte e mescolare bene per amalgamare i sapori.

Togliere dal fuoco, cospargere col succo di limone e portare in tavola direttamente nel wok.

Distribuire nelle ciotole e buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Polvere Cinque Spezie: si tratta di una miscela tradizionale della cucina cinese composta principalmente da anice stellato, pepe di Sichuan, chiodi di garofano, cassia e semi di finocchio. Si trova in commercio già pronta.
- Cavolo Navona (*brassica rapa naobrassica*): può essere sostituito da pastinaca, cavolo rapa, o anche da della semplice rapa lunga.
- Champignon: possono essere sostituiti, per un gusto più *esotico* da dei funghi *shi-take* freschi
- Cavolini di Bruxelles: dei fiori di cavolfiore, a fette, saranno un'ottima variante
- Cipolla: un paio di scalogni doneranno un sapore più delicato
- Peperoncino: se si teme il troppo piccante, un piccolo peperone rosso, a striscioline sottili, ingentilisce il piatto.