

Prepara un piatto
da medaglia d'oro
con Usain Bolt ed Epson



Gennaio 2023, Capodanno cinese

Saltata di manzo, broccoletti, anacardi, peperoncino e zenzero con noodle arcobaleno

Il 22 gennaio 2023 diamo il benvenuto al nuovo anno cinese, l'anno del Coniglio. Si dice che i nati dell'anno del Coniglio siano gentili, coraggiosi e forti. Proprio come me! Si dice anche che siano concentrati sui propri obiettivi e sempre attenti alla prossima mossa. Questa saltata di teneri straccetti di manzo e broccoletti appena scottati in salsa di peperoncino e zenzero e spolverati con anacardi tostati è un piatto perfetto per celebrarlo. Buon anno ai Conigli di tutto il mondo!

Usain Bolt

Porzioni: **4 persone**
Tempo di preparazione: **15 minuti**
Tempo di cottura: **da 12 a 15 minuti**

Ingredienti

- 1 carota media (mondata e pelata)
- 1 zucchina media (senza gambo)
- 200 g di noodle di riso a nastro secchi
- Olio di sesamo (un filo)
- 2 cucchiari di salsa di soia scura
- 2 cucchiari di vino di riso Shaoxing o Sherry secco
- 2 cucchiaini di farina di granturco
- Olio per friggere
- 60 g di anacardi
- 350 g di straccetti (o controfiletto tagliato a strisce sottili) di manzo saltati
- 5 cm di radice di zenzero fresco (pelato e grattugiato)
- 2 spicchi d'aglio (pelato e tagliato finemente)
- 1 peperoncino rosso (dimezzato, privato dei semi e tritato finemente)
- 200 g di broccoletti (tagliati in tre parti uguali)



Questa ricetta è pensata a scopo di intrattenimento e per la preparazione da parte di persone con un'adeguata capacità tecnica, a propria discrezione e a proprio rischio. Prima di provarla, assicurati di non essere allergico a nessuno degli ingredienti.

EPSON[®]
EXCEED YOUR VISION

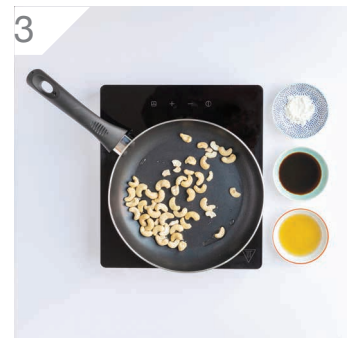
Saltata di manzo, broccoli, anacardi, peperoncino e zenzero con noodle arcobaleno



1 Riempi un bollitore d'acqua e porta a ebollizione. Con un pelaverdure, taglia finemente per tutta la lunghezza la **carota** finché non raggiungi il nucleo. Allo stesso modo, taglia la **zucchina** a lunghe strisce sottili.



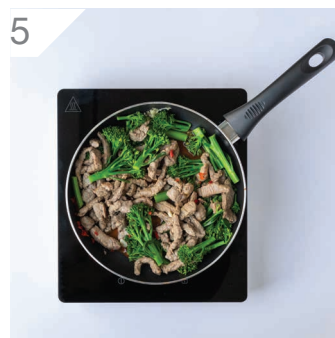
2 Metti i **noodle** in una casseruola di medie dimensioni. Quando l'acqua bolle, versala sui noodle e cuoci secondo le istruzioni riportate nella confezione. Aggiungi le strisce di **carota** e di **zucchina** all'ultimo minuto di cottura, quindi scola con uno scolapasta. Riprendi la casseruola, aggiungi un filo d'**olio di sesamo** per evitare che il cibo si attacchi, quindi copri per tenere in caldo finché non sarai pronto a servire.



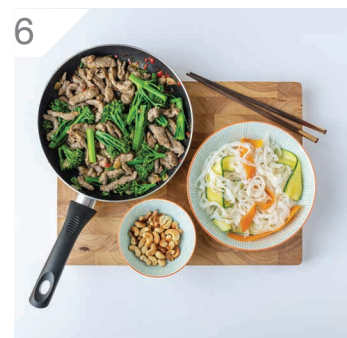
3 Mescola la **soia** e il **vino di riso Shaoxing o Sherry** con la **farina di granturco** fino a ottenere un impasto pronto per essere aggiunto. Scalda un filo d'olio in un wok o in una padella a fuoco medio-alto. Una volta caldo, salta gli **anacardi** per 1-2 minuti fino alla doratura, continuando a girare. Riponi in una piccola ciotola e metti da parte.



4 Aggiungi ancora un po' di olio nel wok caldo e salta il **manzo** in piccole quantità alla volta per 3-4 minuti finché non è ben rosolato. Trasferisci su un piatto. Aggiungi lo **zenzero**, l'**aglio** e il **peperoncino** nella padella vuota e salta per 1-2 minuti fino ad ammorbidire e liberare gli aromi.



5 Quindi, aggiungi nella padella i **broccoletti** con 5 cucchiaini di acqua (75 ml), copri subito e fai cuocere a vapore per 2-3 minuti. Scopri e aggiungi la salsa di **soia** e **vino di riso**. Versa il **manzo** e il fondo di cottura nella salsa e fai sobbollire per altri 2-3 minuti finché il manzo e i broccoletti non sono teneri e la salsa non risulta densa e lucida. Aggiungi una spruzzata d'acqua, se necessario.



6 Distribuisci i **noodle arcobaleno** nelle ciotole di portata e guarnisci con il **manzo** e i **broccoletti**, spolvera con gli **anacardi** e delizia le tue papille, senza esitazione.

I consigli dello Chef Usain

Una ricetta saporita per dare più spazio alle verdure e rispettare la regola delle cinque porzioni al giorno! I piatti saltati sono anche ottimi per concedersi carne di qualità con moderazione. Se vuoi, puoi usare ancora meno carne aumentando la quantità delle verdure. Il segreto della frittura al salto è avere tutti gli ingredienti a portata di mano prima di iniziare a cucinare.

Pela lo zenzero con il dorso del cucchiaino: è più facile e ne sprechi meno. Lo zenzero si conserva bene nel freezer e può essere grattugiato immediatamente, senza pelarlo.

Se preferisci, puoi usare peperoncino, aglio e zenzero che trovi già pronti in vasetto al supermercato. Aggiungi 1-2 cucchiaini di ciascuno e la ricetta sarà superveloce.

