

Wok di chow mein (炒麵) con germogli e manzo (ricetta light)

Ingredienti, per persona:

sminuzzato di manzo	g.	100
olio EVO	ct.	1
cipollotto	pz.	1
peperone	g.	75
carota piccola	pz.	1
zenzero	fettine	2
aglio	spicchi	1
brodo vegetale	Tz.	1/2
salsa di soia	CT.	1
succo di limone		QB.
peperoncino	presa	1
germogli di soia	g.	75
tagliolini cinesi (un nido)	g.	40
sale & pepe		QB.
coriandolo fresco (facoltativo)		Ad Lib

Preparazione:

Cuocere i tagliolini cinesi come da istruzioni sulla confezione ([v.note](#)). Scolarli e raffreddarli immediatamente per fermare la cottura e conservarli in acqua fredda fino al momento dell'uso finale.

Affettare le verdure a striscioline più o meno della larghezza delle tagliatelle e tenerle da parte.

Tagliare a striscioline sottili il manzo e condirlo con metà della salsa di soia, del peperoncino, del sale e del pepe.

Scaldare l'olio nel wok con l'aglio sbucciato - ma intero - e appena schiacciato insieme a due fettine sottili di zenzero.

Appena si sprigiona il profumo dello zenzero, aggiungere il manzo a fettine e appena tende a colorarsi bagnarlo con metà del brodo di verdure e cuocerlo per meno d'un paio di minuti.

Togliere la carne dal wok e tenerla brevemente da parte eliminando l'aglio e lo zenzero. Aggiungere le verdure al wok e farle saltare brevemente. Bagnarle con parte del brodo.

Aggiungere il manzo precedentemente saltato. Quindi, continuando a mescolare, i tagliolini scolati.

Versare i germogli di soia e insaporire il tutto col brodo rimasto mescolato con la salsa di soia e le restanti spezie; Continuare la cottura a fuoco alto per brevissimo tempo (giusto quello necessario per unire tutti i sapori) e togliere dal fuoco.

Cospargere di coriandolo fresco spezzettato (o prezzemolo) e servire direttamente in tavola dal wok nelle ciotole.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- A seconda del tipo di paste orientali usate la cottura può essere differente. In questo caso ho utilizzato dei tipici tagliolini di grano che richiedono una cottura di pochi minuti da interrompere appena al dente con acqua fredda. In genere a casa mia questi tagliolini vengono preparati prima e conservati in acqua fredda fino al momento dell'uso.
- kcal 420.5, proteine gr 35.0, grassi gr 12.0, carboidrati gr 42.8