

Laure Kié

**CUCINA
GIAPPONESE**

CON SOLO 4 INGREDIENTI

Foto: Patrice Hauser
Ricette e grafica: Laure Kié



IL CASTELLO

SOMMARIO

| | |
|---------------------------------|----|
| Introduzione | 4 |
| In dispensa | 6 |
| ANTIPASTI E CONTORNI | |
| Zuppa di miso | 12 |
| Insalata giapponese di cetrioli | 14 |
| Insalata giapponese di cavolo | 16 |
| Insalata di mango e avocado | 18 |
| Tofu fritto agedashi | 20 |
| Tofu allo zenzero | 22 |
| Omelette giapponese | 24 |
| Flan giapponese chawanmushi | 26 |
| Melanzane al miso | 28 |
| Shiitake grigliati | 30 |
| Asparagi con miso e maionese | 32 |
| Spinaci al sesamo | 34 |
| Gyoza | 36 |
| Tataki di sgombro | 38 |
| PIATTI | |
| Salmone teriyaki | 42 |
| Aringa grigliata al miso | 44 |
| Sashimi di orata | 46 |
| Tempura di gamberoni | 48 |

| | |
|--------------------------|----|
| Spiedini yakitori | 50 |
| Manzo yakiniku | 52 |
| Maiale impanato tonkatsu | 54 |
| Curry giapponese | 56 |
| Pot-au-feu giapponese | 58 |
| Sushi al salmone | 60 |
| Chirashi sushi | 62 |
| Maki | 64 |
| Riso saltato | 66 |
| Onigiri | 68 |
| Takikomi | 70 |
| Zuppa ramen | 72 |
| Yakisoba | 74 |
| Zaru somen | 76 |
| Insalata di soba | 78 |
| Udon con anatra | 80 |
| DESSERT | |
| Gelato matcha | 84 |
| Daifuku | 86 |
| Yokan alle castagne | 88 |
| Tortini al sesamo nero | 90 |
| Quel tocco in più | 92 |

IN DISPENSA

Daikon

Salsa di soia dolce

Aceto di riso

Salsa teriyaki

Wakame

Semi di sesamo

Dashi in polvere

Olio di sesamo tostato

Riso giapponese

Soba

Nori

Cipollotti

Ramen

Wasabi

Miso

Zenzero

Salsa di soia

Mirin





60 g di tofu morbido



1 sacchetto di brodo dashi in polvere



1 cucchiaio di alghe wakame secche



4 cucchiaini rasi di miso

ZUPPA DI MISO

Per 4 persone

Preparazione: 10 minuti • Cottura: 5 minuti

Scolate il tofu e tagliatelo a cubetti.

In una casseruola, diluite il dashi in polvere in 1,2 litri d'acqua. Portate a ebollizione.

Lontano dal fuoco, aggiungete la wakame e il miso precedentemente diluito in un po' di brodo.

Distribuite il tofu nelle scodelle e versatevi sopra la zuppa ben calda.



In commercio esistono cubetti di miso che contengono già il dashi. In questo modo, preparare la zuppa sarà ancora più semplice!





4 filetti di sgombro
freschissimo



1 cm di zenzero fresco



1 cipolla fresca



4 cucchiari di salsa
ponzu (o salsa
di soia)

TATAKI DI SGOMBRO

Per 4 persone
Preparazione: 20 minuti

Rimuovete la pelle e le lische dai filetti di sgombro, quindi tagliate il pesce a dadini.

Grattugiate lo zenzero. Tagliate finemente la cipolla fresca.

Amalgamate tutti gli ingredienti con la salsa ponzu e servite immediatamente.



Lo sgombro può essere sostituito dalla sardina, dal salmone o dal tonno pinna gialla.





½ sacchetto di brodo dashi in polvere



3 cucchiari di salsa di soia dolce



16 gamberoni crudi



120 g di farina per tempura (nei negozi di alimentari asiatici)

TEMPURA DI GAMBERONI

Per 4 persone

Preparazione: 10 minuti • Cottura: 15 minuti

Preparate la salsa: in una casseruola, mettete il brodo dashi in polvere. Versate 200 ml d'acqua e la salsa di soia dolce. Lasciate ridurre a fuoco basso per circa 5 minuti.

Sgusciate i gamberoni lasciando la pinna caudale. Rimuovete il filamento nero incidendo lungo il dorso con la punta di un coltello.

In una terrina, mescolate la farina per tempura con 180 ml di acqua ghiacciata. Scaldate abbondante olio per la frittura.

Intingete i gamberoni uno per uno nella pastella per tempura tenendoli per la coda, poi immergeteli subito nell'olio. Friggete i gamberoni lasciando che prendano leggermente colore, quindi sgocciolate ed eliminate l'eccesso di unto ponendo su carta assorbente.

Servite i gamberoni ben caldi con la salsa.

