

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Bok choy e funghi

LUOGO: **Asia / Cina**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **11 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

BOK CHOY 400 gr
FUNGHI CHAMPIGNON (A. BISPORUS) o
portobello - 200 gr
ZENZERO 4 cm
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALSA DI SOIA 3 cucchiaini da tavola

Un contorno un po' atipico e dai sapori orientaleggianti: bok choy e funghi. In realtà entrambi questi ingredienti sono facilissimi da trattare, noi li abbiamo cotti al vapore e saltati in padella.

Un contorno velocissimo, da preparare all'ultimo momento e per renderlo davvero speciale aggiungete una spolverata di semi di sesamo tostiti che conferiscono al contorno un sapore nocciolato che renderà il tutto più gustoso.

PREPARAZIONE

- 1 Come prima cosa pulite il bok choy eliminando la parte residua della radice ovvero la base, quindi lavatelo e tagliatelo in pezzi.



- 2 Trasferite i pezzi di bok choy nel cestello di una vaporiera, posizionate il cestello sulla parte di vaporiera con l'acqua a bollire e lasciate cuocere al vapore per 4 minuti, coprendo con un coperchio.



3 Nel frattempo prendete una padella dai bordi alti o un wok e fatevi scaldare dell'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio tritato e lo zenzero affettato molto sottilmente. Lasciate soffriggere.





4 Nel frattempo affettate i funghi dopo averli puliti dalla terra in eccesso in fette piuttosto

spesse e non appena l'aglio risulta dorato, aggiungeteli in padella facendoli saltare a fiamma vivace.



5 Togliete il bok choy dalla vaporiera ed uniteli in padella insieme alla salsa di soia e lasciate cuocere a fiamma media.





6 Intanto fate tostare in un padellino i semi di sesamo.



7 Dopo circa 7 minuti di cottura delle verdure in padella, ovvero quando la maggior parte del liquido sul fondo della stessa è evaporato, toglietele dal fuoco.

Servite le verdure in un vassoio cospargendole di semi di sesamo tostiti.

