

SECONDI PIATTI

# Manzo all'arancia piccante

---

LUOGO: *Asia / Cina*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

---



**Manzo all'arancia piccante**, un secondo piatto per risvegliare le papille gustative! Come in tutti i piatti d'ispirazione cinese anche questo contiene il suo bel bilanciamento tra sapidità, dolcezza e piccantezza.

In questo caso il segreto sta nella salsa di cottura, un mix bilanciatissimo tra salsa di soia e d'ostriche con la loro caratteristica sapidità, lo zucchero e la piccantezza dell'olio piccante o dei peperoncini...il tutto aromatizzato e ben completato dal sapore caratteristico dell'arancia.

Un piatto tutto da provare! Se amate abbinare questo agrume nei piatti salati, vi proponiamo di realizzare anche la ricetta dei [gamberi](#) all'arancia:

favolosi!

## INGREDIENTI

CARNE DI MANZO in fette - 600 gr

VINO DI RISO CINESE 1 cucchiaio da  
tavola

MAIZENA 1 cucchiaio da tè

SALSA DI SOIA leggera - 2 cucchiari da  
tavola

AGLIO tritato - 1 cucchiaio da tavola

ZENZERO tritato - 1 cucchiaio da tavola

SEMI DI SESAMO

SPINACI 1 mazzetto

OLIO DI SEMI 2 cucchiari da tavola

## PER LA SALSA

ARANCE solo il succo - 1,5

SALSA DI SOIA leggera - 3 cucchiari da  
tavola

SALSA DI OSTRICHE 2 cucchiari da tavola

VINO DI RISO CINESE 1 cucchiaio da  
tavola

ZUCCHERO 1 cucchiaio da tavola

OLIO PICCANTE o 2 peperoncini - 1  
cucchiaio da tè

OLIO DI SESAMO 1 cucchiaio da tè

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare il manzo all'arancia piccante, per prima cosa tagliate la carne a striscioline, quindi trasferitele in una ciotola ed aggiungete la salsa di soia, il vino di riso e la maizena. Mescolate bene il tutto e mettete da parte a marinare per circa 30 minuti.





**2** Nel frattempo preparate la salsa: riunite in una ciotola il succo d'arancia, la salsa di soia, la salsa d'ostriche, il vino di riso, lo zucchero, l'olio piccante o i peperoncini e l'olio di sesamo.

Mescolate molto bene il tutto.







- 3** Scaldate un wok con un paio di cucchiari di olio di semi, aggiungete la carne e fatela rosolare per un paio di minuti.





4 Nel frattempo tritate l'aglio e lo zenzero.



5 Prelevate la carne dal wok e mettetela da parte. Aggiungete, quindi, al wok il trito di aglio e zenzero e la salsa a base di succo d'arancia preparata in precedenza.

Lasciate su fuoco vivace fino a che non prenda bollore.





- 6** Nel frattempo tagliate grossolanamente gli spinaci preventivamente lavati e teneteli per aggiungerli successivamente.





- 7** Quando la salsa si sarà leggermente addensata, unite al wok la carne messa da parte e fate insaporire per un paio di minuti.



- 8** Aggiungete, infine, anche gli spinaci e lasciate cuocere per altri due minuti o fino a che gli spinaci non risultino ben appassiti.



- 9** Servite il tutto su di un bel vassoio da portata con, a piacere, fette d'arancia e una spolverata di semi di sesamo.



## CONSIGLIO

**Mi è venuto buonissimo! Potrei farlo anche con il pollo?**

Certo! Verrà altrettanto buono!

**Posso conservare una porzione avanzata?**

Sì puoi conservarla in frigorifero per 24 ore in un contenitore di plastica.