

SECONDI PIATTI

## Pasticcio di manzo

LUOGO: *Asia / Vietnam*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



### INGREDIENTI

220g di germogli di fagioli Mung (circa 4 tazze)

220g bistecca di lombata ben sgrassata

¼ cucchiaino di bicarbonato

1 cucchiaino di salsa di soia leggera

1 ½ cucchiaino di amido

1 ½ cucchiaino di vino di riso da cucina

(Shao Hsing) (potete sostituirlo con lo Sherry ma non comprate il vino di riso cinese perché contiene sale)

1 cucchiaino di fagioli neri cinesi essiccati

½ kg di noodles di riso freschi

3 cucchiaini di olio vegetale

3 fette di zenzero

2 cucchiaini di aglio tritato finemente

2 scalogni tagliati in sezioni da 4cm

2 cucchiaini di salsa di ostriche

# PREPARAZIONE

**1** Sciacquate i germogli di fagioli diverse volte e scolandoli completamente in un colino fino a quando saranno asciutti al tatto.

Tagliate a metà la bistecca di lombata in 2 strisce, tagliate ciascuna in fette da ½ cm di spessore. Disponete il tutto in una ciotola piuttosto capiente, cospargete con bicarbonato e mescolate per amalgamare gli ingredienti. Aggiungete, ora, la salsa di soia, l'amido di mais e il vino di riso e mescolate nuovamente, quindi mettete da parte.

Sciacquate, a questo punto, i fagioli neri diverse volte con dell'acqua fredda e scolateli. In una ciotolina, schiacciate i fagioli neri con il dorso di un cucchiaio di legno.

Se i noodles a vostra disposizione si presentano come una sfoglia, allora tagliateli per il lungo in strisce da circa 1 ½ cm (se i vostri noodles sono congelati, sciacquateli sotto l'acqua tiepida per farli rinvenire). Scaldate un wok dal fondo piatto o una padella da 35cm di diametro a fuoco alto, fino a che non sia calda. Aggiungete 1 cucchiaio d'olio, lo zenzero, l'aglio e soffriggete il tutto nel wok per circa 15-30 secondi, fino a che gli ingredienti non sprigionino ciascuno il proprio aroma.

Aggiungete, ora, il manzo, distribuendolo sul fondo del wok.

Lasciate cuocere da 30 secondi fino ad 1 minuto in modo tale che il manzo prenda colore. Aggiungete, a questo punto, i fagioli neri schiacciati, usando una spatola di metallo e soffriggete per 1-2 minuti o fino a quando il manzo si sia ben arrostito.

Trasferite il tutto su di un piatto da portata, sciacquate il wok ed asciugatelo per bene.

Scaldate il wok a fuoco alto fino a che non sia ben caldo, quindi aggiungete i 2 cucchiari di olio rimanenti insieme ai noodles che dovranno essere ben distribuiti sul fondo del wok.

Lasciate cuocere per 1 minuto o fino a quando i noodles non siano leggermente croccanti.

Aggiungete i germogli di fagiolo e soffriggete per altri 1 o 2 minuti.

Rimettete il preparato di manzo con tutto il suo sugo nel wok insieme ai noodles, aggiungetevi gli scalogni, la salsa di ostriche e soffriggete per 1 o 2 minuti ancora, o fino a quando tutti gli ingredienti si siano ben scaldati e amalgamati.

Servite immediatamente il piatto in tavola.