

SECONDI PIATTI

Manzo con pak choi in salsa di ostriche

LUOGO: Asia / Cina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Avete voglia di cucina cinese ma non avete voglia di andare al ristorante? Bene, questa ricetta fa proprio per voi! Manzo con pack choi in salsa di ostriche, un piatto gustosissimo, salutare che non vi farà rimpiangere il ristorante cinese.

Come tutte le ricette di stampo orientale, anche questa è una ricetta espressa, velocissima e facilissima da realizzare. L'unica cosa che potrebbe crearvi dei problemi è il reperimento degli ingredienti...ma una volta recuperati questi, il resto sarà un gioco da ragazzi!

INGREDIENTI

CARNE DI MANZO in bistecche spesse 1/2 cm - 800 gr
CAVOLO CINESE (PAK-CHOI) 3 mazzi
SALSA DI OSTRICHE 2 cucchiaini da tavola
SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola
MAIZENA 2 cucchiaini da tè
AGLIO tritato - 1 cucchiaino da tè
ZENZERO tritato - 1 cucchiaino da tè
OLIO DI SEMI 3 cucchiaini da tavola

INGREDIENTI PER LA SALSA DI COTTURA

BRODO DI POLLO ½ tazze
SALSA DI SOIA 1 cucchiaino da tavola
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino da tavola
MAIZENA ½ cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare il manzo con pak choi in salsa di ostriche, partite con il taglio della carne. Prendete le bistecche di manzo, eliminate l'eventuale grasso e tagliatele a listarelle abbastanza sottili, quindi raccoglietela all'interno di una scodella.



- 2 Condite la carne con la salsa di ostriche, la salsa di soia e la maizena, quest'ultima servirà alla formazione di un'irresistibile cremina. Mescolate bene, in maniera da fare insaporire bene il manzo e lasciate marinare per qualche minuto.



3 Mentre il manzo si stà marinando, preparate la salsa di cottura. Aggiungete al brodo di

pollo, che avrete preparato in precedenza, la salsa di ostriche e l'olio di sesamo.
Merscolate bene il composto e tenete da parte.



- 4 Prendete i pak choi eliminate la parte terminale e le foglie rovinate. Sciacquateli bene sotto l'acqua corrente, in maniera tale da eliminare tutta la terra presente.



- 5** Versate all'interno del wok l'olio di semi. Aggiungete nella padella l'aglio e lo zenzero tritati e lasciate scaldare per circa 30 secondi. Durante questa operazione, con un cucchiaio, cercate di spargere il condimento sulle pareti del wok, questo per facilitare la cottura della carne.





- 6** Appena il soffritto sarà caldo, aggiungete nella padella la carne di manzo marinata e a fuoco brillante, mescolando di continuo, lasciatela rosolare bene per 3-4 minuti.



- 7 Una volta che la carne si sarà bene rosolata allontanatela dal wok e mettetela momentaneamente da parte.



- 8 Versate nuovamente nel wok poco olio di semi, lasciate prendere calore e mettete a cuocere i pak choi.



- 9 Fate saltare i pak choy per circa 1 minuto, quindi aggiungete la salsa di cottura precedentemente preparata, coprite e lasciate cuocere per circa 3-4 minuti al massimo.





- 10 Nel frattempo in poco acqua fate sciogliere la maizena. Trascorso il tempo di cottura dei pak choi, versate la maizena nel wok, in maniera tale da dare alla salsa di cottura maggiore densità. Mescolate e unite in padella con il cavolo cinese, la carne di manzo precedentemente rosolata.





- 11** A fuoco sostenuto saltate e lasciate insaporire bene il tutto per 1 minuto circa. Per non fare cuocere troppo la carne, mentre il fondo di cottura si ritira, sposate la carne da una parte, in maniera tale da mantenerla calda e non farla diventare dura.



12 Servite il manzo con pak choi in salsa di ostriche con la salsa di cottura.

