

Categoria: Saperi dal Mondo - Cina



Informazioni Generali

Preparazione: 10 min **Cottura:** 30 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Medio **Difficoltà:** Media

Il riso alla cantonese, è una pietanza di origine cinese, molto gradita e popolare sia perché molto vicina ai gusti europei e sia perché presente nei menù dei numerosi ristoranti cinesi sul territorio italiano, che spesso la consigliano, abbinata a piatti con intingoli, come sostitutiva del pane, assente nella cucina cinese.

Si prepara adoperando del riso a grana lunga (tipo basmati) lessato e saltandolo insieme ad ingredienti come piselli, prosciutto, cipolla, uova strapazzate e salsa di soia.



Ingredienti

» Cipolle 1 media	» Riso a grana lunga (tipo basmati) 250 gr
» Olio di semi di arachide 6 cucchiari	» Sale q.b.
» Piselli surgelati (o freschi) 250 gr	» Salsa di soia 1 cucchiario
» Prosciutto cotto a dadini 125 gr	» Uova 3

Preparazione



Per preparare il riso alla cantonese iniziate sciacquando il riso basmati con acqua fredda corrente, poi ponetelo a cuocere in abbondante acqua salata. Nel frattempo cuocete i piselli al vapore (1) (o stufateli con un goccio di olio in una pentola, aggiungendo poca acqua calda salata alla volta, fino a cottura avvenuta), e spegnete il fuoco quando saranno ancora di un bel verde intenso e croccanti.

Tritate la cipolla molto finemente (potete servirvi del mixer), e dividetela in due parti.

Sbattete le uova in una ciotola assieme al sale e a metà cipolla tritata, poi scaldate due cucchiari di olio nel wok, aggiungete il composto di uova e strapazzatele (2), facendole cuocere molto bene; trasferitele poi in un piatto e spezzettatele finemente con una forchetta.

Quando il riso sarà al dente, scolatelo bene e fatelo saltare un minuto nel wok assieme a due cucchiari d'olio, all'altra metà della cipolla tritata e la salsa di soia (3), avendo cura di separare bene i chicchi tra di loro.





Ponete nel wok due cucchiari di olio e fatevi saltare il prosciutto a cubetti (4) e i piselli con il sale (5). Ora mischiate gli ingredienti in un unico wok (6), fateli saltare a fiamma bassa per qualche secondo tutti assieme e servite immediatamente il riso alla cantonese.

Consiglio

Il riso alla cantonese può essere preparato con l'aggiunta di gamberetti lessati (in questo caso potete ridurre il prosciutto a 60 gr e aggiungere 60 gr di gamberetti lessati), che farete saltare insieme al prosciutto e ai piselli.