

Riso alla cantonese

Il **riso alla cantonese** è un piatto di origine cinese, molto popolare in Italia e proposto praticamente in ogni ristorante cinese. Solitamente fa da accompagnamento a secondi piatti, come sostituto del pane. Esistono moltissime varianti di **riso alla cantonese**, quella che vi proponiamo noi è preparata con riso Thai, piselli, prosciutto cotto, uova, cipolla e salsa di soia.

Per un **riso alla cantonese** eccezionale vi consiglio la cottura del riso a vapore. Oltre a mantenere chicchi sodi e profumati, avrà una resa molto migliore nel successivo passaggio nel wok.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **530Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**

INGREDIENTI

- 150 g di riso Thai
- Sale fino
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 100 g di prosciutto cotto in un'unica fetta o a cubetti
- 2 cucchiaini di olio di semi di arachide
- 100 ml di Brodo vegetale
- 2 uova di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di salsa di soia

PREPARAZIONE

- Cuocere il riso lessandolo in abbondante acqua salata per il tempo riportato sulla confezione oppure cuocendolo a vapore.
- Per la cottura a vapore mettere nell'apposito cestello il riso, il doppio del suo peso in acqua, un pizzico abbondante di sale e cuocere per 25 minuti circa.
- Quando il riso è cotto ritirarlo e metterlo in una ciotola.
- Spellare e tritare molto finemente la cipolla. Sgranare i piselli. Ridurre il prosciutto cotto a cubetti.
- Mettere nel wok metà olio e la cipolla. Portare sul fuoco e farla dolcemente dorare assieme ad un pizzico di sale ed un cucchiaino di brodo vegetale. Quando si sarà appassita alzare la fiamma e unire i piselli. Mescolare, lasciare che il fondo di cottura riprenda a sfrigolare, quindi unire il brodo vegetale e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto. A fine cottura ritirarli e tenerli da parte lasciando un po' di fondo di cottura nel wok.
- Rompere le uova in un piatto, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, sbatterle appena e metterle nel wok dove si sono cotti i piselli. Farle rapprendere mescolando con un cucchiaino di legno, quindi metterle in un piatto e spezzettarle con i denti di una forchetta.
- Mettere nel wok il restante olio, farlo scaldare appena quindi unire il prosciutto cotto, da saltare. Aggiungere i piselli, il riso e le uova. Mescolare.
- Unire la salsa di soia, mescolare continuando a saltare su fiamma vivace finché non sarà tutto ben amalgamato e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Pietanze della cucina cinese quali pollo alle mandorle, pollo all'ananas, maiale in agrodolce.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

E' sufficiente omettere il prosciutto cotto.

I consigli di Barbara

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare questa ricetta tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.