

Uova

Inviato da EMILIA ELIA
lunedì 24 luglio 2006

L'allevamento del pollame è molto diffuso in Cina, e perciò la quantità di uova è notevole, e l'uovo è un alimento molto popolare. Nonostante ciò, le uova vengono usate più che altro come un ingrediente complementare per la preparazione di altri cibi, e non tanto come piatto a sé stante. E molto diffusa in Occidente l'opinione che il riso sia il genere alimentare principale della Cina, e mentre questo è certamente vero per il Sud, nel Nord la gente consuma in misura maggiore prodotti di grano, come per esempio i ravioli, nei pasti quotidiani, e i taglierini (fettuccine), sia fritti che in brodo, sono universalmente conosciuti come spuntini fra i pasti.

UOVA ALLA «FU-YUNG»

Ingredienti: 2 funghi cinesi essiccati o 50 gr. di funghi freschi, 25 gr. di gamberi sgusciati, 25 gr. di prosciutto cotto, 25 gr. di germogli di bambù, 2/3 castagne d'acqua, 4 uova sbattute, 1 cucchiaio di farina di granturco, 50 ml. d'acqua, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaio di sherry, 3 cucchiai d'olio
Tempo di preparazione: 15 minuti Questa ricetta può fungere anche da ripieno per frittelle. Immergete i funghi secchi in acqua calda per 20 minuti, poi strizzateli per togliere tutta l'acqua, e scartate i gambi duri. Tritate insieme funghi, gamberi, prosciutto, germogli di bambù e castagne d'acqua. Unite le uova sbattute. Aggiungete a questo composto farina di granturco, acqua, sale e sherry. Scaldate l'olio nella «wok» o in una padella finché non sia fumante, poi versate la miscela e rimescolate (come per le uova strapazzate) finché le uova non si apprendano. Servite caldo.

UOVA AL TÉ

Ingredienti : 4 uova, 2 cucchiai di foglie di tè rosso, un cucchiaio di tè verde, un bastoncino di cannella, 8 anici stellati, 5 cucchiai di salsa di soia.
Calorie per persona: 190 circa **tempo di preparazione:** 1 minuto **tempo di cottura:** 2 ore e mezza **difficoltà:** nessuna.
Preparazione : Fate rassodare le uova, poi raffreddatele e asciugatele. Sgusciatele lasciando la pellicina, quindi mettetele in una pentola larga e ricopritele con acqua fredda. Portate a ebollizione aggiungendo, uno per volta, tutti gli altri ingredienti. Cuocete per 2 ore e mezza, quindi scolate le uova e asciugatele, una volta fredde, tagliatele verticalmente, e servite.

UOVA BRASATE

Ingredienti: 6 uova. Salsa: 300 ml. di brodo, 3 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di sherry, mezzo cucchiaino di polvere alle 5 spezie, 2 fettine di radice di zenzero pelate
Tempo di preparazione: 5 minuti Servite le uova brasate come piatto a sé stante, oppure come parte di un piatto misto di carni fredde, come il Cha Shao. La salsa avanzata dal «Maiale in salsa fragrante» può essere impiegata in questo piatto, o potete farne una nuova estratta da un buon brodo. Per fare la salsa, portate lentamente il brodo a bollitura in un tegame e metteteci la salsa di soia, lo sherry, la polvere alle 5 spezie e la radice di zenzero. Fate bollire le uova per 5 minuti, poi sbucciatele. Immergetele nella salsa a fuoco basso per 20 minuti, girandole di tanto in tanto per assicurare una cottura uniforme. Lasciate le uova a intiepidire nella salsa. Appena prima di servire, toglietele con un cucchiaio perforato e tagliatele a metà o in 4 pezzi.

UOVA DI QUAGLIA BRASATE CON FUNGHI

Ingredienti: 24 uova di quaglia, 2 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di farina, 225 gr. di taccole, 1-2 carote, un cucchiaino di sale, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di olio di semi di sesamo, 3 dl di brodo, 225 gr. di funghi freschi piuttosto piccoli
Troverete le uova di quaglia anche in scatola in vendita presso i negozi specializzati o nei supermercati. Eliminate l'acqua di conservazione e cuocete le uova in acqua fredda, per 10 minuti da quando alzerà il bollire. Sgusciatele e mettetele in una terrina con l'olio di soia per 20 minuti, rigirandole spesso; quindi scolatele e infarinatele, con metà della farina. Mondate le taccole. Raschiate, lavate e tagliate a striscioline le carote. Mettete in una terrina il sale, lo zucchero, l'olio di sesamo, la farina rimasta e l'olio di soia nel quale sono state immerse le uova. Mescolate bene tutti gli ingredienti e teneteli da parte. Scaldate l'olio nel wok, e, quando sarà fumante, friggete le uova finché saranno ben dorate. Toglietele dal recipiente, con una paletta forata e tenetele da parte. Eliminate quasi tutto l'olio dal wok, meno 2 cucchiai, unitevi i piselli, le carote e un terzo degli ingredienti messi da parte, mescolate e cuocete per circa 2 minuti; disponete quindi queste verdure sul bordo esterno di un piatto da portata. Mondate i funghi, lavateli, asciugateli e metteteli nel wok nel quale avrete scaldato i 2 cucchiai di olio rimasti, e cuoceteli per 30 secondi. Unite le uova e i due terzi degli ingredienti rimasti, amalgamate bene il tutto e quando la salsa si sarà addensata, versate la preparazione sul piatto da portata al centro delle verdure. Servite caldo.

