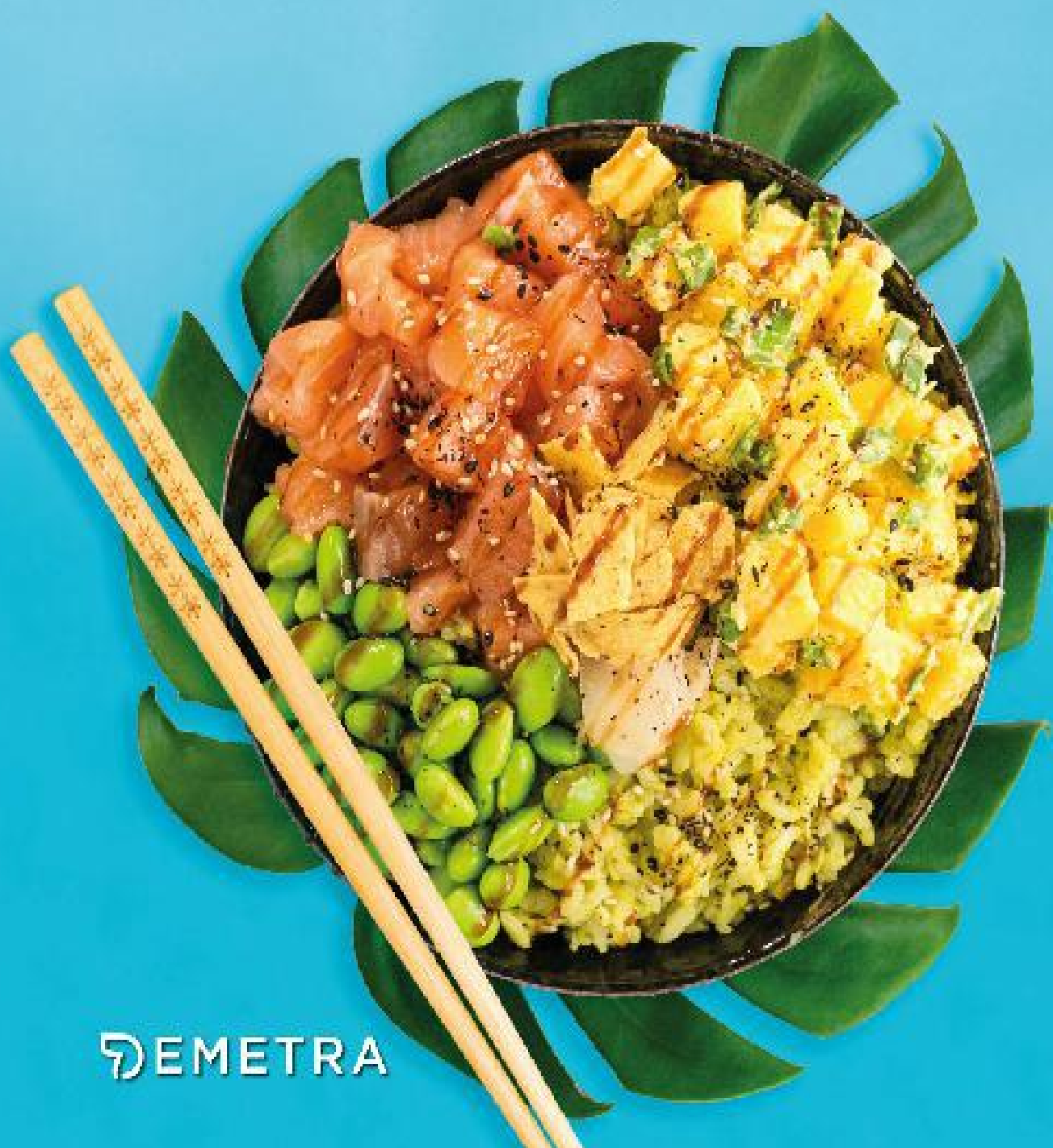


MANUELA VANNI

POKE

RICETTARIO FACILE E GUSTOSO PER CREARE
POKE BOWLS DI PESCE, DI CARNE E VEG



DEMETRA

MANUELA VANNI

POKE

RICETTARIO FACILE E GUSTOSO PER CREARE
POKE BOWLS DI PESCE, DI CARNE E VEG

DEMETRA

REFERENZE FOTOGRAFICHE

Fotografie: Archivio Giunti/©Manuela Vanni

Illustrazioni: ©stockadobe.com

www.giunti.it

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G. B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844080129

Prima edizione digitale: giugno 2022



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

SOMMARIO

INTRODUZIONE

PREPARAZIONI E INDICAZIONI DI BASE

Carne cruda

Pesce crudo

Riso e cereali

Noodles

Altri ingredienti

Come costruire il poke

PESCE CRUDO

Capesante, tonno, liches e salsa teriyaki

Lampuga e ananas in salsa ponzu

Salmone e surimi al wasabi

Seppie e salmone in salsa teriyaki

Tonno, crema al cocco e cipolla croccante

PESCE MARINATO

Gravlax di salmone con salsa alla senape

Gravlax di tonno con salsa guacamole

Lampuga e salmone alla piña colada

Gamberi agli agrumi con cipolla, avocado e ceci

Astice, frittata orientale e salsa al mais tostato

Tonno e salmone al kimchi e miele

Polpo marinato con uva e cipolla di Tropea
Tonno con salsa al wasabi, avocado e alga wakame
Seppie al miso con porri e olive al forno
Sgombro con tofu marinato, funghi e avocado alla soia
Tonno e lampuga con cavolo romanesco al miso
Lampuga marinata al frutto della passione
Seppie e piselli con lattuga e ricci di mare
Scampi con cocco, uova di salmone e lamponi
Lampuga con carote allo zenzero e salsa alla vaniglia
Salmone con zenzero marinato e mango

PESCE COTTO

Gamberi ai due pepi, anice, cannella e melone
Gamberetti agrumi e cipolla con avocado tostato
Cozze con anguria, melone e pomodori
Baccalà con capperi, lime e mandorle
Gamberi e pancetta con insalata di crauti e prugne
Salmone in scapece con verdurine e lime
Polpo allo shoyu, cetriolini e germogli
Filetto di salmone al miso e pak choi stufati
Salmone tataki con salsa al rafano

CARNE CRUDA O MARINATA

Tartare di manzo salmistrato con carote e taccole
Tartare di manzo e tonno in salsa piccante

CARNE SCOTTATA

Bocconcini di pollo fritti al furikake

Manzo marinato al forno con mango piccante

Manzo speziato, SPAM, fagioli e ortaggi

VEG

Tartare vegetale con maionese di mandorle

Barbabietola con feta e caviale vegetale

Seitan al frutto della passione e mango alle umeboshi

Melanzane in agrodolce con spinacini, carote e fagioli

Frittata di tofu ed erbe con asparagi e feta

Indice alfabetico delle ricette

INTRODUZIONE

Era il luglio del 1999 e stavo concludendo il mio lungo viaggio in Madagascar durato più di tre mesi. Negli ultimi venti giorni mi spinsi fino a Mahajanga, una cittadina lungo la costa occidentale dell'isola. Pernottai in un piccolo hotel gestito da Madame Chabaud.

Fu Madame Chabaud in persona, avvolta in una fiorita vestaglia di seta, ad accogliere me e alcuni amici. Passando attraverso l'ingresso, straripante di ninnoli e vecchi arredi, ci invitò ad accomodarci a tavola per il pranzo.

Sono passati tanti anni da allora. Di quella situazione ricordo la vista meravigliosa sul Canale del Mozambico e il pasto che Madame ci ha servito. Pesce e maialino vietnamita cotto lentamente sotto terra (come il porceddu sardo). La prima portata fu proprio un poke di pesce bianco servito in una noce di cocco fresca. Mi basta scriverne per stimolare la memoria del sapore dolce e corposo di quel pesce marinato con lime e acqua di cocco. Ottimo da solo o con un po' di polpa di cocco fresco raschiata direttamente con il cucchiaino dalle pareti interne della noce.

Poke si pronuncia Poh-kay ed è una parola hawaiana che significa “tagliare a pezzi”. Cosa si riduce a bocconcini? Per lo più pesce. In particolare il tonno – chiamato “ahi” – e la lampuga – detta “mahi mahi” – ma anche salmone, sgombero e tutta la famiglia di pesci, molluschi e crostacei disponibili. La tavolozza di colori che è il piatto hawaiano, si compone inoltre di frutta, verdure, legumi e salse di ogni genere, agrodolci, speziate o piccanti. Il riso, che qui in Italia è il naturale accompagnamento, nella preparazione originale non è indispensabile. Questo perché i poke sono serviti in genere come antipasti. Tanti piccoli piattini a base di pesce crudo, o più spesso marinato, come fossero tante “tapas”.

Quando assurge a piatto unico, come dicevo, si abbina a un farinaceo che nei ristoranti e take away è inserito per comodità alla base del piatto (che diventa ciotola a questo punto) ed è costituito da riso bianco. Al contrario, nelle tavole polinesiane il riso (bianco tondo, lungo, rosso o nero) è servito a parte e può essere sostituito da altri cereali (orzo, grano), tuberi al vapore

(patate dolci e taro) o noodles. Oltre al pesce, vi sono anche poke a base di carne, cruda, marinata o scottata. Manzo in gran parte, ma anche maiale e pollame serviti ben cotti.

Negli ultimi tempi si sono affacciate nel panorama culinario mondiale anche le versioni veg (vegane o vegetariane) in cui la parte proteica animale è sostituita da derivati della soia o ricavata dalle proteine del frumento.

Nel libro troverete tutto questo e molto altro. Andando avanti con la lettura, vi imatterete in una serie di informazioni fondamentali per iniziare: quali ingredienti acquistare per costruire un poke, come gestirli e come prepararli. Quindi troverete il ricettario vero e proprio, ripartito in poke a base di pesce, di carne o veg, a loro volta suddivisi in crudi, marinati o scottati.

Alcuni poke sono molto tradizionali, altri più creativi, ma tutti sono di facile realizzazione. Per ogni ricetta troverete un farinaceo da accompagnare, utile per trasformare il poke in un piatto unico. Si tratta di un semplice suggerimento, i poke sono preparazioni che si combinano indifferentemente a cereali, patate e noodles. A voi la scelta.

Manuela Vanni

PREPARAZIONI E INDICAZIONI DI BASE

Come ho già anticipato, un poke è una preparazione a base di proteine, ben condita, a volte speziata, sempre arricchita con pezzetti di frutta, verdura a cubetti o a listarelle e diversi altri ingredienti, sovente accompagnata da una ciotola di farinacei.

Così, nella costruzione della tavolozza d'ingredienti, profumi e colori che, alla fine, è la vostra ciotola di poke, avrete sempre:

- una proteina principale (gamberetti, tonno, salmone, lampuga, polpo, ma anche pollo e manzo, oppure tofu, tempeh ecc);
- una proteina secondaria (formaggio, legumi, uova, surimi ecc);
- frutta e verdura di accompagnamento (zenzero, alghe, ananas, mango, papaya, avocado, pomodorini, cipolle e cipollotti, carote, zucca, kimchi ecc);
- un ingrediente croccante per stimolare la masticazione (frutta secca, semi tostati, uova di pesce, cipolla fritta, nachos, popcorn ecc);
- un condimento liquido e/o in polvere (marinate a base di salsa di soia e vino, salsa ponzu, al wasabi, al mais, teriyaki, furikake ecc).

Il risultato finale sarà una sinfonia irresistibile per il palato. Una volta presa dimestichezza con gli ingredienti, le tecniche e i sapori, sarete in grado di inventare anche le vostre ricette. Quelle proposte in questo libro sono dei suggerimenti. Sono le mie preferite, assieme a quelle di alcuni amici cui ho chiesto di raccontarmi il loro poke prediletto.

Nessuna preparazione è particolarmente difficile o impegnativa. Sono certa che riuscirete a prepararle con facilità. Di seguito trovate alcune indicazioni sulla gestione degli ingredienti principali e diverse informazioni sui prodotti secondari a disposizione.

CARNE CRUDA

Per conservare fresca la carne che avete appena acquistato dal macellaio, dovete cercare di mantenere la temperatura il più costante possibile nel passaggio dal banco refrigerato del negozio (o del supermercato), fino a casa, al vostro frigorifero. Per questo, quando fate la spesa munitevi sempre di una borsa termica e, se possibile, nella stessa occasione acquistate anche un alimento surgelato (perfette le verdure pronte in busta) da inserire all'interno, così da aiutare il mantenimento di una temperatura sotto i 4 °C.

Una volta a casa, se la carne è nella vaschetta chiusa da film termico, collocatela sul ripiano più basso del frigo. Altrimenti, se è avvolta nella carta kraft o simile, scartatela, adagiatela su un vassoio e avvolgetela nella pellicola alimentare. In questo modo si conserverà a lungo: la carne bianca e il macinato resisteranno fino a 2 giorni, quella rossa fino a 4 giorni.

Se dovete consumarla cruda, per realizzare una tartare ad esempio, abbiate cura di estrarla dal frigo almeno 2 ore prima.

Un'ultima cosa. Se avete intenzione di preparare una tartare, cioè dovete tagliare una polpa a cubetti, usate sempre un coltello a lama liscia (ben affilato) con una lunghezza variabile tra i 12 e i 30 cm. È il classico coltello “da chef” e può essere in acciaio, ceramica o titanio. Se dovete preparare degli straccetti, usate ancora lo stesso coltello e praticate un taglio che sia perpendicolare alle fibre della carne. In questo modo sarà sempre tenera. Mi raccomando: lavorate bene, puliti e in sicurezza. Per questo fate in modo di avere spazio attorno a voi e tenete a disposizione un bel tagliere robusto e facilmente lavabile.

PESCE CRUDO

Anche il momento dell'acquisto del pesce presenta le stesse criticità evidenziate per la carne. La catena del freddo non deve essere mai interrotta, soprattutto per un alimento delicato qual è il pesce. Seguite, pertanto, i suggerimenti indicati sopra.

C'è però un'altra questione che deve essere affrontata se decidete di consumare pesce crudo o marinato.

Da diversi anni ormai quasi tutte le specie marine sono affette da un piccolo parassita chiamato Anisakis, un vermetto che può subito causare forti

reazioni allergiche e danni alla nostra salute se ingerito da vivo. Normalmente vive nell'intestino, ma con la morte e la pulitura del pesce può migrare ovunque, sfuggendo al nostro occhio. Ecco perché non bisognerebbe mai consumare pesce fresco in un carpaccio o un crudo di mare, se questo non è stato prima sanificato. Per farlo dovete passare il pesce pulito o ridotto in filetti in freezer, classe AAA, per 96 ore, oppure in abbattitore a -20 °C per 24 ore.

Poiché la sola marinatura da fresco non sanifica, l'alternativa all'abbattitore è la cottura: raggiungendo i 60 °C al cuore dell'alimento e facendo cuocere per 10 minuti, il parassita muore.

Se non avete tempo di aspettare, vi suggerisco di acquistare direttamente del pesce surgelato apposta per il consumo da crudo. È molto comodo perché già suddiviso in filetti.

Una volta congelato il pesce, prima di tagliarlo come indicato nella ricetta, dovrete privarlo della pelle, se presente, e di eventuali lisce. Per farlo, passate un dito sul filetto e se vi accorgete al tatto della presenza di una lisca, estraetela aiutandovi con una pinzetta.

In seguito, avvolgete i filetti in un foglio di carta da cucina, quindi nella pellicola alimentare a formare un pacchettino. Disponeteli su una placca e passateli in frigorifero per almeno 6 ore. In questo modo i filetti si manterranno freschi ma andranno a perdere un poco della loro acqua, risultando più sodi e gradevoli al palato.

Per tagliarli a cubetti usate sempre un coltello a lama liscia “da chef” e un buon tagliere.

RISO E CEREALI

Il riso bianco da sushi (varietà a chicco piccolo e tondo chiamato kome) è il cereale più comune. Potete sostituirlo a piacere con riso integrale, riso nero, riso rosso, riso basmati, farro, orzo, grano, quinoa ecc. Per i tempi di cottura, seguite quanto indicato sulla confezione.

La porzione ideale è di 250 g, ma potete aumentarla o ridurla se volete trasformare i poke in piatti unici o semplici antipasti.

COME PREPARARE IL RISO BIANCO, LA BASE DEI POKE

Ingredienti:

250 g di riso da sushi (in alternativa riso Roma)

2 cucchiaini di zucchero di cocco (o integrale)

3 cucchiaini di aceto di riso

2 cucchiaini di mirin

- Sciacquate il riso fino a quando non perderà più amido e l'acqua, da bianco opaca, tornerà trasparente. Trasferitelo in una pentola, coprite con 500 g d'acqua e portate a bollore. A quel punto, abbassate la fiamma, coprite e portate a cottura. Sarà pronto quando il riso avrà assorbito tutta l'acqua (ci vorranno circa 20 minuti).
- Nel frattempo, sciogliete lo zucchero nell'aceto, incorporate il mirin e tenete da parte.
- Coprite una leccarda con carta da forno, stendete sopra il riso cotto e iniziate a raffreddarlo sventolando sopra un ventaglio. Ogni tanto interrompete, irrorate con il condimento all'aceto, sgranate i chicchi con una forchetta e riprendete a sventolare.
- Una volta che avete versato tutto il condimento, coprite il riso con la pellicola alimentare e tenete da parte in cucina fino al momento dell'utilizzo. Se, invece, lo avete preparato in largo anticipo, mettetelo in frigorifero: si conserverà per un giorno.

Nota. A piacere, potete trasformare il riso bianco in un bel riso verde molto profumato. Procuratevi del tè matcha (un tè verde giapponese in polvere) e unitene 1 cucchiaino all'acqua di cottura del riso, oppure miscelatelo al condimento a base di mirin, aceto e zucchero per dare al riso un aroma più deciso.

NOODLES

Sono gli spaghetti orientali, per lo più cinesi. Possono essere di solo grano, di grano e uova, di riso, di soia e di grano saraceno (in questo caso si chiamano soba).

La porzione ideale è di 320 g, ma potete ridurre la quantità se volete trasformare i poke in semplici antipasti. Per la loro preparazione, seguite queste indicazioni:

- **Noodles di grano, di grano e uova, di grano saraceno:** cuoceteli in abbondante acqua salata a bollore per il tempo indicato sulla confezione (dai 5 ai 12 minuti). Poi scolateli e gettateli in una ciotola colma d'acqua ghiacciata. Dopo 2 minuti, recuperateli e conditeli con poco olio extravergine d'oliva o di sesamo tostato;
- **Noodles di riso e di soia:** ammolate in acqua fredda i noodles per 30 minuti. Nel frattempo, portate a bollore una pentola d'acqua salata. Scolate i noodles e gettateli nella pentola per il tempo indicato sulla confezione (dai 2 ai 5 minuti), quindi scolateli e gettateli in una ciotola colma d'acqua ghiacciata. Dopo 2 minuti, recuperateli e conditeli con poco olio extravergine d'oliva o di sesamo tostato.

ALTRI INGREDIENTI

Furikake: è una miscela a base di alghe e pesce disidratato con semi di sesamo, zucchero e sale.

Edamame: sono fagioli di soia verdi, cioè non ancora maturi. In commercio si trovano surgelati ancora chiusi nel loro baccello, oppure già sgranati. Potete cuocerli al vapore nell'apposito cestello o nel microonde. Sono pronti in pochi minuti anche perché oltre ad essere teneri, devono mantenere una consistenza croccante (mentre i legumi classici devono diventare morbidi e fondenti in bocca). Cospargeteli con una presa di sale e teneteli da parte per le varie preparazioni in cui compaiono.

Mirin: è un vino dolce a base di riso glutinoso, simile al sakè e molto presente nella cucina orientale.

Tobiko e simili: sono le uova di pesce volante. Colorate, saporite e scoppiettanti danno il giusto brio a ogni poke. In commercio si trovano per lo più surgelate in vendita nei negozi di alimentari etnici. Hanno colori che variano dal nero al rosso-arancio, dal verde al giallo. Spesso sono aromatizzate al wasabi, al nero di seppia, allo yuzu (un agrume giapponese). In alternativa, potete utilizzare il più economico Masago (uova di Capelano, un pesce dei mari del Nord comune in Islanda), oppure le uova di salmone o le più comuni uova di lompo.

Salsa ponzu: una delle salse più utilizzate nella cucina orientale. In genere è a base di mirin o di un altro vino, aceto di riso e una parte aromatica

variabile, dal pesce essiccato ai succhi di frutta.

Salsa shoyu: è una salsa di soia molto pregiata e delicata. Se non la trovate, sostituirla tranquillamente con la salsa di soia più comune.

COME COSTRUIRE IL POKE

Alle Hawaii il poke è servito in una ciotola con gli ingredienti mescolati a mo' d'insalata. Nelle nostre pokerie la ciotola ha gli ingredienti disposti elegantemente a settori.

La pasta o il riso potete inserirli alla base della ciotola, sotto gli ingredienti, oppure potete servirli a parte, secondo la tradizione polinesiana. Fate come più vi piace.



CAPESANTE, TONNO, LICHES E SALSA TERIYAKI

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI

INGREDIENTI

1 cipolla rossa di Tropea • 1 mango • 250 g di tonno • 250 g di capesante (solo la noce) • 160 g di liches denocciolati (freschi o sciroppati)

Per la salsa teriyaki

120 g di salsa di soia • 30 g di mirin • 60 g di succo tropicale • 10 g di miele
• 60 g di zucchero di canna • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 spicchio d'aglio • 30 g di amido di mais

Per completare e guarnire

Germogli a piacere

- Preparate la salsa mescolando la salsa di soia, il mirin, il succo tropicale, il miele e lo zucchero. Pelate e grattugiate lo zenzero e unitelo alla miscela. Fate la stessa cosa con l'aglio, dopo averlo pelato, privato del germoglio verde interno e tritato. Versate il composto in un pentolino e scaldatelo, mescolando, senza portarlo mai a bollore. Sciogliete l'amido in 3 cucchiaini d'acqua fredda e unite il composto alla salsa in cottura. Rimestate e cuocete fino a quando la salsa si sarà addensata. Fate raffreddare e passate in frigorifero per almeno 1 ora.
- Mondate e pelate la cipolla, poi tagliatela a fettine. Sbucciate il mango, ricavatene la polpa e tagliatela a cubetti. Tagliate il tonno a cubetti e le noci di capesante a fettine. Trasferite il tutto in una ciotola assieme ai liches spezzettati grossolanamente. Versate sopra la salsa teriyaki e mescolate.
- Distribuite il riso in 4 ciotole e ponete sopra il poke di tonno e capesante.

Guarnite ogni porzione con una presa di germogli.



LAMPUGA E ANANAS IN SALSA PONZU

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI

2 cipollotti • 1 piccolo ananas maturo • 500 g di lampuga

Per la salsa ponzu

2 cucchiaini di salsa di soia • 2 cucchiaini di Vermut dry • 2 mandarini • 2 cucchiaini di succo di ananas • Tabasco (facoltativo)

Per completare e guarnire

120 g di noci pecan sgusciate

- Preparate la salsa mescolando in un pentolino la salsa di soia, il Vermut, il succo dei mandarini e il succo di ananas. Scaldate il composto, mescolando, e portate a bollore. Spegnete e fate raffreddare, poi trasferite la salsa in una ciotola. A piacere, potete renderla piccante con qualche schizzo di Tabasco.
- Lavate, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Mondate e sbucciate l'ananas, poi tagliatelo a pezzetti. Tagliate la lampuga a cubetti. Versate tutti gli ingredienti nella ciotola con la salsa ponzu e mescolate.
- Distribuite il riso in 4 ciotole e ponete sopra il poke di lampuga e ananas. Guarnite ogni porzione con una presa di noci pecan intere o tritate grossolanamente.



SALMONE E SURIMI AL WASABI

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI

2 cucchiaini di salsa di soia • 2 cucchiaini di wasabi in pasta • 2 cipollotti •
500 g di salmone • 160 g di surimi

Per completare e guarnire

200 g di zucca • Brodo vegetale • 1 cucchiaino di zucchero di canna • 1
cucchiaino di mirin • 1 cucchiaino di salsa di soia • 4 cucchiaini di semi di
zucca • 1 avocado • Furikake

- Lavate la zucca e, se l'avete acquistata con la buccia, toglietela lasciando però un po' di verde. Quindi tagliatela in 4 pezzi e trasferitela in una pentola. Coprite a filo con il brodo e portate a bollore. Abbassate la fiamma, unite lo zucchero e il mirin e cuocete coperto per 6 minuti circa. Aggiungete, infine, la salsa di soia e portate a cottura. Fate raffreddare i pezzi di zucca.
- In una ciotola capace mescolate la salsa di soia e il wasabi. Lavate, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Tagliate il salmone a cubetti e il surimi a piccole losanghe.
- Tostate i semi di zucca in un padellino. Tagliate l'avocado a metà, privatelo del nocciolo, pelatelo e tagliatelo a cubetti o a listarelle. Trasferite i pesci e i cipollotti nella ciotola con il composto di soia e wasabi. Mescolate delicatamente.
- Distribuite il riso in 4 ciotole e ponete sopra il poke di pesci al wasabi. Guarnite ogni porzione con un po' di avocado, 1 pezzo di zucca cotta e un po' di semi tostati. Completate con una spolverata di furikake.



SEPPIE E SALMONE IN SALSA TERIYAKI

ACCOMPAGNATE CON NOODLES

INGREDIENTI

200 g di salsa teriyaki (vedi “Capesante, tonno, liches e salsa teriyaki”) •
150 g di seppie pulite surgelate • 350 g di salmone

Per completare e guarnire

2 cipollotti • 400 g di crauti rossi • 1 avocado • 2 cucchiai di alghe wakame
• 4 cucchiai di edamame • 2 cucchiai di tobiko • 1 pacchetto di nachos

- Preparate la salsa teriyaki come indicato nella ricetta. Tagliate a listarelle le seppie ancora surgelate. Tagliate il salmone a cubetti. Trasferite tutto in una ciotola, versate sopra la salsa e mescolate. Lasciate riposare coperto e a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Nel frattempo, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Mondate e tagliate a listarelle i crauti. Sbucciate l’avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti.
- Distribuite il poke di seppie e salmone in 4 ciotole.. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di alghe wakame, 1 cucchiaino di edamame, 1 cucchiaino di tobiko, un po’ di crauti, un po' di avocado, qualche rondella di cipollotto e terminate con una spolverata di nachos sbriciolati. Accompagnate con una ciotolina di noodles.



TONNO, CREMA AL COCCO E CIPOLLA CROCCANTE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI

150 g di cavolini di Bruxelles • 1 carota • 1 barbabietola al forno • 1 cipolla rossa di Tropea • 1 avocado • 500 g di tonno • Sale nero

Per la crema al cocco

50 g di anacardi non tostati e non salati, ammollati per 12 ore • 200 g di latte di cocco • 1 lime • Olio di mais (meglio se spremuto a freddo) • Sale

Per le cipolle croccanti

(fatene in abbondanza perché serviranno anche per altre preparazioni) • 4 cipolle ramate • Amido di mais o di riso • Paprika dolce • Olio di semi di arachidi o, in alternativa, olio extravergine d'oliva • Sale

- Per la crema, frullate gli anacardi nel latte di cocco con il succo di lime. Cominciate a versare abbastanza olio fino ad ottenere una salsa cremosa. Regolate infine di sale.
- Mondate e pulite le verdure, poi tagliate i cavolini a listarelle, la carota a julienne, la barbabietola a cubetti e la cipolla rossa a rondelle. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a cubetti e mescolatelo in una ciotola con la crema al cocco, le verdure e il pesce a cubetti. Regolate di sale nero e lasciate riposare coperto in frigorifero per 30 minuti.
- Tagliate le cipolle a pezzetti. Copriteli di sale, lasciate riposare 3 minuti, quindi sciacquate. Asciugate bene con un canovaccio, poi passateli nell'amido. Trasferite in un colino e scuotete per far cadere l'amido in eccesso.

- Friggetene pochi alla volta in abbondante olio di mais, e recuperateli appena dorati. Disponeteli su carta assorbente e, una volta freddi, versateli in un contenitore a chiusura ermetica. Unite un po' di paprika, chiudete e agitate il contenitore. Conservate in dispensa per 7-10 giorni.
- In alternativa, irrorate con poco olio extravergine d'oliva i pezzetti di cipolla inamidati su una leccarda e infornate a 180 °C per circa 25 minuti. A fine cottura passate sotto il grill per alcuni minuti. Cospargete alla fine con poca paprika e conservate come indicato.
- Distribuite il riso in 4 ciotole e ponete sopra il poke di tonno, avocado e verdure. Guarnite ogni porzione con un po' di cipolle croccanti.



GRAVLAX DI SALMONE CON SALSA ALLA SENAPE

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI INTEGRALE

INGREDIENTI:

500 g di filetto di salmone alto 4 cm

Per la marinata

1 cucchiaino di semi di cumino • 150 g di barbabietola (fresca o al forno) •
100 g di zucchero • 100 g di sale grosso • 1 cucchiaino di pepe bianco in
polvere • 1 cucchiaino di semi di anice • 1 mazzetto di aneto

Per la salsa alla senape

1 cucchiaino di senape al miele • 1 cucchiaino di senape di Digione • 1
cucchiaino di zucchero di canna • 1 cucchiaino di yogurt greco • 2 cucchiaini di
aceto di mele • 4 cucchiaini d'olio di sesamo tostato • 1 ciuffo di aneto

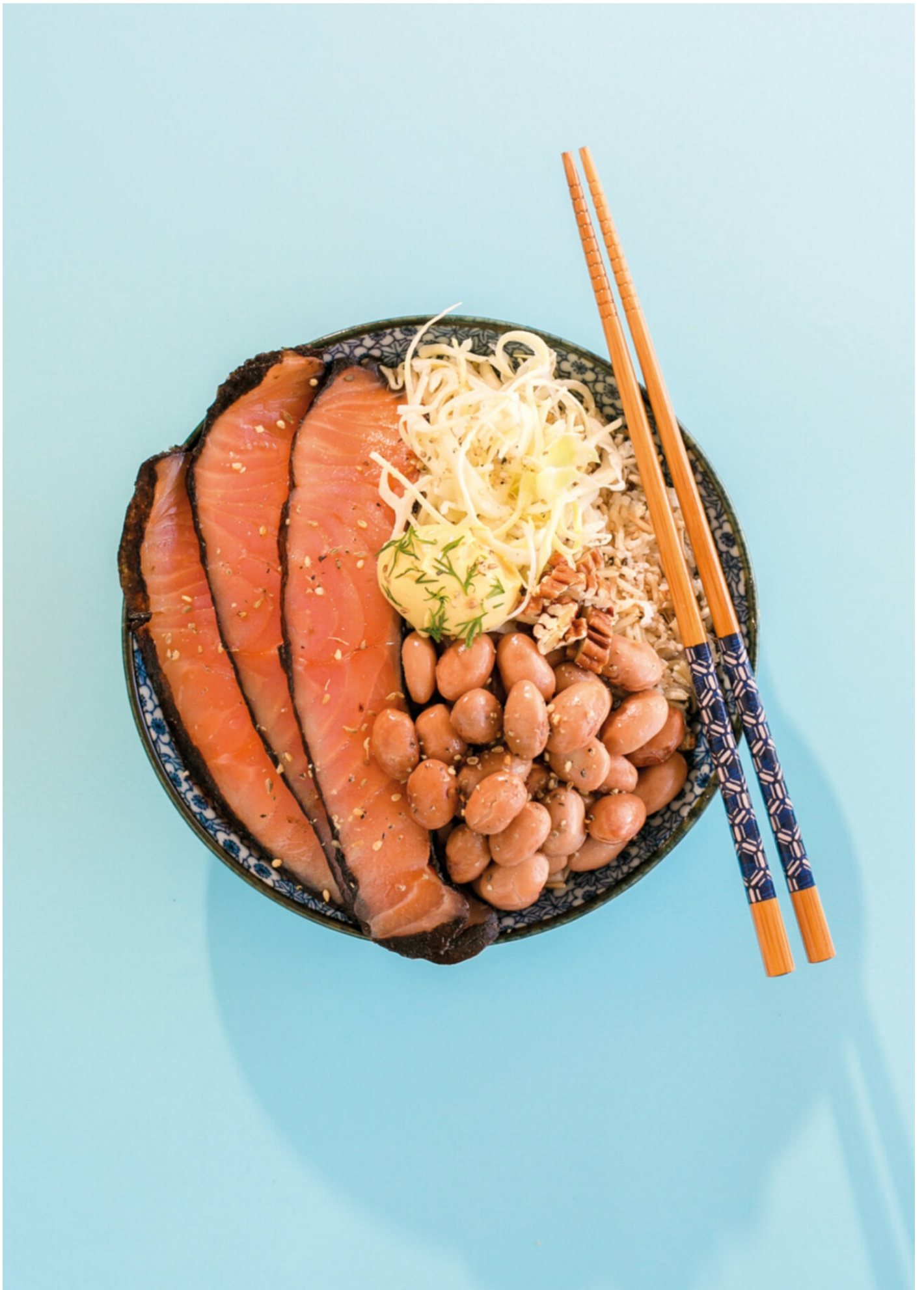
Per completare e guarnire

400 g di crauti o di verza • 4 cucchiaini di fagioli al vapore (Pinto o Bianchi di
Spagna) • 4 cucchiaini di noci di Macadamia tritate

- Preparate il gravlax tostando i semi di cumino in un padellino, poi pestateli. Pelate la barbabietola, tagliatela a cubetti e frullatela. Mescolate lo zucchero, il sale, il pepe, il cumino e i semi di anice in una ciotola. Strofinare il composto su entrambi i lati del filetto di pesce facendolo aderire bene.
- Trasferite il salmone in un contenitore a chiusura ermetica, cospargetelo di aneto spezzettato grossolanamente con le dita, versate sopra il gravlax rimasto e chiudete. Lasciate 2 ore a temperatura ambiente, quindi trasferite in frigorifero per 24 ore. Abbiate cura di voltare il filetto ogni 6 ore. Trascorso il tempo necessario, recuperate il pesce, eliminate il gravlax

passandolo rapidamente sotto l'acqua corrente, tamponatelo con carta da cucina e tagliatelo a cubetti o a fettine.

- Preparate la salsa alla senape mescolando tutti gli ingredienti cremosi in una ciotola. Aggiungete l'olio, l'aceto, l'aneto sminuzzato e incorporateli al composto.
- Per finire, lavate, mondate e tagliate i crauti o la verza a listarelle.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra il salmone marinato e, a fianco, 1 cucchiaino di salsa alla senape. Arricchite ogni porzione con un mucchietto di crauti o verza a listarelle, 1 cucchiaino di fagioli e completate con una spolverata di noci tritate.



GRAVLAX DI TONNO CON SALSA GUACAMOLE

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

500 g di filetto di tonno alto 4 cm

Per la marinata

40 g di zucchero • 4 cucchiaini di sale • 1 cucchiaino di pepe bianco in polvere • 1 mazzetto di aneto

Per la salsa guacamole

1 lime non trattato • 1 peperoncino piccante (verde o rosso) • 1 piccola cipolla rossa • 1 avocado molto maturo • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato • Sale

Per completare e guarnire

4 cucchiaini di edamame sgranati • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi "Tonno, crema al cocco e cipolla croccante") • 2 cucchiaini di tobiko • Furikake

- Mescolate lo zucchero, il sale e il pepe bianco in una ciotola e strofinate il composto su entrambi i lati del filetto di tonno facendolo aderire bene. Trasferite il pesce in un contenitore a chiusura ermetica, cospargetelo di aneto spezzettato grossolanamente con le dita e chiudete. Lasciate 2 ore a temperatura ambiente, quindi trasferite in frigorifero per 24 ore. Abbiate cura di voltare il filetto di tonno ogni 6 ore. Trascorso il tempo necessario, recuperate il pesce, eliminate il composto di sale e zucchero (tamponatelo con carta da cucina o sciacquate il filetto come indicato nella ricetta precedente) e tagliatelo a cubetti o a fettine.

- Per la salsa, ricavate il succo e la scorza grattugiata del lime. Mondate il peperoncino del picciolo e dei semi e tritatelo. Pelate la cipolla e tritatela. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo, recuperate la polpa con un cucchiaio e trasferitela in una ciotola. Versateci sopra la scorza e il succo del lime e mescolate con una forchetta. Lavorate bene il frutto fino a ridurlo in una crema quanto più possibile omogenea. Aggiungete la cipolla, l'olio e il peperoncino e mescolate ancora. Regolate infine di sale.
- Distribuite il riso nero in 4 ciotole. Disponete sopra il tonno marinato e, a fianco, 1 cucchiaio di salsa guacamole. Arricchite ogni porzione con 1 cucchiaio di edamame, 1 cucchiaino di cipolla croccante e 1 di tobiko. Completate con una spolverata di furikake.



LAMPUGA E SALMONE ALLA PIÑA COLADA

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

300 g di lampuga • 300 g di salmone

Per la marinata

3 cipollotti • 1 lime • 1 mandarino • 300 g di ananas pulito • 1 peperoncino rosso piccante • 1 cucchiaio di rum chiaro • 120 g di latte di cocco • Sale nero

Per completare e guarnire

1 pacchetto di nachos • Semi di sesamo bianco e nero • Furikake

- Per la marinata, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Ricavate il succo dagli agrumi. Tagliate l'ananas a fettine e poi a pezzetti. Mondate il peperoncino, privatelo dei semi e tagliatelo a rondelle o a julienne.
- Miscelate in una ciotola il rum con il latte di cocco e il succo degli agrumi e unite tutti gli altri ingredienti della marinata, regolando di sale.
- Tagliate i pesci a cubetti e aggiungeteli nella ciotola. Mescolate, coprite e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti.
- Distribuite il riso in 4 ciotole e disponetevi sopra il poke di salmone e lampuga. Aggiungete un mucchietto di nachos sbriciolati grossolanamente, una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e una di furikake.



GAMBERI AGLI AGRUMI CON CIPOLLA, AVOCADO E CECI

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

500 g di gamberi crudi

Per la marinata

1 mandarino • 1 lime • 1 limone • 2 cucchiaini di salsa shoyu • 1 cucchiaino di olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

1 cipolla rossa di Tropea • 1 ciuffo di erba cipollina • 1 avocado • 4 cucchiaini di ceci cotti • 2 cucchiaini di zenzero marinato • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi "Tonno, crema al cocco e cipolla croccante")

2 cucchiaini di tobiko • Furikake

- Sgusciate i gamberi e privateli con pazienza del carapace.
- Preparate la marinata ricavando per prima cosa il succo dagli agrumi. Miscelate in una ciotola la salsa shoyu e l'olio di sesamo. Incorporate i gamberi e il succo degli agrumi. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.
- Intanto, mondate e tagliate a rondelle la cipolla rossa. Tritate finemente l'erba cipollina. Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra il poke di gamberi ben sgocciolati dalla marinata. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di cipolla rossa a rondelle, un po' di avocado, 1 cucchiaino di ceci, un

mucchietto di zenzero marinato, 1 cucchiaino di cipolle croccanti e 1 cucchiaino di tobiko. Terminate con una spolverata di furikake ed erba cipollina.



ASTICE, FRITTATA ORIENTALE E SALSA AL MAIS TOSTATO

ACCOMPAGNATE CON RISO AL TÈ MATCHA

INGREDIENTI:

500 g di astice cotto

Per la frittata orientale

60 g di brodo vegetale • 2 cucchiaini di mirin • 2 cucchiaini di zucchero integrale • 6 uova • Olio di semi di mais

Per la marinata

1 mazzetto di mentuccia • 1 pezzetto di radice di zenzero • 3 cipollotti • 2 cucchiaini di salsa di soia • 2 cucchiaini di mirin • 1 cucchiaino di olio di sesamo tostato

Per la salsa al mais tostato

250 g di mais sgocciolato • Olio extravergine d'oliva • 1 lime non trattato • Latte di cocco • 1 cipolla rossa di Tropea • 1 peperoncino secco • 1 cucchiaino di salsa di soia

Per completare e guarnire

1 avocado • 1 pacchetto di nachos • 1 cucchiaino di alga wakame • Semi di sesamo bianco e nero • Furikake

- Preparate la frittata. Scaldate il brodo e il mirin in un pentolino. Spegnete e incorporate lo zucchero. Sbattete le uova e versatevi il brodo al mirin.
- Ungete una padella molto larga e versate il composto di uova. Non appena i margini iniziano a seccare, arrotolate la frittata su se stessa. Spegnete, portate a temperatura ambiente e tagliate a fette larghe 1-2 cm.

- Preparate la marinata. Mondate e tritate la mentuccia; pelate lo zenzero e grattugiatelo; mondate e pulite i cipollotti, poi tagliateli a rondelle. Miscelate tutti gli ingredienti in una ciotola unendo l'astice a cubetti, poi coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Per la salsa, tostate per qualche minuto i chicchi di mais in una padella con un giro d'olio, poi lasciate raffreddare. Ricavate il succo e la scorza grattugiata del lime. Frullate 200 g di mais tostato con il succo di lime e abbastanza latte di cocco per ricavare una crema. Versatela in una ciotola, aggiungete il mais rimasto, la cipolla a listarelle, il peperoncino sbriciolato, la scorza del lime, 2 cucchiaini d'olio e la salsa di soia. Mescolate, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Aggiungete il poke di astice. Guarnite ogni porzione con 2-3 rotolini di frittata, un po' di avocado a cubetti, un mucchietto di nachos pestati, una presa di alga wakame essiccata, una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e una di furikake. Servite accompagnando con la salsa al mais.



TONNO E SALMONE AL KIMCHI E MIELE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

250 g di tonno • 250 g di salmone • Olio di sesamo tostato • 1 cucchiaino di miele • 160 g di kimchi • 1 cucchiaino di salsa di soia

Per completare e guarnire

1 mazzetto di mentuccia • 2 avocado • Semi di sesamo bianco e nero • Furikake • 1 pacchetto di nachos

- Tagliate il tonno e il salmone a cubetti e mescolateli in una ciotola con 1 cucchiaino di olio di sesamo. Scaldate il miele, così da renderlo liquido, e mescolatelo al kimchi assieme alla salsa di soia. Unite il kimchi al pesce, mescolate e lasciate riposare coperto per 10 minuti.
- Nel frattempo, mondate e tritate la mentuccia. Sbucciate gli avocado, privateli del nocciolo e tagliateli a fettine o a cubetti.
- Distribuite il poke di pesci al kimchi e miele in 4 ciotole e guarnite ogni porzione con un po' di avocado, una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e una di furikake. Cospargete di mentuccia e completate con alcuni nachos interi. Servite accompagnando con il riso bianco.



POLPO MARINATO CON UVA E CIPOLLA DI TROPEA

ACCOMPAGNATE CON DEI NOODLES

INGREDIENTI:

500 g di polpo già cotto

Per la marinata

3 cipollotti • 1 cipolla rossa di Tropea • 1 bergamotto (o 1 lime) • 1 pezzetto di radice di zenzero • 4 spicchi d'aglio • 250 g di uva nera senza semi • 2 cucchiaini di mirin • 1 cucchiaio d'olio di sesamo tostato • 2 cucchiaini di salsa shoyu

Per completare e guarnire

1 avocado • 4 cucchiaini di ceci cotti • 2 cucchiaini di zenzero marinato • Furikake • 1 cucchiaio di alga nori a listarelle • 2 cucchiaini di germogli a piacere (meglio se d'aglio e di ravanella) • 2 cucchiaini di mandorle tostate

- Per la marinata, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Mondate e tagliate a cubettini la cipolla di Tropea. Ricavate il succo dal bergamotto. Pelate e grattugiate la radice di zenzero. Mondate gli spicchi d'aglio, tagliateli a metà, privateli del germoglio verde interno, poi tritateli finemente. Ricavate i chicchi d'uva, lavateli e tagliateli a metà.
- Tagliate il polpo a pezzetti. Miscelate in una ciotola il mirin, l'olio di sesamo e il succo del bergamotto. Incorporate il polpo, lo zenzero grattugiato e il cipollotto. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 45 minuti.
- Recuperate la ciotola con il polpo, aggiungete la salsa shoyu, l'aglio, i chicchi d'uva a metà e la cipolla rossa. Mescolate bene, coprite e lasciate riposare ancora per 15 minuti.

- Nel frattempo, sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti.
- Distribuite i noodles in 4 ciotole. Disponete sopra il poke di polpo e condite con la sua marinata. Arricchite ogni porzione con un po' di avocado, 1 cucchiaino di ceci, un mucchietto di zenzero marinato e terminate con una spolverata di furikake e di alga nori a listarelle. Guarnite, infine, con i germogli e le mandorle tostate.



TONNO CON SALSA AL WASABI, AVOCADO E ALGA WAKAME

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

500 g di tonno rosso

Per la salsa al wasabi

125 g di yogurt greco • 3 cucchiaini di panna fresca • 2 cucchiaini di wasabi in pasta • 1 cucchiaino di salsa di soia • 1 lime non trattato

Per la marinata

3 cipollotti • 1 pezzetto di radice di zenzero • 2 cucchiaini di salsa shoyu • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

1 avocado • 2 cucchiaini di alghe wakame • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi "Tonno, crema al cocco e cipolla croccante") • 2 cucchiaini di tobiko • Semi di sesamo bianco e nero

- Preparate la salsa wasabi mescolando in una ciotola lo yogurt con la panna, il wasabi, la salsa di soia, la scorza grattugiata e il succo del lime. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente.
- Nel frattempo, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Pelate e grattugiate lo zenzero. Mettete entrambi in una ciotola e miscelate insieme alla salsa shoyu e all'olio di sesamo.
- Tagliate il tonno a cubetti e incorporatelo alla marinata. Coprite e lasciate

riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.

- Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. In altre 4 ciotole, o nelle stesse sopra al riso, aggiungete il poke di tonno. Guarnite ogni porzione con un po' di avocado, un mucchietto di alghe wakame, 1 cucchiaino di cipolle croccanti, 1 cucchiaino di tobiko e una spolverata di semi di sesamo bianco e nero. Condite con la marinata del tonno e accompagnate con la salsa wasabi.



SEPPIE AL MISO CON PORRI E OLIVE AL FORNO

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

500 g di seppie pulite surgelate • 1 cucchiaio d'olio di sesamo tostato

Per la marinata al miso

2 cucchiaini di mirin • 2 cucchiaini di miso chiaro • 1 lime non trattato

Per completare e guarnire

1 porro (la parte verde) • 1 mazzetto di aneto • 2 cucchiaini di alghe wakame
• 4 cucchiaini di olive nere denocciolate al forno • 2 cucchiaini di tobiko • Semi di sesamo bianco e nero

- Tagliate le seppie ancora surgelate a listarelle e conditele con l'olio di sesamo.
- Preparate la marinata mescolando in una ciotola il mirin, il miso, la scorza grattugiata e il succo del lime. Aggiungete le seppie, mescolate, coprite e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora.
- Nel frattempo, tagliate a pezzetti di 4 cm la parte verde dei porri e affettatela a julienne. Lavate, mondate e spezzettate grossolanamente l'aneto.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra il poke di seppie. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di julienne di porro, un mucchietto di alghe wakame, 1 cucchiaio di olive al forno e 1 cucchiaio di tobiko. Condite con la marinata al miso, terminate con una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e cospargete di aneto.



SGOMBRO CON TOFU MARINATO, FUNGHI E AVOCADO ALLA SOIA

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

4 filetti di sgombro da 200 g l'uno

Per la marinata

Aceto di riso • Sale grosso

Per il tofu marinato

2 cucchiaini di salsa di soia • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • 1 mazzetto di erbe aromatiche (rosmarino, salvia, menta, timo ecc) • 250 g di tofu sodo

Per i funghi e avocado alla soia

120 g di salsa di soia • 120 g di mirin • 30 g di zucchero di canna • 1 avocado • Olio extravergine d'oliva • 450 g di funghi (chiodini, champignon o shiitake) già puliti

Per completare e guarnire

2 kiwi a polpa gialla • 4 cucchiaini di edamame • 2 cucchiaini di tobiko • Semi di sesamo bianco e nero • Senape al miele

- Private i filetti di pesce delle lisce, poi disponeteli su una griglia posandoli dalla parte della pelle. Cospargeteli di sale grosso e lasciateli sgocciolare in frigorifero per 45 minuti.
- Versate in una ciotola 4 cucchiaini d'acqua e miscelateli con la salsa di soia e

l'olio. Lavate, mondate e tritate le erbe aromatiche e unitele al composto insieme al tofu tagliato a cubetti. Coprite e lasciate marinare per almeno 1 ora.

- Versate la salsa di soia, il mirin e lo zucchero in un pentolino e cuocete, mescolando, fino a quando la salsa si sarà addensata. Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo e tagliate la polpa a cubetti. Scaldate un giro d'olio in una casseruola e rosolate i funghi e l'avocado per circa 5 minuti. Trasferite nel pentolino con la salsa e mescolate.
- Recuperate i filetti di sgombero, sciacquateli sotto acqua corrente e tamponateli con carta assorbente da cucina. Trasferiteli in un contenitore, coprite a filo con l'aceto di riso e lasciate marinare, sempre in frigorifero, per 30-40 minuti. Estraete il pesce dalla marinata, ripulitelo e privatelo della pelle. Tagliate i filetti a losanghe.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra il poke di sgombero. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di tofu marinato, un mucchietto di funghi e del kiwi tagliato a fettine o a cubetti, 1 cucchiaino di edamame, 1 cucchiaino di tobiko e una spolverata di semi di sesamo. Accompagnate con la senape al miele.



TONNO E LAMPUGA CON CAVOLO ROMANESCO AL MISO

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

250 g di tonno • 250 g di lampuga

Per la marinata

2 lime non trattati • 1 pezzetto di radice di zenzero • 3 cipollotti • 2 cucchiari di salsa di soia • 2 cucchiari di mirin • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Per il cavolo romanesco al miso

400 g di cimette di cavolo romanesco • 1 peperoncino rosso piccante • Semi di sesamo bianco e nero • 2 cucchiari di miso chiaro • 1 cucchiaino di salsa shoyu • 1 cucchiaino di aceto di riso • 1 cucchiaino di miele • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

4 cucchiari di ceci cotti • 2 cucchiari di tobiko • 1 avocado • Semi di sesamo bianco e nero • Popcorn

- Sbollentate le cimette di cavolo in acqua bollente per 4 minuti, scolatele e gettatele in una ciotola colma d'acqua ghiacciata. Lasciatele in ammollo per 4 minuti, poi recuperatele con l'aiuto di una schiumarola.
- Mondate il peperoncino, privatelo dei semi e tritatelo. In una casseruola scaldate un giro d'olio col peperoncino e fate rosolare le cimette di cavolo in maniera uniforme. Dovranno essere ben croccanti. Spegnete, cospargete di semi di sesamo e lasciate raffreddare.

- Nel frattempo, mescolate in una ciotola il miso con la salsa shoyu, l'aceto, il miele, l'olio di sesamo. Gettate dentro le cimette di cavolo al peperoncino e mescolate.
- Per la marinata, ricavate il succo e la scorza grattugiata dai lime, pelate e grattugiate lo zenzero, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti. Miscelate il tutto in una ciotola aggiungendo la salsa di soia, il mirin e l'olio di sesamo.
- Tagliate i pesci a cubetti e uniteli alla marinata. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra il poke di tonno e lampuga con i cipollotti, ben sgocciolati dalla marinata. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di cavolo al miso, 1 cucchiaino di ceci, 1 cucchiaino di tobiko e un po' di avocado sbucciato e tagliato a fettine o a cubetti. Completate cospargendo di semi di sesamo e popcorn.



LAMPUGA MARINATA AL FRUTTO DELLA PASSIONE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

500 g di lampuga

Per la marinata

3 cipollotti • 4 frutti della passione • 1 pezzetto di radice di zenzero • 2
spicchi d'aglio • 2 cucchiaini di salsa shoyu • 1 cucchiaio d'olio di sesamo
tostato

Per completare e guarnire

1 papaya • 400 g di crauti rossi • 1 pacchetto di nachos • 1 cucchiaio di
alga wakame essiccata • 2 cucchiaini di tobiko • Furikake

- Preparate la marinata mondando e tagliando a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Aprite a metà i frutti della passione, filtrate a piacere la polpa e ricavatene il succo. Pelate e grattugiate la radice di zenzero. Mondate gli spicchi d'aglio, tagliateli a metà, privateli del germoglio verde interno, poi tritateli finemente.
- Miscelate in una ciotola la salsa shoyu, l'olio di sesamo, il succo dei frutti della passione, il cipollotto e lo zenzero. Tagliate la lampuga a cubetti o a fettine e incorporatela alla marinata. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 10 minuti.
- Recuperate la ciotola con il pesce, aggiungete l'aglio, mescolate bene, coprite e lasciate riposare ancora per 5 minuti.
- Nel frattempo, tagliate a metà la papaya, privatela dei semi, sbucciatela e tagliatela a fettine o a cubetti. Tagliate a listarelle i crauti.

- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra il poke di lampuga e condite con la sua marinata. Arricchite ogni porzione con un po' di papaya, un mucchietto di crauti rossi, una presa di nachos, un mucchietto di alghe wakame e 1 cucchiaino di tobiko. Terminate con una spolverata di furikake.



SEPPIE E PISELLI CON LATTUGA E RICCI DI MARE

ACCOMPAGNATE CON RISO ROSSO

INGREDIENTI:

400 g di seppie pulite surgelate

Per la marinata

200 g di pisellini • 3 cipollotti • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 lime non trattato • 1 mazzetto di mentuccia • 2 cucchiaini di mirin • 2 cucchiaini di salsa di soia • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

1 cuore di lattuga • 80 g di polpa di ricci di mare • 1 avocado • Semi di sesamo bianco e nero • Furikake

- Per la marinata, sbollentate i pisellini in una pentola colma d'acqua salata a bollore per 3 minuti. Scolateli con una schiumarola e gettateli in acqua ghiacciata per 5 minuti. Mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Sbucciate e grattugiate lo zenzero. Ricavate il succo e la scorza grattugiata dal lime. Lavate, mondate e tritate la mentuccia.
- Miscelate in una ciotola il succo e la scorza del lime con il mirin, la salsa di soia e l'olio di sesamo. Incorporate gli altri ingredienti della marinata. Tagliate le seppie ancora congelate a listarelle sottili e incorporatele al resto. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Nel frattempo, sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti. Mondate e lavate la lattuga, quindi sfogliatela fino a ottenere solo le foglie più interne.
- Distribuite la lattuga in 4 ciotole, ponete sopra il poke di seppie e piselli e

completate con qualche cucchiaino di polpa di ricci di mare. Guarnite ogni porzione con un po' di avocado e completate con una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e una di furikake. Condite con la marinata rimasta. Accompagnate con il riso servito a parte.



SCAMPI CON COCCO, UOVA DI SALMONE E LAMPONI

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI

INGREDIENTI:

500 g di scampi

Per la marinata

1 lime non trattato • 1 limone • 1 pezzetto di radice di zenzero • 100 g di ravanelli • 100 g di acqua di cocco • 2 cucchiaini di zucchero di cocco • 2 cucchiaini di salsa shoyu • 2 cucchiaini di mirin • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

3 cipollotti • 160 g di polpa di cocco • 4 cucchiaini di edamame sgranati • 20 lamponi • 160 g di uova di salmone • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi “Tonno, crema al cocco e cipolla croccante”)

- Pulite gli scampi privandoli del carapace e del budellino nero, ma lasciando intatte la testa e la parte finale della coda. Preparate la marinata: grattugiate la scorza del lime e ricavatene il succo; spremete anche il limone. Pelate e grattugiate lo zenzero. Lavate e mondate i ravanelli e tagliateli a rondelle sottili. Mescolate in una ciotola l'acqua di cocco, il succo degli agrumi e lo zucchero. Non appena si sarà sciolto, incorporate la salsa shoyu, il mirin, l'olio di sesamo, la scorza grattugiata del lime, lo zenzero e i ravanelli.
- Unite gli scampi alla marinata. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Grattugiate la polpa di cocco.

- Distribuite il riso in 4 ciotole. Aggiungete il poke di scampi con la marinata. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di cipollotti, un mucchietto di polpa di cocco grattugiata, 1 cucchiaio di edamame, 5 lamponi e 40 g di uova di salmone. Terminate con 1 cucchiaino di cipolle croccanti.



LAMPUGA CON CAROTE ALLO ZENZERO E SALSA ALLA VANIGLIA

ACCOMPAGNATE CON RISO AL TÈ MATCHA

INGREDIENTI:

500 g di lampuga

Per la salsa alla vaniglia

3 tuorli • 2 cucchiaini di aceto di riso • 1 cucchiaino di zucchero di canna • 1 baccello di vaniglia • Sale

Per la marinata

1 cipollotto

1 lime non trattato • 1 mandarino (il succo) • 1 cucchiaino di salsa di soia • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Per le carote allo zenzero

3 carote • 1 pezzetto di radice di zenzero • Olio di cocco • Sale

Per completare e guarnire

400 g di crauti rossi • 2 cucchiaini di alghe wakame • 2 cucchiaini di uova di salmone • Furikake

• Preparate la salsa alla vaniglia mescolando i tuorli in un pentolino con l'aceto, lo zucchero e i semi del baccello di vaniglia. Mettete sul fuoco e cuocete a bagnomaria per 3 minuti, mescolando. Regolate di sale. Spegnete, coprite e lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

- Nel frattempo preparate la marinata. Mondate e tagliate a rondelle il cipollotto, conservando la parte verde per un secondo momento. Grattugiate la scorza del lime ed estraete il succo sia del lime che del mandarino. Miscelate in una ciotola i succhi degli agrumi, la salsa di soia e l'olio extravergine. Incorporate la scorza del lime e la parte bianca del cipollotto
- Tagliate la lampuga a cubetti e aggiungetela alla marinata. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Spazzolate, mondate e lavate le carote, cuocetele al vapore per 20 minuti, poi tagliatele a rondelle larghe un dito. Pelate e grattugiate lo zenzero. Scaldate l'olio di cocco, fate rosolare la parte verde dei cipollotti, lo zenzero e le carote per alcuni minuti. Regolate di sale e spegnete. Mondate i crauti e tagliateli a listarelle.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Aggiungete il poke di lampuga con la sua marinata e 1 cucchiaio di carote allo zenzero. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di crauti, uno di alghe wakame, 1 cucchiaino di uova di salmone e terminate con un pizzico di furikake. Accompagnate con la salsa alla vaniglia.



SALMONE CON ZENZERO MARINATO E MANGO

ACCOMPAGNATE CON RISO AL TÈ MATCHA

INGREDIENTI:

500 g di salmone

Per la marinata

3 cipollotti • 2 mandarini • 1 pezzetto di radice di zenzero • 2 cucchiaini di mirin • 2 cucchiaini di salsa di soia • 1 cucchiaino d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

2 manghi maturi • 4 cucchiaini di concentrato di mela • 2 peperoncini secchi
• 2 cucchiaini di zenzero marinato • 1 pacchetto di nachos • 4 cucchiaini di edamame sgranati • Semi di sesamo bianco e nero • Furikake

- Per la marinata, mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, conservando la parte verde per un secondo momento. Ricavate il succo dai mandarini. Pelate e grattugiate lo zenzero. Miscelate in una ciotola i cipollotti, metà del succo di mandarino, lo zenzero, il mirin, la salsa di soia e l'olio di sesamo.
- Tagliate il salmone a cubetti e incorporatelo alla marinata. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Pelate i manghi, ricavatene la polpa e tagliatela a cubetti o a listarelle. Tenetene da parte metà e frullate l'altra con il succo di mandarino rimasto, il concentrato di mela e la parte verde del cipollotto. Versate il frullato in una ciotola, unite ciò che resta del mango, i peperoncini secchi e mescolate. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente.
- Sbriciolate grossolanamente i nachos.

- Distribuite il riso in 4 ciotole. Aggiungete il poke di salmone. Guarnite ogni porzione con un po' di mango con la sua salsa, un mucchietto di zenzero marinato, un altro mucchietto di nachos pestati, 1 cucchiaino di edamame, una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e una di furikake. Condite con la marinata del salmone.



GAMBERI AI DUE PEPI, ANICE, CANNELLA E MELONE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

500 g di code di gambero

Per l'olio speziato

6 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio • 1 cucchiaino di semi di anice • 2 cucchiaini di pepe verde in grani • 2 cucchiaini di pepe Timut • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 cucchiaino di cannella in polvere

Per completare e guarnire

1 melone bianco da 400 g circa • 2 cipollotti • Sale affumicato • 1 cucchiaio di alga nori a listarelle • 4 cucchiai di tobiko • 2 cucchiai di nocciole tostate

- In una casseruola, scaldate dell'olio e rosolateci l'aglio schiacciato con il palmo della mano, i semi di anice, il pepe verde, il pepe Timut e lo zenzero pelato e grattugiato. Mescolate per 3 minuti, incorporate la cannella e spegnete. Lasciate raffreddare, poi eliminate l'aglio e travasate l'olio speziato in una ciotola.
- Incidete il dorso delle code di gambero con un coltellino e privatele del budellino nero. Immergetele nell'olio aromatico, coprite e conservate a temperatura ambiente per 3 ore.
- Portate a bollore una pentola colma d'acqua, coprite con un cestello e disponete sopra un foglio di carta da forno bucherellata. Chiudete con l'apposito coperchio. Non appena il vapore inizia a uscire, aprite il coperchio e distribuite nel cestello le code di gambero ben sgocciolate dall'olio. Richiudete e contate 3 minuti di cottura dal momento in cui il vapore

ricomincerà a uscire dal coperchio.

- Recuperate i gamberi, sgusciateli e metteteli in una ciotola. Unite il melone pulito e tagliato a cubetti e i cipollotti mondati e tagliati a rondelle. Condite il tutto con 2 cucchiaini di olio speziato e una presa di sale affumicato.
- Distribuite il riso in 4 ciotole e aggiungete i gamberi con cipollotto e melone. Disponete sopra ogni porzione un mucchietto di alga nori a listarelle, guarnite con 1 cucchiaino di tobiko e 1 cucchiaino di nocciole tostate.



GAMBERETTI AGRUMI E CIPOLLA CON AVOCADO TOSTATO

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

500 g di gamberetti sgusciati scottati al vapore

Per la marinata

1 cipolla rossa di Tropea • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 cucchiaino di semi di cumino • 2 mandarini • 1 lime non trattato • 2 cucchiaini di salsa shoyu • 4 cucchiaini di latte di cocco

Per completare e guarnire

2 avocado • Olio di sesamo tostato • 1 cetriolo • 1 mazzetto di mentuccia • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi "[Tonno, crema al cocco e cipolla croccante](#)") • 2 cucchiaini di tobiko • Semi di sesamo bianco e nero

- Iniziate con la marinata, mondando e tagliando a rondelle la cipolla. Pelate e grattugiate lo zenzero. Tostate il cumino in un padellino. Ricavate il succo dagli agrumi e la scorza grattugiata del lime.
- Miscelate in una ciotola la salsa shoyu, il succo degli agrumi e il latte di cocco. Incorporate il cumino tostato, la scorza grattugiata del lime, la cipolla e lo zenzero. Unite i gamberetti. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 15 minuti.
- Tagliate a metà gli avocado, privateli del nocciolo e della buccia, fateli a cubetti e rosolateli per bene con un filo d'olio di sesamo in una padella.
- Lavate il cetriolo, privatelo della buccia con un pelapatate (a piacere, per

motivi per lo più estetici, lasciate qualche parte di buccia integra) e tagliatelo a rondelle. Lavate, mondate e tritate la mentuccia.

- Disponete il riso in 4 ciotole. Distribuite sopra il poke di gamberetti e cipolla, condite con la marinata al latte di cocco. Guarnite ogni porzione con un po' di avocado rosolato, un mucchietto di fettine di cetriolo, della mentuccia tritata, 1 cucchiaino di cipolle croccanti, 1 cucchiaino di tobiko e una spolverata di semi di sesamo bianco e nero.



COZZE CON ANGURIA, MELONE E POMODORI

ACCOMPAGNATE CON NOODLES

INGREDIENTI:

1,5 kg di cozze già pulite • 1 noce di burro • 1 spicchio d'aglio • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 lime non trattato • 4 pomodori ramati • 1 mazzetto di mentuccia • 1 fetta d'anguria o di papaya • ½ melone • 80 g di latte di cocco

Per completare e guarnire

4 cucchiaini di uova di salmone • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi “Tonno, crema al cocco e cipolla croccante”)

- Per prima cosa preparate le cozze scaldando una noce abbondante di burro in una casseruola. Appena inizia a spumeggiare, aggiungete l'aglio schiacciato con il palmo della mano e lo zenzero tagliato a fettine. Dopo 1 minuto unite le cozze. Coprite e cuocete coperto per 5 minuti, agitando delicatamente la casseruola di tanto in tanto. Non appena le cozze si saranno aperte, spegnete e lasciate intiepidire.
- Ricavate la scorza e il succo del lime. Lavate e mondate i pomodori, tagliateli in 4 parti, privateli di semi e acqua di vegetazione e riducete la polpa a cubetti. Lavate, mondate e asciugate la mentuccia, poi tritatela. Sbucciate l'anguria, privatela dei semi e tagliatela a cubetti. Eliminate buccia e semi dal melone e tagliate anche questo a cubetti.
- Filtrate il fondo di cottura delle cozze. Sgusciate i mitili.
- In una ciotola mescolate il latte di cocco con la scorza e il succo dei lime. Unite gran parte della mentuccia tritata, la frutta a cubetti, le cozze, i pomodori e mescolate. Regolate la sapidità aggiungendo 2 cucchiaini del

fondo di cottura delle cozze.

- Disponete i noodles in 4 ciotole, coprite con le cozze, la frutta e la loro marinata. Guarnite con 1 cucchiaino di uova di salmone e completate con una spolverata di mentuccia rimasta e una presa di cipolle croccanti.



BACCALÀ CON CAPPERI, LIME E MANDORLE

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI

INGREDIENTI:

2 spicchi d'aglio • 2 lime non trattati • 4 filetti da 200 g l'uno di baccalà dissalato • Farina • 50 g di burro • 4 cucchiaini di latte di cocco • 2 cucchiaini di capperi sottaceto

Per completare e guarnire

2 cucchiaini di tobiko • 2 cucchiaini di germogli a piacere (meglio se d'aglio e di ravanello) • 2 cucchiaini di mandorle tostate • Furikake • Sale nero • Fiori eduli

- Pelate l'aglio, tagliatelo a metà e privatelo del germoglio verde interno, poi tritatelo finemente. Ricavate il succo e la scorza grattugiata dai lime. Passate i filetti di baccalà nella farina, poi scuoteteli per eliminare quella in eccesso.
- Scaldate il burro in una casseruola. Appena spumeggia, disponete i filetti infarinati dalla parte della pelle. Lasciate rosolare, senza toccarli, per 3 minuti. Girateli con l'aiuto di una spatola e cuocete ancora per 2 minuti. Versate sopra l'aglio tritato, il succo di lime, il latte di cocco e i capperi sgocciolati. Lasciate cuocere per 1 minuto, poi spegnete.
- Disponete il riso in 4 ciotole. Distribuite sopra ogni porzione di riso un filetto di baccalà, poi guarnite con 1 cucchiaino di tobiko e una presa di germogli. Condite con il fondo di cottura del pesce. Completate con una spolverata di mandorle, una di furikake e un pizzico di sale nero. A piacere decorate con dei fiori eduli.



GAMBERI E PANCETTA CON INSALATA DI CRAUTI E PRUGNE

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

500 g di code di gambero • 200 g di fettine di pancetta tesa affumicata

Per l'insalata di crauti e prugne

400 g di crauti rossi • 1 piccola cipolla • 150 g di prugne denocciolate • 1 lime non trattato • 150 g di yogurt magro • 1 cucchiaino di senape in grani • 1 cucchiaio d'olio di sesamo tostato • Sale nero

Per completare e guarnire

4 cucchiai di anacardi tostati • 1 cipollina fresca

- Preparate l'insalata: mondate e tagliate a listarelle i crauti. Pelate e mondate la cipolla, poi tagliatela a rondelle sottili. Tritate le prugne. Grattugiate la scorza del lime e ricavatene il succo. In una ciotola mettete i crauti con la cipolla e le prugne. Aggiungete lo yogurt, il succo e la scorza del lime, la senape e l'olio di sesamo. Mescolate e regolate di sale.
- Incidete il dorso delle code di gambero con un coltellino. Privatele del carapace e del budellino nero. Avvolgete ogni coda con una fetta di pancetta e distribuitele su una teglia coperta con carta da forno. Cuocete per 5 minuti a 160 °C.
- Tritate gli anacardi.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra ogni porzione un po' di gamberi con la pancetta ancora tiepidi e aggiungete un mucchietto d'insalata

di crauti e prugne. Terminate cospargendo con 1 cucchiaino di anacardi.



SALMONE IN SCAPECE CON VERDURINE E LIME

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI

INGREDIENTI:

4 filetti di salmone da 200 g l'uno • Farina di riso • Olio di semi di arachidi

Per la marinata

60 g di salsa shoyu • 230 g di aceto di riso • 350 g di brodo di pesce • 80 g di zucchero di canna • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 cucchiaino di pepe in grani • 1 carota piccola • 1 cipolla rossa di Tropea • 1 lime non trattato

Per completare e guarnire

400 g d'insalata valeriana • 2 cucchiaini di uova di salmone • Semi di sesamo bianco e nero

- In un pentolino versate la salsa shoyu, l'aceto di riso e il brodo di pesce. Scaldate il composto, versate lo zucchero e fatelo sciogliere. Unite lo zenzero pelato e grattugiato, il pepe in grani e portate poi a bollore. Spegnete e lasciate raffreddare.
- Nel frattempo, eliminate la pelle e le lisce dai filetti, passateli nella farina di riso e friggeteli in abbondante olio. Cuoceranno in circa 4 minuti: abbiate cura di voltarli a metà cottura. Raccogliete i filetti con una schiumarola e adagiateli su più fogli di carta assorbente.
- Spazzolate la carota e tagliatela a rondelle sottili con una mandolina. Procedete allo stesso modo con la cipolla, dopo averla pelata. Affettate anche il lime molto sottilmente.
- Disponete uno strato di fettine di cipolle, carote e lime alla base di un

contenitore a chiusura ermetica, distribuite sopra i filetti di pesce e ricoprite con altre fettine di frutta e verdura. Versateci la marinata, chiudete e conservate in frigorifero per 12 ore (ancora meglio se saranno 24).

- Mettete l'insalata, già lavata e asciugata, in una ciotola e conditela con la marinata filtrata.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra i pezzetti di salmone. Guarnite ogni porzione con un po' di verdure marinate e un mucchietto d'insalata. Aggiungete 1 cucchiaino di uova di salmone e una spolverata di semi di sesamo bianco e nero.



POLPO ALLO SHOYU, CETRIOLINI E GERMOGLI

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

500 g di polpo già cotto • Olio extravergine d'oliva

Per la marinata allo shoyu

130 g di salsa shoyu • 100 g di zucchero di canna • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 cucchiaino di aceto di mele

Per completare e guarnire

2 cipollotti • 12 cetriolini in agrodolce • 2 cucchiaini di germogli a piacere (meglio se d'aglio e di ravanella) • Semi di sesamo bianco e nero

- Preparate la marinata mescolando in una ciotola la salsa shoyu, l'aceto, lo zucchero e lo zenzero pelato e grattugiato.
- Tagliate il polpo a pezzettini e trasferiteli in un contenitore a chiusura ermetica. Coprite con la marinata, chiudete e lasciate in frigorifero per 2 ore.
- Trascorso questo tempo, togliete il polpo dalla marinata e tenetelo da parte.
- Versate la marinata in una casseruola e fatela ridurre, mescolando, fino a che non si trasformerà in una salsa appiccicosa. Lasciatela intiepidire.
- Mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Affettate finemente i cetriolini.
- Recuperate il polpo e rosolatelo rapidamente in una padella con un giro abbondante d'olio ben caldo.
- Disponete il riso in 4 ciotole. Distribuite sopra ogni porzione di riso una

parte di polpo e nappate con la marinata allo shoyu. Accompagnate con un mucchietto di cipollotti e una presa di cetriolini. Cospargete con i germogli e una spolverata di semi di sesamo bianco e nero.



FILETTO DI SALMONE AL MISO E PAK CHOI STUFATI

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

4 filetti di salmone da 200 g l'uno

Per la salsa

240 g di sakè • 240 g di mirin • 150 g di zucchero di canna • 250 g di miso
chiaro

Per i pak choi stufati

4 pak choi • 1 cipollotto • 1 spicchio d'aglio • 1 pezzetto di radice di
zenzero • Olio di sesamo tostato • Sale

Per completare e guarnire

Semi di sesamo bianco e nero • Furikake

- Portate a bollore il sakè e il mirin per 10 minuti, incorporate poi lo zucchero e il miso e mescolate. Abbassate la fiamma e fate addensare la salsa. Spegnete e lasciate raffreddare. Versate metà della salsa in un contenitore a chiusura ermetica, unite i filetti di salmone e copriteli interamente con la salsa rimasta. Chiudete e lasciate marinare in frigorifero per 3 giorni.
- Lavate e mondate i pak choi, sbollentateli in abbondante acqua salata per 5 minuti, scolateli e gettateli in acqua fredda per 5 minuti. Mondate e tagliate a rondelle il cipollotto, anche la parte verde. Pelate e mondate l'aglio, privatelo del germoglio verde interno e tritatelo. Tagliate lo zenzero a listarelle sottili.

- Scaldate un giro abbondante d'olio di sesamo in una casseruola e rosolate il cipollotto, l'aglio e lo zenzero. Unite i pak choi tagliati in quarti e stufateli per 10 minuti. Regolate infine di sale.
- Portate il forno a 180 °C. Recuperate i filetti di pesce dal frigorifero, privateli di gran parte della salsa e disponeteli su una leccarda coperta con carta da forno. Cuocete per 10 minuti, poi passateli sotto il grill per altri 5 minuti.
- Disponete il riso in 4 ciotole, unite i filetti al miso e, se necessario, nappateli con un po' della loro marinata intiepidita. Aggiungete i pak choi stufati e cospargete con semi di sesamo bianco e nero e un pizzico di furikake.



SALMONE TATAKI CON SALSA AL RAFANO

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI INTEGRALE

INGREDIENTI:

4 filetti di salmone da 200 g l'uno • 4 fogli di alga nori tostata • 130 g di farina • 4 uova • 150 g di panko • Olio di semi di arachidi • Sale e pepe

Per la salsa al rafano

1 lime non trattato • 100 g di maionese • 2 cucchiaini di rafano in crema o cren • 50 g di salsa shoyu

Per completare e guarnire

1 avocado • 1 cipolla rossa di Tropea • 2 cucchiaini di zenzero marinato • 2 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi "Tonno, crema al cocco e cipolla croccante") • 2 cucchiaini di tobiko • Semi di sesamo bianco e nero • Furikake

- Per la salsa al rafano, grattugiate la scorza del lime e mescolatela in una ciotola con maionese e rafano. Incorporate la salsa shoyu, coprite e tenete da parte.
- Nel frattempo preparate il salmone. Avvolgete ogni filetto in un foglio di alga nori. Inumidite appena la parte di foglio d'alga che sporgerà alla fine e fatelo aderire bene al filetto di pesce.
- Versate la farina in una ciotola, le uova sbattute in un'altra e il panko in un'altra ancora. Passate ogni filetto prima nella farina, quindi nella ciotola con le uova e, infine, in quella con il panko.
- Versate abbondante olio in una padella per fritti e friggete un filetto alla volta in maniera uniforme per 3 minuti. Recuperate il pesce con una

schiumarola e adagiatelo su più fogli di carta assorbente. Regolate di sale e pepe e poi tagliate i filetti a fettine larghe un dito.

- Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti. Mondate e tagliate a rondelle la cipolla rossa.

- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra i filetti di salmone a fette. Guarnite ogni porzione con un po' di avocado, un mucchietto di anelli di cipolla, un mucchietto di zenzero marinato, 1 cucchiaino di cipolle croccanti, 1 cucchiaino di tobiko e una spolverata di semi di sesamo bianco e nero e di furikake. Accompagnate con la salsa al rafano.



TARTARE DI MANZO SALMISTRATO CON CAROTE E TACCOLE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

600 g di polpa di manzo

Per la marinata

2 cipollotti • 1 carota • 1 pezzetto di radice di zenzero • 2 bacche di ginepro
• 200 g di mirin • 2 cucchiaini di aceto di riso • 2 cucchiaini di salsa shoyu • 1
cucchiaino d'olio di sesamo tostato • 2 cucchiaini di zucchero di canna

Per completare e guarnire

300 g di taccole pulite • 2 cucchiaini di zenzero marinato • Semi di sesamo
bianco e nero

- Preparate la marinata: mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Spazzolate e lavate la carota, poi tagliatela a julienne. Pelate e grattugiate lo zenzero. Pestate le bacche di ginepro.
- Miscelate in un contenitore a chiusura ermetica il mirin, l'aceto di riso, la salsa shoyu e l'olio di sesamo. Incorporate lo zucchero e, quando si sarà sciolto, unite lo zenzero, la carota, il ginepro, i cipollotti. Per ultima aggiungete la carne. Chiudete e lasciate riposare per 12 ore in frigorifero, avendo cura di scuotere delicatamente il contenitore ogni 4 ore.
- Trascorso il tempo necessario, avvolgete la carne nella pellicola alimentare e rimettetela in frigo per altre 12 ore.
- Recuperate le verdure marinate e tenetele da parte. Filtrate la marinata e

versatela in un padellino; fatela ridurre finché non avrà una consistenza appiccicosa, poi trasferitela in una ciotolina e coprite con la pellicola alimentare. Conservate a temperatura ambiente.

- Sbollentate le taccole in acqua salata a bollore per circa 3 minuti, scolatele e gettatele in acqua ghiacciata per 5 minuti. Recuperate la carne e tagliatela a cubetti.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra una porzione di manzo marinato, aggiungete qualche taccola e le verdure marinate. Arricchite ogni porzione con un po' di zenzero marinato e terminate cospargendo di semi di sesamo. Servite con la salsa ridotta a parte.



TARTARE DI MANZO E TONNO IN SALSA PICCANTE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

350 g di polpa di manzo • 250 g di tonno

Per la salsa piccante

80 g di crema di peperoncini coreana (gochujang) • 3 cucchiaini di olio di sesamo tostato • 2 cucchiaini di miele • 3 cucchiaini di aceto di riso • 1 cucchiaino di salsa shoyu • 50 g di limonata

Per completare e guarnire

1 avocado • 4 foglie di cavolo riccio o nero • Olio di sesamo • 200 g di valerianella • 4 cucchiaini di tobiko • Furikake • 2 cucchiaini di germogli a piacere (meglio se d'aglio e di ravanella) • 2 cucchiaini di pinoli tostati

- Preparate la salsa piccante mescolando in una ciotola la crema di peperoncini con l'olio di sesamo, il miele, l'aceto di riso, la salsa shoyu e la limonata.
- Tagliate a cubetti la polpa di manzo e il tonno. Metteteli in una ciotola e conditeli con 1 cucchiaino d'olio.
- Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti. Lavate e asciugate la valerianella e le foglie di cavolo tamponandole con carta assorbente, poi friggete queste ultime nell'olio di sesamo già caldo. Recuperatele con la schiumarola, adagiatele con delicatezza su più fogli di carta per fritti e tenete da parte.
- Distribuite il riso in 4 ciotole. Disponete sopra un po' di valerianella, già lavata e asciugata, poi le tartare di manzo e tonno. Arricchite ogni porzione

con un po' di avocado, 1 cucchiaino di tobiko e un pizzico di furikake. Guarnite, infine, con 1 foglia di cavolo fritto, i germogli e i pinoli tostati. Servite con la salsa piccante a parte.



BOCCONCINI DI POLLO FRITTI AL FURIKAKE

ACCOMPAGNATE CON RISO BASMATI

INGREDIENTI:

500 g di petto di pollo • Latte di cocco • 4 albumi • 200 g di panko • 90 g di farina di riso • 1 cucchiaino d'aglio in polvere • 60 g di farina di mais fioretto • 2 cucchiiai di zucchero Muscovado • 3 cucchiiai di furikake • Olio di semi di arachidi

Per completare e guarnire

1 cipolla rossa di Tropea • 1 foglio di alga nori tostata • Semi di sesamo bianco e nero

- Ricavate dal petto di pollo tanti bocconcini della grandezza di una mandorla. Trasferiteli in un contenitore a chiusura ermetica e versate sopra abbastanza latte di cocco da coprirli a filo. Chiudete e lasciate in frigorifero per una notte.
- Il giorno dopo, recuperate 200 g di latte di cocco, versatelo in una ciotola e incorporateci gli albumi.
- In un'altra ciotola mescolate il panko, la farina di riso, l'aglio in polvere, la farina di mais fioretto, lo zucchero, il furikake.
- Sgocciolate bene i bocconcini di pollo, passateli nella pastella di albumi, quindi nella ciotola con il panko.
- Scaldate abbondante olio in una padella per fritti e friggete i bocconcini di pollo, pochi alla volta. Quando saranno dorati, recuperateli con una schiumarola e fateli asciugare su più fogli di carta assorbente.
- Tagliate l'alga nori a listarelle. Mondate e pelate la cipolla, poi tagliatela a

rondelle.

- Disponete i bocconcini fritti di pollo in 4 ciotole, guarnite con qualche rondella di cipolla rossa e delle listarelle di alga nori. Cospargete di semi di sesamo bianco e nero e servite con il riso bianco.



MANZO MARINATO AL FORNO CON MANGO PICCANTE

ACCOMPAGNATE CON DEI NOODLES

INGREDIENTI:

1 kg di bavetta di manzo

Per la marinata

2 spicchi d'aglio • 1 pezzetto di radice di zenzero • 1 peperoncino verde piccante • 140 g di salsa di soia • 80 g di sakè • 2 cucchiaini di fumo liquido (in alternativa, usate la salsa BBQ) • 2 cucchiaini di zucchero Muscovado • 2 cucchiaini d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

3 cipollotti • 2 manghi maturi • 1 mandarino (il succo) • 4 cucchiaini di concentrato di mela • 2 peperoncini secchi • 2 peperoncini verdi dolci a rondelle • 2 cucchiaini di mandorle tostate • Furikake • Semi di sesamo bianco e nero

- Preparate la marinata: pelate e tritate gli spicchi d'aglio, sbucciate e grattugiate lo zenzero, lavate, mondate dei semi e tritate il peperoncino verde. Mescolate tutto in un contenitore a chiusura ermetica. Incorporate la salsa di soia, il sakè, il fumo liquido, lo zucchero Muscovado e l'olio di sesamo.
- Immergete la bavetta di manzo nella marinata, chiudete e lasciate in frigorifero per 24 ore. Trascorso il tempo necessario, sgocciolate la carne, stendetela su una leccarda e passatela in forno a 180 °C per 4 ore, coperta con carta argentata. Poi scoprite e lasciate cuocere per 1 ora ancora. Lasciate intepidire.
- Mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, conservando la parte bianca per

un secondo momento. Pelate i manghi, ricavatene la polpa e tagliatela a cubetti o a listarelle. Tenetene da parte metà e frullate l'altra con metà del succo di mandarino, il concentrato di mela e la parte verde dei cipollotti. Versate in una ciotola, unite ciò che resta del mango, i peperoncini secchi e mescolate. Coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente.

- Tagliate la carne a listarelle. Tritate grossolanamente le mandorle.
- Distribuite la carne in 4 ciotole, mescolandola con la parte bianca del cipollotto. Aggiungete un po' di mango con la sua salsa, una spolverata di mandorle, una di furikake e una di semi di sesamo. Condite con la marinata della carne e accompagnate con i noodles e qualche mandorla intera.



MANZO SPEZIATO, SPAM, FAGIOLI E ORTAGGI

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO BASMATI

INGREDIENTI:

800 g di diaframma di manzo (o polpa tagliata a fettine) • 1 cucchiaio di semi di cumino tostati • 1 cucchiaino di paprika affumicata • 1 cucchiaino d'aglio in polvere • 1 cucchiaio di zucchero Muscovado • Olio extravergine d'oliva • Sale

Per i fagioli

80 g di pancetta affumicata • 150 g di SPAM (o di altra carne in scatola) • 200 g di fagioli bianchi di Spagna cotti • 1 cucchiaino di paprika affumicata • 1 cucchiaino d'aglio in polvere • 1 peperoncino secco • 2 cucchiaini di salsa di soia • 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva

Per completare e guarnire

400 g di pomodori datterini • Zucchero di canna • Sale • Olio extravergine d'oliva • 320 g di cavolini di Bruxelles cotti a vapore • Popcorn

- Preparate subito i pomodorini: tagliateli a metà e disponeteli su una placca coperta con carta da forno. Cospargete di zucchero di canna e condite con un pizzico di sale e un giro d'olio. Passate in forno caldo a 140 °C per 2 ore.
- Riducete il cumino in polvere. Versatelo in una ciotolina e aggiungete la paprika affumicata, l'aglio in polvere, lo zucchero e una presa di sale. Mescolate e strofinate il diaframma con la miscela. Lasciate riposare la carne a temperatura ambiente, ben avvolta nella pellicola alimentare.
- Per i fagioli, rosolate in padella la pancetta affumicata tagliata a cubetti con l'olio. Appena il grasso sarà trasparente, unite la SPAM anch'essa a cubetti e rosolate. Aggiungete i fagioli ben scolati, la paprika, l'aglio in polvere, il

peperoncino sbriciolato e rosolate il tutto. Regolate eventualmente la sapidità aggiungendo la salsa di soia. Trasferite in una ciotola e coprite con un coperchio. Nella stessa padella, versate un giro d'olio e rosolate i cavolini tagliati a metà. A fine cottura, regolate di sale.

- Recuperate la carne e tagliatela a straccetti. Scaldate un giro d'olio in una casseruola e rosolate rapidamente il diaframma, mescolando per 3 minuti.
- Distribuite la carne in 4 ciotole, unite i fagioli con il loro condimento, i pomodorini canditi e i cavolini rosolati. Guarnite con popcorn e servite subito accompagnando con del riso basmati tiepido.



TARTARE VEGETALE CON MAIONESE DI MANDORLE

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

1 sedano rapa • 2 avocado • 6 pomodori ramati • 3 cipollotti

Per la marinata

1 lime non trattato • 1 pezzetto di radice di zenzero • 4 cucchiaini di salsa di soia • 2 cucchiaini di mirin • 3 cucchiaini d'olio di sesamo tostato

Per la maionese di mandorle

1 mazzetto di mentuccia • 1 lime non trattato (la scorza) • 250 g di crema di mandorla fermentata (yogurt di mandorle) • 15 g di senape al miele • 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva • Sale e pepe

Per completare e guarnire

200 g di lenticchie già cotte • Olio di sesamo tostato • 4 cucchiaini di edamame • 2 cucchiaini di mix di semi • Noci pecan tostate

- Eliminate la buccia del sedano rapa, tagliatelo a cubettini e bagnatelo con il succo del lime in una ciotola. Aggiungete lo zenzero pelato e grattugiato, la salsa di soia, il mirin e l'olio di sesamo. Sbucciate gli avocado, privateli del nocciolo e tagliateli a cubetti. Uniteli al sedano rapa e mescolate. Lavate i pomodori, tagliateli in quattro parti, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a cubetti. Mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Incorporate anche queste ultime verdure nella ciotola. Coprite e lasciate marinare in frigorifero per 10 minuti.

- Nel frattempo preparate la maionese di mandorle. Lavate, mondate e tritate la mentuccia. Ricavate la scorza grattugiata del lime. In una ciotola,

mescolate la mentuccia, la scorza del lime e lo yogurt di mandorle con la senape, l'olio, una presa di sale e una di pepe.

- Scaldate un giro d'olio di sesamo in una padella e fate tostare le lenticchie ben sgocciolate. Spegnete e lasciate intiepidire.
- Distribuite il riso nero in 4 ciotole. Aggiungete la tartare di frutta e verdura. Guarnite ogni porzione con un mucchietto di lenticchie tostate e 1 cucchiaino di edamame. Terminate con una spolverata di mix di semi. Nappate con la maionese prima di servire.



BARBABIETOLA CON FETA E CAVIALE VEGETALE

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO BASMATI

INGREDIENTI:

500 g di barbabietole • Olio extravergine d'oliva • Sale

Per la marinata

3 cipollotti • 1 pezzetto di radice di zenzero • 2 lime • 6 cucchiaini di salsa di soia • 2 cucchiaini di mirin • 3 cucchiaini d'olio di sesamo tostato

Per completare e guarnire

1 avocado • 1 cucchiaino di alga nori a listarelle • 4 cucchiaini di edamame sgranati • 2 cucchiaini di caviale vegetale • 2 cucchiaini di mix di semi • 240 g di formaggio feta • Fiori eduli

- Spazzolate le barbabietole sotto l'acqua corrente, sgocciolatele e passatele nell'olio extravergine. Disponetele in una teglia coperta con carta da forno, cospargetele di sale e cuocete in forno caldo a 200 °C per circa 1 ora e 30 minuti.
- Nel frattempo preparate la marinata. Mondate e tagliate a rondelle i cipollotti, anche la parte verde. Pelate e grattugiate lo zenzero. Ricavate il succo dai lime. Miscelate il tutto in una ciotola insieme alla salsa di soia, al mirin e all'olio di sesamo.
- Recuperate le barbabietole e tagliatele a piacere (fettine, spicchi o cubetti). Unitele alla marinata, mescolate, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.
- Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a fettine o a cubetti.

- Distribuite il riso basmati in 4 ciotole. Aggiungete il poke di barbabietola. Guarnite ogni porzione con un po' di avocado, un mucchietto di alga nori a listarelle, 1 cucchiaino di edamame, 1 cucchiaino di caviale vegetale e una spolverata di mix di semi. Condite con la marinata della barbabietola e terminate cospargendo di feta sbriciolata. A piacere, disponete su ogni ciotola qualche fiore edule.



SEITAN AL FRUTTO DELLA PASSIONE E MANGO ALLE UMEBOSHI

ACCOMPAGNATE CON RISO BIANCO

INGREDIENTI:

500 g di seitan • Olio di sesamo tostato • Gomasio

Per la salsa al frutto della passione

8 frutti della passione • 1 cucchiaino di mirin • 2 cucchiai di latte di cocco • 1 cucchiaino di polpa di cocco essiccata

Per completare e guarnire

500 g di polpa di mango • 1 mazzetto di mentuccia • 3 umeboshi • 2 peperoncini secchi • 1 cipolla rossa di Tropea • 4 cucchiai di fagioli borlotti già lessati • Popcorn

- Preparate la salsa ricavando la polpa dai frutti della passione e passandola al setaccio per eliminare i semi. Emulsionatela con il mirin e il latte di cocco in una ciotola. Tritate la polpa di cocco essiccata, aggiungetela alla salsa, mescolate e tenete da parte.
- Tagliate la polpa del mango a cubetti. Mondate e tritate la mentuccia. Denocciate le umeboshi e tritatele. Mescolate il tutto in una ciotola. Cospargete di peperoncino sbriciolato e mescolate. Coprite e lasciate in frigorifero per 30 minuti. Mondate e pelate la cipolla, poi tagliatela a rondelle.
- Tagliate il seitan a fettine o a cubetti e rosolatelo in una padella con un giro d'olio di sesamo. Trasferitelo in una ciotola e cospargete di gomasio.

- Distribuite il riso in 4 ciotole, disponete sopra ogni porzione il seitan e, a fianco, il mango alle umeboshi. Completate con un mucchietto di anelli di cipolla e 1 cucchiaino di fagioli. Condite con la salsa al frutto della passione e terminate con una presa di popcorn.



MELANZANE IN AGRODOLCE CON SPINACINI, CAROTE E FAGIOLI

ACCOMPAGNATE CON RISO INTEGRALE

INGREDIENTI:

900 g di melanzane grigliate • 3 cipollotti • 125 g di zucchero Muscovado •
1 peperoncino fresco • 1 cucchiaino d'aglio in polvere • 75 g di salsa di soia

Per completare e guarnire

1 cucchiaino di zucchero di canna • Sale • 1 cucchiaino di aceto di riso • 1
lime non trattato • 3 cipollotti • 200 g di carote a julienne • 300 g di
spinacini • 240 g di fagioli rossi • 4 uova barzotte (lessate in acqua con 1
cucchiaino di aceto per 5 minuti) • Olio di sesamo tostato • Semi di
sesamo bianco e nero • Fiori eduli

- Tagliate le melanzane a cubetti o a listarelle. Lavate e mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle, anche la parte verde. Preparate un caramello scuro sciogliendo lo zucchero Muscovado in una casseruola con 1 cucchiaino d'acqua. Ci vorranno circa 5 minuti. Incorporate le melanzane e i cipollotti. Mescolate delicatamente con un cucchiaino di legno o di silicone. Dopo 1 minuto, abbassate la fiamma e incorporate il peperoncino a rondelle e l'aglio in polvere. Aggiungete quindi la salsa di soia e mescolate ancora per 5 minuti o fino a quando non otterrete una salsa ridotta e appiccicosa.
- Sciogliete lo zucchero in 1 cucchiaino d'acqua bollente. Incorporate un pizzico di sale, l'aceto di riso, il succo e la scorza del lime.
- Lavate e mondate 3 cipollotti e tagliateli a rondelle, anche la parte verde. Mescolateli alle carote a julienne, agli spinacini e ai fagioli rossi ben sgocciolati. Irrorate con il condimento al lime.

- Distribuite il riso in 4 ciotole, disponete sopra le melanzane glassate e l'insalata di carote, fagioli e spinacini. Completate con 1 uovo a testa, condite a piacere con un filo d'olio e guarnite con una presa di sesamo bianco e nero e fiori eduli a piacere.



FRITTATA DI TOFU ED ERBE CON ASPARAGI E FETA

ACCOMPAGNATE CON RISO NERO

INGREDIENTI:

1 mazzo di erbe di stagione • 2 cipollotti • 80 g di tofu morbido • 8 uova •
Sale • Olio extravergine d'oliva

Per completare e guarnire

240 g di punte di asparago • 4 cucchiaini di edamame sgranati • 1
peperoncino secco piccante • 2 cucchiaini di salsa di soia • 1 cucchiaino
d'olio di sesamo tostato • 160 g di feta • 4 cucchiaini di cipolle croccanti (vedi
"Tonno, crema al cocco e cipolla croccante") • Gomasio

- Mondate le erbe di stagione, lavatele e tritatele finemente. Mondate anche i cipollotti. Separate la parte bianca da quella verde, ma tagliate entrambi a fettine. Schiacciate bene il tofu così da ridurlo a una crema.
- Sbattete le uova in una ciotola. Incorporate le erbe, la parte bianca dei cipollotti e il tofu. Regolate di sale e mescolate.
- Scaldate un giro abbondante d'olio in una casseruola, versate il composto contenuto nella ciotola e preparate una frittata, coperta. Dopo alcuni minuti giratela e completate la cottura. Una volta fredda, tagliatela a cubetti.
- Sbollentate le punte di asparago in una pentola colma d'acqua salata a bollore, per 3 minuti. Scolatele con una schiumarola e gettatele in acqua ghiacciata.
- Trasferite le punte d'asparago in una ciotola. Unite i cubi di frittata, gli edamame, il peperoncino sbriciolato, la salsa di soia e l'olio di sesamo. Mescolate bene.

- Distribuite il riso nero in 4 ciotole. Ponete sopra la frittata a cubi miscelata agli altri ingredienti. Arricchite ogni porzione con un po' di feta tagliata a cubetti e 1 cucchiaino di cipolle croccanti. terminate guarnendo con la parte verde dei cipollotti e un pizzico di gomasio.



Astice, frittata orientale e salsa al mais tostato

Baccalà con capperi, lime e mandorle

Barbabietola con feta e caviale vegetale

Bocconcini di pollo fritti al furikake

Capesante, tonno, liches e salsa teriyaki

Cozze con anguria, melone e pomodori

Filetto di salmone al miso e pak choi stufati

Frittata di tofu ed erbe con asparagi e feta

Gamberetti agrumi e cipolla con avocado tostato

Gamberi agli agrumi con cipolla, avocado e ceci

Gamberi ai due pepi, anice, cannella e melone

Gamberi e pancetta con insalata di crauti e prugne

Gravlax di salmone con salsa alla senape

Gravlax di tonno con salsa guacamole

Lampuga con carote allo zenzero e salsa alla vaniglia

Lampuga e ananas in salsa ponzu

Lampuga e salmone alla piña colada

Lampuga marinata al frutto della passione

Manzo marinato al forno con mango piccante

Manzo speziato, SPAM, fagioli e ortaggi

Melanzane in agrodolce con spinacini, carote e fagioli

Polpo allo shoyu, cetriolini e germogli

Polpo marinato con uva e cipolla di Tropea

Salmone con zenzero marinato e mango

Salmone e surimi al wasabi

Salmone in scapece con verdure e lime

Salmone tataki con salsa al rafano

Scampi con cocco, uova di salmone e lamponi

Seitan al frutto della passione e mango alle umeboshi
Seppie al miso con porri e olive al forno
Seppie e piselli con lattuga e ricci di mare
Seppie e salmone in salsa teriyaki
Sgombro con tofu marinato, funghi e avocado alla soia

Tartare di manzo e tonno in salsa piccante
Tartare di manzo salmistrato con carote e taccole
Tartare vegetale con maionese di mandorle
Tonno con salsa al wasabi, avocado e alga wakame
Tonno, crema al cocco e cipolla croccante
Tonno e lampuga con cavolo romanesco al miso
Tonno e salmone al kimchi e miele

