Wok stiriano

Piatto principale
Tipo di ricetta

60 Minuti
Preparazione

Facile
Difficoltà

Ingredienti per 4 persone

400 g filetto di maiale
1 albume
1 cucchiaio da tavola di amido di mais
1 cucchiaino di olio di arachidi
Sale, pepe
2-3 cucchiai di olio di arachidi
300 g di polpa di zucca (zucca Butternut, zucca lunga di Napoli)
1 mazzo di cipollotti
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di zucchero di canna
1 cucchiaio di pasta di curry
1 cucchiaio di aceto di riso
2 cucchiai di salsa di soia
125 ml di acqua o brodo
50 g di semi di zucca stiriani tostati
Olio di semi di zucca stiriano IGP
Erbe aromatiche

Preparazione

Tagliare il filetto di maiale in fettine sottili. Sbattere l'albume e incorporarvi l'amido e 1 cucchiaino di olio di arachidi. Insaporire la carne con sale e pepe e lasciarla nella marinata per almeno 15 minuti.
Riscaldare il wok, aggiungervi un po' d'olio di arachidi, cuocervi la carne e riporla su un piatto a parte. Tagliare la zucca e il cipollotto a pezzetti piuttosto grandi. Riscaldare un po' d'olio di arachidi nel wok e far saltare la zucca per 4 minuti. Aggiungere il cipollotto e farlo saltare per pochi minuti. Togliere le verdure dal wok. Sminuzzare l'aglio e farlo rosolare al centro del wok con un po' d'olio di semi di zucca. Aggiungere alle verdure lo zucchero, l'aceto, la salsa di soia, la pasta di curry e l'acqua e cuocere il tutto per 3 minuti. Aggiungere infine la carne e lasciar cuocere.
Distribuire sui piatti e cospargere di semi di zucca stiriani e di erbe aromatiche fresche.

Consiglio dello chef: come contorno si sposa bene del riso basmati cotto a vapore; saltare oppure gli spaghetti di riso al wok (precotti) insieme alle verdure.

Ricetta di Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch