



## Padella di funghi del contadino

Ricetta di **Armin Amrein**  
Hotel Walserhof, Klosters



- 300 g di patate
- 300 g di funghi a scelta
- 1 peperone rosso
- 1 mazzetto di cipolline novelle
- 300 g tritata di manzo
- 6 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 dl di acqua
- 4 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di maizena
- pepe macinato

Ingredienti per 4 persone

**Preparazione** pelare le patate, tagliarle a dadini di circa 1 cm e cuocere per circa 10 minuti in acqua leggermente salata. Nel frattempo pulire i funghi, il peperone e le cipolline novelle. Dividere in quattro i funghi, tagliare i peperoni a dadini e le cipolline novelle in striscioline lunghe circa 3 cm. Scolare l'acqua delle patate e lasciarle raffreddare in una pentola scoperchiata. Rosolare nell'olio d'oliva a fuoco vivo i funghi, le cipolline, i peperoni e la carne tritata e aggiungere le patate. Mescolare bene acqua, salsa di soia, parmigiano, maizena e pepe e versare sopra. Far bollire per 2-3 minuti.

**Consigli per servire** Servire la padella di funghi del contadino con un uovo al tegamino (se si desidera, anche di quaglia).



## Spiedini veloci di pollo

Ricetta di **Jacky Donatz**  
Ristorante Sonnenberg, Zurigo



- 2 petti di pollo
- 7 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman
- 1 vasetto di yogurt naturale
- 2 cucchiaini di polvere di curry
- 1 cucchiaino di confettura di albicocche
- 2 di acqua
- 1 cucchiaino colmo di maizena
- 250 g di riso basmati
- 8 stecche di legno
- 3 cucchiaini di olio
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio

*Ingredienti per 4 persone*

**Preparazione** Tagliare i petti di pollo per lungo formando 8 strisce caduno. Girarle in 3 cucchiaini di salsa di soia, 3 cucchiaini di yogurt e 1 cucchiaino di polvere di curry e lasciarle marinare. Formare una salsa mescolando il restante yogurt con 1 cucchiaino di confettura di albicocche, 1 cucchiaino di polvere di curry, 2 dl di acqua, 4 cucchiaini di salsa di soia e un cucchiaino colmo di maizena. Cuocere il riso secondo le indicazioni sulla confezione. Infilare 2 strisce di carne marinata in ogni stecca e rosolare nell'olio a fuoco moderato. Togliere gli spiedini dalla padella e tenere in caldo. Tritare finemente aglio e cipolla e rosolare nella stessa padella. Aggiungere la salsa e cuocere. Mettere in ogni piatto il riso e due spiedini e condire con la salsa.

**Consigli per servire** Guarnire il piatto con striscioline di verdura imbroccata.



## Insalata colorata di erbette

Ricetta di **Franz Faeh**  
Hotel Le Vieux Manoir, Murten



- 200 g di insalatina mista
- 1 mazzetto di aneto
- 1 di cerfoglio
- ¼ di peperone rosso
- ¼ di peperone giallo
- 2 dl di salsa di soia Kikkoman
- 1 dl di aceto balsamico
- 3 cucchiaini di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di aceto di riso o aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 8 involtini primavera

**Preparazione** Lavare l'insalata e sgocciolarla. Tritare l'aneto e il cerfoglio freschi. Tagliare i peperoni a striscioline. Guarnire quattro piatti con l'insalata e i peperoni e cospargere di erbette. In un contenitore unire la salsa di soia, l'aceto balsamico, l'olio di sesamo, il miele, il succo di limone, l'aceto e lo zucchero e mescolare bene fino a quando il miele e lo zucchero sono completamente sciolti. Aggiungere un po' di pepe. Versare un po' di salsa sull'insalata.

**Avviso** La salsa basta per 12 porzioni. Si può conservare nel frigo per alcuni giorni in una bottiglia PET.

*Ingredienti per 4 persone*



## Spaghetti alla bolognese

Ricetta di **Reto Mathis**  
Mathis' Food Affairs, St. Moritz



- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 400 g pelati (1 lattina con il liquido)
- 300 g di carne tritata (manzo)
- 6 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di timo
- pepe nero macinato
- 500 g di spaghetti

*Ingredienti per 4 persone*

**Preparazione** Tritare la cipolla e l'aglio. Spezzettare grossolanamente i pelati. Marinare la carne tritata in metà della salsa di soia e cuocerla a fuoco vivo in una padella di teflon con olio di oliva. Aggiungere aglio e cipolle e rosolare insieme fino a quando le cipolle diventano trasparenti. Aggiungere il passato di pomodoro, mescolare bene e unire il resto della salsa di soia. Aggiungere i pelati, il rosmarino e il timo e cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso finché la salsa si addensa. Insaporire con pepe nero e salsa di soia. Aggiungere la salsa sugli spaghetti al dente.

**Consigli per servire** Per insaporire bene gli spaghetti, mescolarli nel sugo sul fuoco.



## Zuppa di pomodoro ai peperoni con gamberoni

Ricetta di **Stefan Meier**  
Ristorante Rathauskeller, Zugo



- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 1 patata
- 1 peperoncino piccolo
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 400 g di pelati
- 4 dl di acqua
- 7 cucchiaini di salsa di soia Kikkoman
- sale e pepe
- 12 gamberoni
- 4 gambi di citronella

**Preparazione** Pulire uno spicchio d'aglio, dividerlo e togliere il germoglio interno. Mondare il l'aglio, peperone, la cipolla, la patata e il peperoncino e tagliarli a cubetti. Cuocere brevemente in una padella con olio di oliva per circa 3 minuti. Aggiungere i pelati, l'acqua e la salsa di soia. Insaporire con sale e pepe e cuocere per circa 30 minuti. Cuocere i gamberoni a vapore per circa 3 minuti a 100°C utilizzando l'apposito cestello. Passare la zuppa e dividerla in 4 ciotole. Disporre i gambi di citronella su ciascuna ciotola e appendere su ciascuno tre gamberoni.

*Ingredienti per 4 persone*