

5 CIBI SPAGNOLI (SALATI)

Ciao a tutte e a tutti.

Dopo il resoconto del mio viaggio in Spagna, oggi vorrei scrivere di 5 ricette di quel Paese. Cibi che ho assaggiato e che mi sono piaciuti tanto.

(tutti gli ingredienti sono per quattro persone)

- LA PAELLA (pronuncia: paeia)

Questa è la storia della paella:



La paella non poteva nascere che in Spagna, dove furono i Romani a portare l'olio ed i Mori il riso e lo zafferano. Paella in lingua originale significa padella, ovvero il basso recipiente di ferro a due manici nel quale viene cucinata e servita.

Ecco la ricetta

3 spicchi di Aglio (Con la buccia)

1Peperosso

500 g di Seppia

500 g di Calamari

60 g di Passata di pomodoro

150 g di Piselli surgelati

500 g di Cozze

500 g di Vongole veraci

4Gamberoni

450 g di riso Bomba (Oppure riso Arborio)

250 ml di Olio extravergine d'oliva

q.b di Sale

q.b. di Miscela per paella (colorante alimentare) (Oppure zafferano in polvere)

900 ml di Brodo di pesce (La regola è quella del 2:1 -cioè il doppio di brodo rispetto al riso-, ma vi consiglio di preparare anche 1,5 l, perché potrebbe servire qualcosa in più per ultimare la cottura del riso. Di seguito troverai gli ingredienti per fare un brodo molto saporito.)

Per il brodo di pesce:

1 testa di salmone (in pescheria te la danno gratis)

1 pomodoro (medio e ben maturo)

1 cipolla (piccola)

2 l di acqua (va bene anche quella del rubinetto)

q.b di sale.

Preparazione:

Fase 1: preparazione del brodo

Riempire la pentola con l'acqua ed aggiungere la testa di salmone, la cipolla, il pomodoro diviso in due ed il sale. Mettere

il coperchio e, a fiamma alta, fare raggiungere il bollore;

Abbassare la fiamma bassa e cuocere per almeno 2 ore;

Colare il brodo, e misurare quello necessario (2:1 – deve essere il doppio rispetto alla quantità di riso da cucinare -, quindi 900 ml di brodo per 450 g di riso);

Fase 2: cottura delle vongole

pulire per bene le cozze, scartando quelle rotte e/o aperte: tirare via con le mani il filamento che esce dal lato della cozza e raschiare con un coltello le incrostazioni ed eventuali crostacei attaccati al guscio. Con una retina metallica, strofinare le cozze e sciacquarle bene sotto l'acqua corrente;

Versare un filo d'olio extravergine di oliva in una pentola, aggiungere un pizzico di pepe nero e la spremuta di uno spicchio di limone, e riscaldare;

Appena aperte, toglierle con la schiumaiola e metterle da parte dentro una ciotola;

Continuare la cottura delle vongole, scartando quelle che non si apriranno;

Quando saranno tutte cotte, filtrare il brodo che si sarà formato e riservare;

Versare nuovamente un filo d'olio extravergine di oliva dentro la pentola, aggiungere un pizzico di pepe nero e la spremuta di uno spicchio di limone, e riscaldare;

Cuocere le cozze allo stesso modo delle vongole, scartando quelle che non si apriranno;

Filtrare anche il brodo delle cozze e metterlo da parte insieme a quello delle vongole;

Una volta si saranno raffreddate le cozze, separare i gusci delle

cozze e scartare quello che non contiene il mollusco.

Fase 3: preparazione dei calamari, delle seppie e dei gamberoni

Pulire bene i calamari e le seppie, togliendo tutti gli organi interni ed anche la pellicina che li ricopre (non occorre togliere quella che ricopre le zampe, ma solo quella del corpo). È necessario togliere anche il becco che è quella parte dura e nera che si trova tra i tentacoli;

Tagliare le seppie a tocchetti ed i calamari ad anelli, di 1 cm circa di larghezza. Mettere il tutto in un colapasta, così che coli tutta l'acqua in eccesso;

Lavare bene i gamberoni sotto l'acqua corrente, e tagliare le antenne e le zampe con delle forbici. Importante eliminare il budello nero, che altrimenti conferisce al piatto un sapore amarognolo. Per fare questa operazione, è sufficiente fare una piccola incisione sulla parte centrale della coda, con un coltellino, nel punto dove si uniscono i pezzi del carapace, e tirarlo su con la punta stessa del coltellino, tenendo la parte tagliente rivolta verso il basso, così da evitare di tagliarlo e di non estrarlo per intero;

Mettere da parte per la successiva cottura.

Fase 4: preparazione delle verdure:

Lavare gli spicchi d'aglio, senza togliere la pelle (questo modo di cucinare l'aglio si conosce come "aglio in camicia"), ed asciugare bene;

Lavare il peperone, togliere i semi e tagliare a strisce larghe 1 cm circa;

Fase 5: preparazione della paella di pesce spagnola

Versare l'olio extravergine di oliva nella paellera (dovrà riempire buona parte del centro della padella) insieme l'aglio, e soffriggere;

Aggiungere il peperone e soffriggere;

Unire la seppia ed i calamari, e soffriggere girandoli spesso con l'aiuto di un cucchiaio lungo;

A metà cottura, aggiungere i gamberoni. Soffriggere da entrambi i lati e tirare fuori non appena saranno cotti. Riservare;

Aggiungere la passata di pomodoro. A metà cottura, aggiungere i piselli. Soffriggere;

Versare il brodo di pesce e quello delle cozze e delle vongole (ricordare la che la quantità deve essere in proporzione 2:1 rispetto al riso!), mescolare con cucchiaio ed attendere il bollore;

Assaggiare il punto di sale ed aggiungerne eventualmente;

Aggiungere la miscela per paella oppure lo zafferano in polvere (una spolverata sarà sufficiente) e mescolare;

Unire le vongole e le cozze preparate precedente, distribuendole in maniera omogenea;

Quando il brodo raggiunge il bollore, versare il riso, avendo cura di distribuirlo bene su tutta la padella con l'aiuto del cucchiaio. Da questo momento, il riso non andrà più mescolato! Si può, eventualmente, scuotere ogni tanto la padella tenendola salda dai manici;

Unire i gamberoni cotti precedentemente ed attendere la completa cottura del riso (solitamente 20 minuti circa dopo che il brodo riprende il bollore);

Se a cottura quasi ultimata, si vede che il riso è troppo crudo ed il brodo si è completamente asciugato, è possibile aggiungere un po' di brodo caldo. Ma solo un po'! Il riso della paella non

deve risultare brodoso ed appiccicoso ma asciutto e sciolto;



Togliere la paellera dal fuoco e fare riposare per circa 5 minuti prima di servire questa deliziosa paella di pesce spagnola.

¡Qué proveche! (significa approfitta!)



- UOVA ALLA FLAMENCA

Ecco la seconda ricetta: le uova alla Flamenca

Ecco la storia delle uova alla Flamenca:

Ingredienti:

uova 4

Chorizo 100 g

Patate 400 g

Cipolle dorate 1

Olio extravergine di oliva 800 g

Pepe nero q.b

Passata di pomodoro 700 g

Pisellini 150 g

Jamon Serrano (a fette) 20 g (lo Jamon Serrano e un prosciutto crudo tipico spagnolo)

Aglione 1 spicchio

Sale fino q.b

Per preparare le uova alla flamenca, per prima cosa pelate le

patate e tagliatele a cubetti di circa mezzo centimetro. Scaldate l'olio a coprire il fondo di una padella, aggiungete le patate e rosolatele a fuoco vivace finché saranno dorate.

Nel frattempo mondate e tritate la cipolla, poi fatela stufare con un filo d'olio in un'altra padella insieme allo spicchio di aglio.

Intanto tagliate il chorizo a fette e riducetelo a dadini. Quando la cipolla sarà appassita, aggiungete il chorizo e fate rosolare per altri 5 minuti, poi unite i piselli.

Versate anche la passata di pomodoro, salate, pepate e cuocete a fuoco medio per circa 30 minuti, con il coperchio. Trascorso questo tempo unite le patate.

Mescolate bene e spegnete il fuoco. A questo punto distribuite il sugo in 4 cocotte e aggiungetevi sopra il jamon serrano, spezzettandolo con le mani.

In ultimo versate delicatamente l'uovo, che avrete sgusciato in una ciotola a parte, avendo cura di non romperlo. Infornate le cocotte a 200° in modalità statica per 10 minuti. Una volta cotte, servite le vostre uova alla flamenca con un pizzico di sale!

Si consiglia di consumare subito le uova alla flamenca. Se necessario potete conservarle dopo la cottura in frigorifero per 2 giorni, in un contenitore ermetico.



- NACHOS

Ecco la ricetta numero 3: i nachos

INGREDIENTI

Ingredienti per 10 tortillas di mais

Farina di mais giallo

Precotta (per tortillas) 250 g

Sale fino un cucchiaino

Acqua tiepida 250g

Ingredienti per i nachos:

Peperoncini Japaleno

Edamer 200 g (l'edamer è un formaggio)

Ingredienti per friggere:

Olio di semi di arachidi

100 g.

PREPARAZIONE

Mischiate la farina di mais con l'acqua tiepida in cui avete sciolto il sale e amalgamate fino ad ottenere un impasto omogeneo e compatto, che porrete in una ciotola coperta con della pellicola e lascerete riposare per mezz'ora.

Trascorsa la mezz'ora dividete l'impasto in 10 pezzetti con i quali formerete 10 palline.

Con l'aiuto di un matterello tirerete ogni pallina in una sottile sfoglia rotonda del diametro di 15 cm, ponendo l'impasto tra due fogli di carta forno per evitare che si attacchi al matterello.

Se volete ottenere dei cerchi perfetti ma non possedete l'apposita pressa per tortillas o tortillera, potete sagomarli con l'aiuto di un coperchio e una rotella taglia pasta.

Sempre con la rotella taglia pasta, dividete le tortillas in 8 spicchi l'una; friggete gli spicchi ottenuti in poco olio di arachidi (non devono galleggiare nell'olio) e metteteli mano a mano a scolare dell'olio in eccesso (senza sovrapporli) su della carta assorbente da cucina.

Ponete 20 spicchi già fritti in un piatto da portata, cospargeteli con 50 gr di formaggio edamer tagliato alla julienne e con qualche rotellina di peperoncino piccante; procedete allo stesso modo formando altri tre piatti uguali.

Mettete i 4 piatti di nachos nel forno già caldo per qualche minuto fino al completo scioglimento del formaggio, poi estraete i nachos dal forno e servite immediatamente.

disfrute de su comida (che significa buon appetito)



- CROQUETAS

Ora vi daremo la ricetta delle croquetas.

INGREDIENTI PER 24 CROCCHETTE

Brodo di carne 400 ml

Farina 00 250 g

Latte intero 400 ml

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Cipolle 90 g

Tonno sott'olio sgocciolato 250 g

Olio extravergine d'oliva 3 cucchiai

INGREDIENTI PER IMPANARE E FRIGGERE

Uova 1

Farina 00 q.b.

Pangrattato q.b.

Olio di semi di arachide q.b.

Latte intero 3 cucchiari

PREPARAZIONE

Per fare le croquetas iniziate preparando l'impasto: pelate e tagliate finemente mezza cipolla, quindi fatela soffriggere a fiamma bassa con tre cucchiari di olio finché non sarà completamente appassita, ci potranno volere circa 15 minuti. Se la cipolla diventa troppo asciutta, aggiungete un po' d'acqua calda, per evitare che si bruci. Unite il tonno sgocciolato mescolando pian piano e fate cuocere finché non sarà ben dorato. A questo punto aggiungete la farina,

poi trasferite il composto su un vassoio piatto e largo dove lo lascerete raffreddare. Ora dedicatevi alla panatura: in una ciotola sbattete un uovo insieme a tre cucchiari di latte 8, poi preparate un piatto abbondante di farina e un piatto con il pangrattato.

Una volta che l'impasto delle croquetas sarà freddo, formate delle quenelle lunghe circa 5 cm, aiutandovi con due cucchiari che avrete intinto nell'olio, per evitare che l'impasto si appiccichi 10. Ora passate le croquetas prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato e fatele friggere in abbondante olio caldo. Una volta pronte, scolate le croquetas su un piatto con dei fogli di carta da cucina, per assorbire l'eccesso di olio. Le tapas croquetas sono pronte, servitele su un piatto da portata ancora calde.



EMPANADAS GALLEGA

Questa è la ricetta dell'Empanada Gallega. Speriamo vi piaccia!

Ingredienti

500 g Farina 00

1 bustina lievito per torte salate

200 ml Acqua

200 ml Olio di semi vari

1 uovo

q.b. Sale

Per la farcitura

2 Cipolle bianche

2 Peperoni rossi

250 g Tonno sottolio (peso con l'olio)

2 Pomodori ramati

1 uovo (sodo)

q.b. Sale

1 cucchiaino paprika dolce

Preparazione

Per preparare la ricetta di questa empanada gallega, iniziate sbucciando e tagliando finemente le cipolle, eliminate il picciolo e i semi ai peperoni e tagliateli a pezzettoni. In una capace padella con un filo di olio evo, lasciate appassire prima la cipolla per qualche minuto, girando di continuo per non farla prendere colore, quindi aggiungete i peperoni, salate, coprite e lasciate cuocere per 10 minuti, non devono risultare del tutto cotte le verdure perché finiranno la cottura in forno, trascorso il tempo togliete il coperchio, aggiungete i pomodori tagliati a pezzettini, mescolate per insaporire, cuocete ancora 5 minuti, aggiungete la paprika dolce e lasciate intiepidire. Cuocete un uovo per 10 minuti e sbucciatelo tenendolo da parte. Dedicatevi ora alla preparazione del vostro impasto, in una boule, sistemate la farina setacciata con il lievito in polvere, aggiungete sia l'olio che l'acqua in più riprese lavorando l'impasto con un cucchiaio di legno, quindi aggiungete l'uovo ed il sale, rovesciate il vostro impasto sulla spianatoia e lavoratelo poco, risulterà abbastanza appiccicoso ma va bene così, imburrate e infarinate uno stampo di 24 cm meglio a cerniera, aiutandovi con un mattarello stendete metà del impasto e disponetelo nello stampo coprendo anche i bordi. Riprendete ora la vostra farcia ormai tiepida, aggiungete il tonno con il suo olio di conservazione, mescolate il tutto per bene e farcite il guscio di pasta, sbucciate l'uovo sodo e tagliatelo a fettine, disponetelo sopra la farcia e coprite la vostra empanada gallega con il restante impasto, sigillate per bene i bordi, spennellate con un

po di latte o acqua. Infornate a forno preriscaldato a 200° per 30 minuti controllando sempre il grado di doratura perché ogni forno è diverso, può essere necessario allungare il tempo di qualche minuto, una volta cotta sfornatela, lasciate intiepidire, impiattate, servite e.. BUON APPETITO con la empanada gallega ricetta originale spagnola!!

Speriamo che questo articolo vi abbia fatto venire fame! Speriamo anche che cucinerete queste buonissime ricette spagnole.

A cura di Elia ed Elsi.