

IL LOCRO



Per 6-8 porzioni

Ingredienti:

- 250 g. di fagioli bianchi .
- 250 g. mais bianco spezzato.
- Cavolo verza.
- Patate dolci.
- 1 chorizo rosso.
- 1 chorizo .
- Cotenna di maiale.
- Puntine di maiale.
- 1 tuorlo d'uovo.
- Carne di manzo.
- 200 g. Bacon.
- 3 cipolle.
- 2 cipollotti.
- 1/2 zucca.
- Patate dolci.
- 1/2 peperone rosso, cipollotti, (per la salsa rock).
- Per i condimenti: sale, pepe, paprika, peperoncino macinato .



IL LOCRO



Storia:

E' una zuppa tradizionale di cui, come capita spesso con queste ricette, ne esistono infiniti varianti. Se si pensa all'Argentina a tavola, immediatamente appaiono asado ed empanadas, ma non è solo questo.

Argentina è un paese vasto e vario, come lo è la sua tradizione gastronomica.

Uno dei piatti più antichi è il locro, oggi meglio conosciuto come il piatto del gaucho. Si ritiene che la sua origine sia addirittura precolombiana, in lingua quechua, rucru o lucrú è una minestra /stufato, a base di mais. Solitamente il locro argentino si accompagna con una salsa piccante fatta con

IL LOCRO



Il locro si cucina e si mangia principalmente nel Dia della Patria, ovvero il 25 di Maggio, data che sta a simboleggiare la nascita dello stato argentino e il cammino fino alla indipendenza del paese, avvenuta dopo sei anni, il 9 luglio 1816.

Il locro ha elevate proprietà nutritive, veniva preparato per sfamare i gauchos dopo ore di lavoro.

La tradizione vuole che fosse preparato già dagli Incas, per poi espandersi a tutta l'area andina con varianti nei diversi territori.

Infatti è consumato, anche in Chile, Colombia, Bolivia, Perù, Ecuador e Paraguay.

IL LOCRO



Ricetta:

1. **Preparate gli ingredienti :** Tagliate le carni (a pezzetti), le verdure a fettine molto sottili, la zucca a cubetti e una parte grattugiata, i fagioli e il mais ammollati la sera prima.
2. **Defat:** il chorizo e il cuerito in una pentola e il chorizo rosso in un'altra. Portateli sul fuoco per 10-15 minuti finché non bolle.
3. **Integrazione:** in una pentola calda, disporre la pancetta in modo che rilasci il grasso, quindi aggiungere il cipollotto, il sale, l'olio e far rosolare il tutto. Una volta morbido, aggiungere il chorizo rosso, le cotiche di maiale, il chorizo, il mais bianco tritato e i fagioli bianchi (entrambi ben scolati in precedenza) e aggiungere l'acqua. È importante che l'acqua non sia quella utilizzata per ammollare i fagioli e il mais. Coprite e lasciate cuocere per 1 ora e mezza in una pentola comune (mescolando di tanto in tanto e vedendo se necessita di più acqua) oppure 1/2 ora in una pentola a pressione.

IL LOCRO



4. Aggiungere: Nella pentola con tutti gli ingredienti, aggiungere la zucca tagliata a cubetti, le puntine, i condimenti, ancora un po' d'acqua e mescolare bene. Lasciare riposare per 1/2 ora in pentola a pressione oppure un'ora e mezza in più in una pentola comune.

5. Preparare la salsa: tritare finemente il peperone, 1 cipolla verde e 1 cipolla comune. Aggiungete il peperoncino macinato (tanto se lo volete più piccante), la paprika . Cuocere a fuoco basso in abbondante olio d'oliva finché la cipolla sarà ben morbida.

6. Addensare e servire: Aggiungete al locro la zucca grattugiata che avevate separato all'inizio e lasciate riposare per altri 10 minuti. Trascorso questo tempo servire con la salsa sopra e la parte verde del cipollotto tritato. Se vi avanza potete congelarlo.

DISFRUTE DE SU COMIDA

Ricetta offerta da:
Stella & Alfredo.

LE AREPAS



Per 8 Arepas

Arepas

- Farina di mais bianco precotto 320 g.
- Olio di semi di mais 1 cucchiaio.
- Acqua 400 g.
- Sale fino 1 cucchiaino.

Per cuocere

- Olio di semi di mais 2 cucchiari.



LE AREPAS



Storia:

L'arepa venezuelana è un alimento a base di mais, cucinato in forma di tortilla rotonda e piatta. Può essere farcita con diversi ingredienti come formaggio, carne, pollo, fagioli, avocado, ecc. E' molto popolare in Venezuela, dove viene consumata quotidianamente a colazione, pranzo o cena.

L'origine dell'arepa venezuelana risale all'epoca precolombiana, quando gli indigeni venezuelani iniziarono a coltivare il mais, un alimento essenziale per loro. Per preparare le arepas, gli indigeni, lasciavano in ammollo le pannocchie per poi estrarne i chicchi, successivamente li macinavano per ottenere una farina che mescolavano con acqua per formare un impasto da cui poi, formavano delle palline che schiacciavano con le mani e successivamente cuocevano su una piastra di argilla chiamata "aripo" o "budare". Da qui deriva il nome "arepa", che significa "mais" nella lingua indigena.

LE AREPAS



Ricetta:

Per preparare le arepas, prendete una ciotola capiente e versate all'interno l'acqua, il sale e l'olio, poi mescolate per dissolvere il sale.

Aggiungete la farina poco per volta mentre mescolate il composto con le dita. Amalgamate bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido ma compatto e non appiccicoso. Lasciatelo riposare nella ciotola per 3 minuti per permettere alla farina di assorbire l'acqua in modo uniforme.

Trascorso questo tempo, dividete l'impasto ottenuto in porzioni da circa 90 g l'una: formate delle palline e schiacciatele sul palmo della mano fino a uno spessore di 1,5 cm, poi modellatele sul piano di lavoro per ottenere una forma regolare.

Dopo aver formato i dischi, scaldate l'olio in una padella e cuocete le arepas a fiamma media per 4 minuti da un lato e 3 minuti dall'altro, fino a quando non inizieranno a dorarsi e a formare delle macchie più scure. Le vostre arepas venezuelane sono pronte per essere farcite e gustate!

BUEN PROVECHO

Ricetta offerta da:
Mabel & Patrizia.



I TOSTONES



4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 platani verdi.
- Olio di arachidi q.b.
- Sale q.b.





I TOSTONES

Ricetta:



PELARE:

Pulite i platani aiutandovi con un coltello (la buccia non viene via facilmente come quella delle banane).



TAGLIARE:

Tagliateli a fette di circa 2-3 cm, anche il obliquo se preferite. E riponeteli in acqua per evitare che diventino neri.



FRIGGERE:

Scaldate abbondante olio di arachidi, asciugate le fette di platano e friggetele 2-3 min. Scolatele e asciugatele con la carta da cucina. (Volendo potete friggerle in una padella bassa con poco olio, ma in questo caso dovete cuocerle 2-3 min per lato)



I TOSTONES



FORMARE I TOSTONES:

Fatele riposare 1 min e schiacciatele aiutandovi con un batticarne riducendole a circa $\frac{1}{2}$ cm di spessore.



RIFRIGGERE:

Friggetele di nuovo per 1-2 min fino a quando non risultano croccanti. Scolatele, asciugatele con la carta assorbente, una spolverata di sale e servite calde, magari con delle salse di accompagnamento (guacamole, fagioli neri, maionese all'aglio, salsa al formaggio).

DISFRUTE DE SU COMIDA

Ricetta offerta da:
Yanelquis.

IL COUS COUS



4 Porzioni

INGREDIENTI

- 160 g di cous cous precotto.
- 200 g di zucchine.
- 1 melanzana viola tonda.
- 100 g di piselli.
- 100 g di pomodorini ciliegia.
- 1 porro medio.
- 20 g di olive taggiasche.
- 10 g di capperi dissalati.
- foglie di basilico.
- olio extravergine di oliva.
- sale.
- pepe.



IL COUS COUS



Ricetta:



1) Per preparare il cous cous di verdure mondate tutti gli ortaggi e tagliate a rondelle sottili i porri, a dadini le zucchine e la melanzana e tagliate in quattro parti i pomodorini. Fate appassire i porri in olio, unite i pomodorini e man a mano il resto degli ingredienti. Fate cuocere per qualche minuto mentre sbollentate i piselli.



2) Unite anche questi e fate amalgamare il tutto per altri 5 minuti, salando solo verso la fine. Portate a bollire 160 g di acqua, versatela sul cous cous disposto in una ciotola, con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale, e lasciatelo riposare coperto per 5/10 minuti.

IL COUS COUS



Ricetta:



3) A questo punto riunite il cous cous e le verdure, aggiungete le foglie di basilico spezzettate con le mani e completate con un giro d'olio, ancora un pizzico di sale se necessario e una macinata di pepe a piacere. Trasferite il cous cous di verdure su un piatto da portata e servite.

BON APPÉTIT

Ricetta offerta da:
Imane & Yassine.



I SARMALE



INGREDIENTI

- Maiale carne tritata 300 g.
- Vitello carne tritata 400 g.
- Cipolla bianca 500 g.
- Carote: 1.
- Cavolo verza: 1.
- Semolino: 1 cucchiaio.
- Riso Roma: 150 g.
- Uova: 1.
- Limoni: 1.
- Vino bianco: 1 bicchiere.
- Olio extravergine d'oliva 4 cucchiai.
- Concentrato di pomodoro: 1 cucchiaio.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.





I SARMALE

Storia:

La storia degli involtini di carne e verza risale a tempi antichissimi. In Romania i sarmale non mancano mai, si preparano a Natale, per i matrimoni, nelle feste private... insomma ogni occasione è buona per prepararli.

Ogni famiglia ha la sua ricetta segreta e tramandata di madre in figlia. Gli ingredienti principali del ripieno ricoperto dalla foglia di verza sono carne macinata mista (maiale e manzo), riso, cipolle, pomodori pelati, sale, pepe, pancetta affumicata, origano, aneto.

A seconda della zona geografica vengono accompagnati con il pane, come in questa occasione, mentre in altre possiamo trovare anche la polenta.



I SARMALE



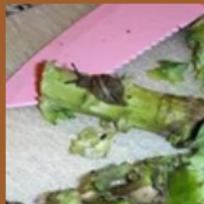
Ricetta:



1) Lessate il riso per circa 10 minuti, poi fatelo raffreddare sotto acqua fredda e unitelo alla carne trita, mescolando con le mani.



2) Prendete le cipolle e la carota e tritatele finemente, poi mettetele in una padella con 4 cucchiai di olio di oliva extravergine e fate rosolare per 10 minuti. Aggiungete un cucchiaio di semolino, un uovo e il concentrato di pomodoro, regolate di sale e pepe, impastate accuratamente e lasciate riposare per circa 30 minuti.



3) Lavate le foglie del cavolo verza e sbollentatele per alcuni minuti in acqua alla quale avrete aggiunto il succo di un limone e un cucchiaio di sale grosso, quindi lasciatele raffreddare per qualche minuto.



I SARMALE



4) Mettete all'interno di una foglia di cavolo una cucchiata di composto di carne trita, poi arrotolate e ripiegate le estremità per ben chiudere l'involto, ripetendo l'operazione con tutti.



5) Sul fondo di una pentola mettete 2 cucchi d'olio e uno strato di cavolo verza tagliato a listarelle, in modo da non far attaccare gli involtini che disporrete a strati.



6) Versate acqua fredda fin quasi a coprire i sarmale e fateli cuocere a fuoco basso per circa un'ora e mezza, poi unite un bicchiere di vino bianco e cuocete ancora per un quarto d'ora; disponete i sarmale sopra un piatto da portata e serviteli caldi.

POFTĂ BUNĂ

Ricetta offerta da:
Mariana & Monica.

IL BORSCH



Per 6 porzioni

- Carne di Maiale o manzo - fino a 1 KG.
- Carota - 1 pz.
- Patate - 2-3 pz.
- Fagioli - 1 barattolo.
- Radice di prezzemolo, sedano a piacere.
- Barbabietola rossa - 1-2 pz.
- Peperone rosso dolce - 1 pz.
- Aglio - 2-3 spicchi.
- Cipolla - 1 pz.
- Cavolo bianco - 0,5 testa.
- Concentrato di pomodoro - 2-3 cucchiaini.
- sale, pepe nero, verdure, peperoncino, alloro, prezzemolo e aneto, panna acida: tutto a piacere.





IL BORSCH

Storia:

Il borscht viene di norma attribuito alla cucina ucraina, ed è possibile risalire alle sue origini individuandole nelle popolazioni site nei delta del Dnipro e del Danubio nel Mar Nero.

La prima menzione documentata del borsch ucraino risale al 1584 a Kiev. Nei suoi diari, il piatto viene citato dall'agente commerciale tedesco Martin Gruneweg. Il borsch è un patrimonio culturale dell'Ucraina, orgoglio e simbolo culinario del paese.

Esistono tante ricette di borscht quante sono le famiglie ucraine; quasi ogni casalinga ne ha la propria. A qualcuno piace il borscht con i fagoli, qualcuno lo cucina senza cavoli e qualcuno lo cucina con i funghi. Molto spesso, le ricette del borscht nelle famiglie vengono tramandate con cura di generazione in generazione e alcune sono addirittura tenute in stretto segreto.



IL BORSCH

L'importanza del borsch nella cucina ucraina può essere ricondotta al suo significato rituale. Per secoli, il borsch è stato uno dei piatti obbligatori del matrimonio e anche un mese dopo il matrimonio veniva servito un cosiddetto "borsch sacrificabile". Il borsch era anche tradizionalmente cucinato per la veglia funebre. Il borsch quaresimale è uno dei 12 piatti della vigilia di Natale. Il borsch è un simbolo visivo riconoscibile. Ne è un esempio una foto scattata nel 1953 a Washington, in cui Elaine Keenan, cameriera del ristorante 1203, regge un cartello che invita a gustare gratuitamente il borscht in onore della morte di Stalin.



IL BORSCH



Ricetta:

È meglio prendere una varietà di carne: soprattutto manzo (le costole sono le migliori) e un po' di maiale (idealmente costole); persino un po' di pollo se si vuole.

In una pentola da 5-6 litri, versare acqua fredda, circa poco più della metà. Mettere a bollire sul fuoco.

Lavare la carne. Tagliare pezzi abbastanza grandi, ad eccezione del pollo. Versare in acqua, portare a ebollizione e rimuovere la schiuma.

Aggiungere 2-3 foglie di alloro, radice di prezzemolo e sedano a pezzi interi, della dimensione desiderata. Un po' di sale e pepe. Puoi aggiungere una miscela di spezie per insaporire.

Far bollire il brodo di carne per almeno un'ora. La carne dovrebbe diventare morbida e separarsi dalle ossa. Quando il brodo sarà pronto, eliminare la radice di prezzemolo, l'alloro e aggiungere i fagioli precedentemente ammollati nell'acqua.

Aspettare che l'acqua bolla, abbassare la fiamma e far cuocere per 20 minuti. I fagioli dovranno risultare leggermente crudi. Aggiungere al brodo le carote, le cipolle, l'aglio e il pepe tritati.

IL BORSCH



Aggiungere gli spicchi d'aglio schiacciati e il peperoncino fresco sbucciato finemente tritato, oppure un paio di mazzetti di peperoncino secco. Cuocere per 15 minuti.

Pulire le barbabietole: possono essere grattugiate su una grattugia grossa o tagliate a listarelle. Aggiungere le barbabietole e mescolare bene.

Cuocere per altri 10 minuti e aggiungere subito le patate tagliate a cubetti grandi (volendo si può buttare intero, e poi schiacciare direttamente in padella).

Quando le patate saranno cotte, solitamente 15 minuti o poco più, aggiungere il concentrato di pomodoro a piacere. Il concentrato di pomodoro dovrebbe bollire per almeno 5 minuti.

Aggiungere il cavolo bianco tagliato a fettine sottili. Fatelo bollire per circa 5 minuti.

Assicurarsi di pepare e salare il piatto, oltre ad aggiungere prezzemolo e aneto tritati finemente. Spegnerne il fuoco e lasciar riposare.

СМАЧНОГО

Ricetta offerta da:
Olga & Svetlana.

I CANNOLI SICILIANI



Per 8-10 porzioni

Per le cialde

- 250 g di farina 00
- 30 g di zucchero
- 30 g di strutto
- 1 uovo piccolo
- 50 ml di Marsala
- 10 ml di aceto
- Un pizzico di sale
- Scorza d'arancia
- 2 g di cannella in polvere
- 1 tuorlo d'uovo
- Olio di arachide

Per il ripieno

- 800 g di ricotta di pecora
- 320 g di zucchero a velo

Per decorare

- Scorzette d'arancia candite
- Ciliegie candite
- Pistacchi di Bronte
- Gocce di cioccolato fondente
- Cannella in polvere
- Zucchero a velo



I CANNOLI SICILIANI



Storia:

Originari dalla zona di Palermo, nel lontano Medioevo venivano preparati inizialmente durante il periodo di carnevale, per fare divertire la popolazione, perchè da finti rubinetti invece dell'acqua si faceva uscire della ricotta. I finti rubinetti erano l'involucro, cioè 'a scorcìa', fatta di farina impastata con aceto di vino bianco, poi frita nello strutto avvolto attorno ad un pezzo di canna e raffreddata. Il tunnel così creato si riempie di ricotta di pecora miscelata con lo zucchero, si aggiungono dadini di canditi e scaglie di cioccolato o (nel catanese) pistacchi due mezze ciliegie alle Estremità, ed infine sopra il cannolo una fettina di arancia candita: 'Beddi cannola di Carnivali...su biniditti spisi li dinari...(belli i cannoli di carnevale... soldi spesi benedetti)' Così un verseggiatore dell'800 inneggiava al mitico cannolo siciliano, diventato poi immancabile squisitezza di tutto l'anno. Per i filosofi palermitani il cannolo va oltre il piacere del palato perché rappresenta qualcosa di più sublime è cioè l'amore tra un uomo ed una donna. La cialda costituisce la durezza dell'uomo che abbraccia e avvolge in un abbraccio di protezione la ricotta che invece raffigura la donna nella sua morbidezza, dolcezza e delicatezza di femminilità.

I CANNOLI SICILIANI



Ricetta:



1) Setacciate la farina con la cannella in una ciotola. Sabbiate la farina disperdendo con la punta delle dita lo strutto, aggiungete lo zucchero e la buccia d'arancia grattugiata.



2) Amalgamate l'uovo intero e continuate a impastare versando il sale sciolto nell'aceto e il Marsala a filo.

In alternativa procedete a impulsi nel mixer o utilizzate il gancio k in planetaria. Otterrete un impasto consistente ed elastico, rifinitelo velocemente sul piano di lavoro e riponetelo in frigo per almeno 2 ore, ma al massimo 12, prima di utilizzarlo.

I CANNOLI SICILIANI



3) Stendete un terzo dell'impasto alla volta, con la sfogliatrice o il matterello, arrivando allo spessore di 1,5 mm. Con un coppapasta da 10 cm di diametro ricavate dei dischi che allungherete leggermente per ricavare un ovale.

In alternativa create una sagoma guida utilizzando i cannelli come misura.



4) Saldare i lembi esterni con il tuorlo, sovrapponendoli lungo la linea mediana del cannello. Coprite i cannoli pronti per la frittura con pellicola per alimenti, evitando che si asciugano in superficie, ciò comprometterebbe lo sviluppo delle bolle in cottura. Immergete i cannoli in olio a 175°C, con la saldatura verso in basso.

I CANNOLI SICILIANI



5) Sulla superficie dei cannoli si formeranno delle bolle molto friabili, manipolateli con delicatezza utilizzando un mestolo forato. In pochi secondi saranno dorati e pronti da scolare su carta per fritti.

Attendete che arrivino a temperatura ambiente prima di estrarre il cannello metallico.



6) Per la crema: setacciate la ricotta ben scolata dal siero, lavoratela per un minuto con le fruste elettriche, incorporando lo zucchero a velo.

I CANNOLI SICILIANI



7) Le cialde di cannolo vanno farcite con la crema di ricotta solo al momento di servirle, utilizzando un sac à poche con bocchetta liscia da 16 mm o una spatola.

Decorate le estremità in base alle preferenze: con zucchero a velo, canditi di ciliegia e arancia, cioccolato fondente, pistacchio tritato, cannella o un mix.

A FAVORIRE

Ricetta offerta da:
Vincenzo & Valeria.