

RICETTE CUBANE

RISO CON FAGIOLI (ARROZ CONGRI')



Questo è considerato il piatto tipico cubano, preparato con ingredienti semplici ma molto piacevole. Il sapore caratteristico di questa ricetta proviene da una spezia chiamata comino (*Cuminum cyminum*) che le dà un sapore deciso e inconfondibile. Questo piatto servito come piatto unico può essere accompagnato da fette di platano fritte e spicchi di avocado.

Tempo 1 ora e 20 minuti - Per 4 persone

Ingredienti

150 g di fagioli neri, 250 g di riso a grana lunga, 100 g di lombo di maiale, 50 g di pancetta, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 2 peperoncini verdi, 1 pizzico di origano, 1 pizzico di cumino, 3 cucchiai di olio e.v. d'oliva, sale.

Preparazione

Cuocere i fagioli (dopo averli messi a bagno per una notte) in abbondante acqua non salata per 40 minuti e conservate l'acqua di cottura. Rosolare la carne e la pancetta tagliate a dadini, l'aglio, la cipolla e i peperoncini tritati in 2 cucchiai di olio e.v. d'oliva. Unire il riso, i fagioli, le spezie e l'acqua di cottura e cuocere per 15 minuti. Regolare di sale, irrorare con l'olio e servire in tavola.

AJIACO



Ingredienti per 4 persone:

500 gr. di carne di vitello o di bue, 4 patate medie, 4 cipolle, 4 spicchi d'aglio, 3 cucchiai di olio, origano, comino, sale, pepe, 4 uova, paprica dolce.

Preparazione:

Tagliate la carne a fettine di 4 cm di larghezza. In una casseruola mettete l'olio e friggete la carne; quando è dorata aggiungete la cipolla tagliata a rondelle e l'aglio tritato, insaporite con paprica, comino, sale e pepe. Lasciate cuocere per alcuni minuti, dopo versate un litro di acqua, in modo che copra tutti gli ingredienti. Quando la carne è tenera unite le patate a pezzetti. Terminate di cuocere e prima di togliere dal fuoco mettete le uova sbattute. Servite caldo.

CHICHARRITAS



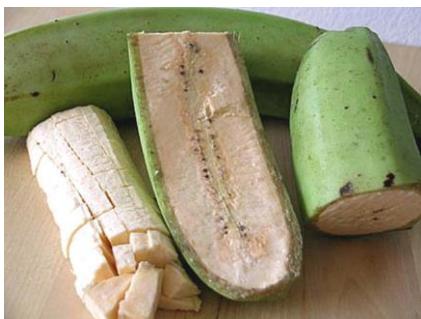
Le chicharritas non sono banane fritte, ma platani, frutti verdi esteticamente molto simili alle banane, ma che diventano gustosi solo una volta fritti.



Le chicharritas rappresentano una vera e propria droga cubana: una attira l'altra. Possono accompagnare un buon mojito o Cuba Libre oppure come contorno durante il pranzo o la cena. La preparazione è molto semplice.

Ingredienti:
olio di semi, sale e platani

Preparazione:



Sbucciate i platani e tagliateli a rondelle sottilissime, utilizzando un coltello o, se l'avete, il taglio più stretto di una grattugia.

Scaldate l'olio e quindi tuffateci le rondelle poco alla volta, girandole per uno o due minuti finché cambiano colore diventando croccanti. Se avete la friggitrice fareste prima! Tirate le vostre chicharritas fuori dall'olio, asciugate quello in eccesso poggiandole su della carta assorbente, salate e servite.

FRITTURE DI MAIS TENERO



Ingredienti:

250 g di maís macinato o grattugiato, 1 spicchio di aglio tritato fine
1 cucchiaio di burro
4 cucchiali di zucchero
1/2 cucchialino di sale
1 uovo
4 cucchiali d'olio

Preparazione:

Unire il maís macinato al burro, allo zucchero, al sale e all'uovo sbattuto. Si frigge in porzioni di una cucchiata in olio non molto

caldo fino a che siano leggermente dorate. Si possono anche preparare senza zucchero.

PICADILLO HABANERO



Ingredienti:

500 grammi carne di manzo trita
½ peperone
½ cipolla
2 spicchi d'aglio
il succo di ½ limone
1 dl olio
2 pomodori
1 pizzico di sale e pepe
6 patate
¼ di tazza di prezzemolo tritato

Preparazione:

Lasciate la carne trita per un'ora a bagno con il succo di limone, gli spicchi d'aglio schiacciati, la mezza cipolla tritata, il sale e il pepe. Bollite a mezza cottura le patate a pezzi. In una padella larga, soffriggete il peperone spezzettato e aggiungete la carne. Quando è ben rosolata, aggiungete i pomodori e poi le patate.

POLLO FRITTO



Ingredienti:

2 polli piccoli

1 tazza di farina mescolata con: ½ cipolla piccola, 1 cucchiaino di sale

1 arancia amara (o limone)

1 pizzico di pepe

1 spicchio di aglio schiacciato

Preparazione:

dividete in due i polli, cospargeteli con sale e pepe e il succo d'arancia amara; aggiungete la cipolla tagliata a rondelle, l'aglio schiacciato e lasciate macerare per 5 o 6 ore.

Sgocciolate bene i pezzi di pollo e passateli nella farina, buttateli in una padella con strutto (o burro, o olio) ben caldo; quando saranno ben dorati, abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e fate cuocere

per altri 30 minuti o piu' fino a quando saranno morbidi. Metteteli a sgocciolare in una carta assorbente e serviteli con un contorno di purè di patate.

ARAGOSTA IN SALSA DI POMODORO (LANGOSTA ENCHILADA)



Ingredienti:

- 3 aragoste
- 3 cucchiai d'olio
- 1 peperone verde
- 1 cucchiaio di cipollino tritato
- 1/4 di tazza di vino bianco secco dolce
- 1/2 tazza de vino bianco secco
- 3 pomodori
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/8 di cucchiaino di pepe
- 6 cucchiai di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaino di aceto
- 1/2 tazza di brodo di pesce

Preparazione:

Si puliscono bene le aragoste e si tagliano crude a ruota seguendo gli anelli. Si prepara un soffritto con l'olio e il cipollino. Si aggiungono il vino e i pomodori schiacciati senza semi. Si prepara l'aragosta con sale e pepe e si mette nel soffritto. Si cucina a fuoco lento. Quando l'aragosta è tenera si aggiunge la salsa di pomodoro, l'aceto e il brodo di pesce, lasciando cuocere fina a che la salsa sia spessa. Si serve calda.

GAMBERI ENCHILADOS (CAMARONES ENCHILADOS)



Ingredienti:

1/2 chilo de gamberi (non sgusciati o sgusciati come volete voi)
3 cucchiali d'olio
1 cipolla a pezzetti
3 denti d'aglio
1 rameetto di prezzemolo
1 cucchiaiino di sale
1/8 di cucchiaiino di pepe
1 limone
3 cucchiali di salsa di pomodoro
1/2 tazza de vino bianco secco dolce
peperoncino piccante a gusto

Preparazione:

Intenerire leggermente i gamberi. Preparare un soffritto con l'olio, aglio, cipolla e prezzemolo. In questo soffritto si buttano i gamberi previamente pelati e guarniti con con sale, pepe e limone. Si tolgono i gamberi e si aggiunge il peperoncino, la salsa di pomodoro e il vino. Si ributtano i gamberi, si copre la padella e si cucinano a fuoco lento fino a che siano ben teneri.