



500

ricette mediterranee

l'unico libro di ricette mediterranee di cui avrete bisogno

Valentina Sforza



IL CASTELLO

Un libro Quintet Book

Titolo originale: 500 MEDITERRANEAN DISHES

Copyright © 2011 Quintet Publishing Limited.

© 2011 Il Castello srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it
www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, di testi e modelli, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto, sono rigorosamente vietati. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Maurizia De Martin
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Questo libro è stato progettato da
Quintet Publishing Limited
6 Blundell Street
London N7 9BH
United Kingdom

Food Stylist: Valentina Sforza
Photographer: Ian Garlick
Designer: Rod Teasdale
Art Director: Michael Charles
Editorial Assistants: Carly Beckerman-Boys, Holly Willsher
Managing Editor: Donna Gregory
Publisher: James Tavendale

Stampato in Cina da 1010 Printing International Ltd.

sommario

introduzione	6
antipasti, tapas e mezedes	20
zuppe	60
insalate	90
pane	124
formaggio e uova	146
pasta, couscous e riso	174
carne e pollame	200
pesce e frutti di mare	232
frutta e dessert	256
indice analitico	282



antipasti, tapas e mezedes

L'abitudine di servire una scelta di piattini per iniziare un pasto o per sostituirlo è un aspetto importante della cultura mediterranea.

Chiamati mezedes, tapas o antipasti a seconda del paese, molti di questi piatti usano ingredienti di base simili, anche se declinati in modi diversi.



hummus

vedere varianti a pag. 45

L'hummus è una delle salse mediorientali più conosciute e più preparate. Servito con della pitta fresca o tostata, l'hummus è ottimo come spuntino o come aperitivo. Il tahini è un ingrediente importante della ricetta dell'hummus e non può essere sostituito; eventualmente si può farne a meno.

1 scatola (450 g) di ceci
60 ml di acqua o brodo vegetale
3–5 cucchiaini di succo di limone
(a seconda dei gusti)
1 cucchiaino e ½ di tahini

2 spicchi d'aglio, tritati
½ cucchiaino di sale
1–2 cucchiaini di olio d'oliva
prezzemolo fresco sminuzzato, per guarnire

Sgocciate i ceci e tenete da parte l'acqua. Mettete i ceci, l'acqua o il brodo, il succo di limone, il tahini, l'aglio e il sale nel frullatore o nel robot da cucina. Aggiungete 60 ml dell'acqua dei ceci conservata. Frullate per 3–5 minuti a bassa velocità finché il composto diventa omogeneo e morbido. Versate in una ciotola e create una cavità poco profonda al centro dell'hummus e versatevi l'olio. Guarnite con il prezzemolo sminuzzato. Servite immediatamente con la pitta calda o tostata. Se preferite, coprite e conservate in frigorifero fino all'utilizzo, e aggiungete olio e prezzemolo subito prima di servire.

4–6 porzioni

tzatziki

vedere varianti a pag. 46

Il tzatziki greco, servito tradizionalmente come aperitivo, si può lasciare sul tavolo come accompagnamento per altri cibi durante il pasto. Il segreto per il miglior tzatziki è la sua densa consistenza cremosa, che consente di gustarlo da solo, come salsa, spalmato o come condimento.

1 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di succo di limone
475 ml di yogurt greco denso
4-10 spicchi d'aglio (a piacere), tritati fini

1 cetriolo, pelato e tagliato a dadini
o grattugiato grossolanamente
prezzemolo fresco tritato, per guarnire

Mettete l'olio d'oliva e il succo di limone in una ciotola e mescolateli piano con la frusta. Unite lo yogurt al composto lentamente, assicurandovi che sia ben amalgamato. Aggiungete l'aglio, secondo il vostro gusto, e il cetriolo. Mescolate finché ottenete un impasto uniforme. Guarnite con un po' di prezzemolo tritato. Servite ben freddo.

4-6 porzioni

22 antipasti, tapas e mezedes





olive marinate alla siciliana

vedere varianti a pag. 47

Le olive preparate in questo modo sono tradizionali della Sicilia, dove sono chiamate *alivi cunzati*. Quanto più a lungo le olive rimangono a bagno nella marinata, tanto più intenso sarà il loro sapore, ma sono ugualmente deliziose servite quasi subito dopo essere state condite. Aggiungete una manciata di queste olive a ogni piatto di affettati per un semplice antipasto.

400 g di olive verdi in salamoia
2 cucchiaini di aneto fresco tritato
4 spicchi d'aglio, pelati e tritati
15 foglie di menta fresca
sale

115 g di gambi di sedano con le foglie, tritati
6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
8 cucchiaini di aceto di vino rosso
½ peperoncino piccante, senza semi
e tritato fine

Sgocciate le olive, poi mettetele in un sacchetto di plastica robusto e chiudetelo con un nodo. Adagiate il sacchetto sul piano di lavoro e, schiacciate leggermente le olive passandoci il matterello (è più comodo che macinarle) poi versate le olive dal sacchetto in una ciotola. Aggiungete l'aneto, l'aglio, la menta e un pizzico di sale, quindi coprite con l'acqua. Lasciate a bagno per almeno 1 ora, fino a un massimo di 3 giorni. Sgocciate, aggiungete il sedano, l'olio d'oliva e l'aceto, e per ultimo il peperoncino sminuzzato. Mescolate il tutto e servite o conservate fino all'utilizzo.

4 porzioni

salsa di melanzane con le noci

vedere varianti a pag. 48

L'abbinamento delle noci e del sapore pungente dell'aceto usati in questa ricetta regala a questa salsa greca, chiamata *melitzanosalata me karythia*, un buon sapore aspro che si sposa meravigliosamente con le fette di pitta, le verdure crude e i formaggi salati.

2 kg di melanzane grandi

3 spicchi d'aglio

75 ml di olio extra vergine d'oliva

3 cucchiaini di aceto di vino rosso

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero macinato fresco

un mazzetto di prezzemolo fresco, tritato fine

7 cucchiaini di noci macinate grossolanamente

Riscaldare il forno a 190 °C (termostato 5). Tagliate i gambi delle melanzane, sciacquatele e asciugatele tamponando. Adagiate le melanzane intere su una teglia e cuocetele per 1 ora. Togliete dal forno e lasciate raffreddare. Non appena intiepidite, togliete la buccia (si staccherà facilmente a mano) e mettete la polpa in uno scolapasta a sgocciolare per circa 15 minuti o finché non scolano più.

Mettete la polpa delle melanzane insieme agli altri ingredienti in un robot da cucina e tritate finché il composto si sarà amalgamato. Altrimenti, quando la polpa delle melanzane è sgocciolata, sminuzzatela bene, schiacciatela con una forchetta e mescolatela con gli altri ingredienti finché si amalgama, aggiungendo olio e aceto alternativamente. Servite la salsa fredda o a temperatura ambiente.

4-6 porzioni

26 antipasti, tapas e mezedes



insalata di peperoni alla griglia

vedere varianti a pag. 113

Non potrete più fare a meno di questo classico e delizioso antipasto! Altrettanto squisito insieme alla mozzarella in un panino croccante.

6 grandi peperoni rossi e/o gialli
3 spicchi d'aglio, tritati molto fini
una grossa manciata di prezzemolo fresco,
tritato

8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale e pepe nero

Preriscaldate il forno a 200 °C (termostato 6). Lavate e asciugate i peperoni, poi disponeteli su una griglia o in una teglia di metallo e metteteli in forno per circa 30 minuti o finché diventano morbidi e dorati. Toglieteli dal forno e lasciateli in una teglia profonda sul piano di lavoro. Coprite i peperoni con una grande ciotola di vetro perché evaporino e si raffreddino, e si stacchi la buccia. Non appena sono abbastanza freddi da poterli maneggiare, togliete la buccia sottile e i semi (potete avvolgere i peperoni arrosto nella pellicola per alimenti finché si raffreddano e poi togliere buccia e semi).

Tagliate i peperoni a fette e disponeteli, lievemente sovrapposti, su un piatto da portata o in una terrina poco profonda. Cospargeteli con il prezzemolo e l'aglio e poi con olio, sale e pepe. Mescolate con delicatezza per distribuire il condimento, poi lasciateli riposare per 1 ora o più per permettere ai sapori di sprigionarsi prima di servire.

6 porzioni





insalata greca

vedere varianti a pag. 117

L'insalata greca, o *horiatiki*, è una semplice insalata a base di pomodori sugosi, cetriolo, cipolla rossa, peperone verde, feta friabile e carnose olive kalamata. Servitela questa deliziosa combinazione come contorno o come piatto leggero con del pane croccante.

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaio e 1/2 di succo di limone

1/2 cucchiaino di origano

1/4 di cucchiaino di sale

1/4 di cucchiaino di pepe nero appena macinato,
più altro al momento di servire

3 pomodori maturi, tagliati in spicchi

1/2 cipolla rossa, tagliata in anelli sottili

1/2 cetriolo, pelato e affettato

1/2 peperone verde, tagliato a cubetti

115 g di feta, sbriciolata

16 olive kalamata

Per preparare il condimento, mettete l'olio d'oliva, il succo di limone, l'origano, sale e pepe in un barattolino con tappo a vite. Scuotete per mescolarli.

Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera. Versate il condimento sull'insalata e mescolate con cura prima di servire. Spolverate con un po' di pepe nero appena macinato.

4-6 porzioni



insalata di couscous

vedere varianti a pag. 196

Il couscous è un'ottima base per tutti i tipi di insalate miste. È perfetto come aperitivo o come pasto, insieme ad altri piatti. Il couscous si serve in tutta l'area del Mediterraneo, compresa la Sicilia, dove si gusta caldo come letto per gli stufati di pesce.

225 g di couscous
475 ml di brodo vegetale bollente
5 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
sale e pepe nero
10 pomodori secchi, sottolio, divisi in quarti
2 avocado medi, sbucciati, denocciolati
e tagliati a pezzi

100 g di olive nere, tipo kalamata
una grande manciata di frutta secca mista,
come pinoli, anacardi o mandorle
225 g di feta, sbriciolata grossolanamente
115 g di foglie di insalata verde mista

Mettete il couscous in una grande ciotola, versatevi il brodo bollente, coprite e lasciate a bagno per 5 minuti. Preparate un condimento con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Versate 2 cucchiaini di questo condimento sul couscous, e mescolatevi lentamente i pomodori, gli avocado, le olive, la frutta secca e la feta. Assaggiate e aggiungetevi eventualmente altro sale e altro pepe nero appena macinato. Condite l'insalata verde con il condimento avanzato, distribuitela in 4 piatti e adagiatevi sopra il couscous.

4 porzioni

paella

vedere varianti a pag. 199

La preparazione di questo piatto tradizionale spagnolo, ricco di squisiti ingredienti freschi, richiede del tempo, perciò è particolarmente adatto alle occasioni importanti. Per una strepitosa presentazione sulla tavola, disponete degli spicchi di limone per decorare i bordi del piatto e al centro mettete dei rametti di erbe aromatiche.

240 ml di olio d'oliva di ottima qualità
170 g di chorizo, tagliato a fettine sottili
225 g di pancetta, tagliata a cubetti
2 spicchi d'aglio, tritato fine
1 cipolla grande, tagliata a cubetti
1 peperone rosso, tagliato a cubetti
1 cucchiaino di foglie di timo fresco
1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
425 g di riso Calasparra (spagnolo a grani corti) o Arborio
1 cucchiaino di paprica
115 ml di vino bianco secco

1 litro di brodo di pollo, scaldato con
1/4 di cucchiaino di zafferano
8 cosce di pollo disossate, tagliate a metà e rosolate
18 piccole vongole, pulite
225 g di piselli freschi o surgelati
4 grandi pomodori freschi, senza semi e a dadini
1 testa d'aglio, con gli spicchi separati e pelati
12 gamberoni crudi, nel guscio
450 g di calamari, puliti e tagliati a pezzetti
5 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato

Scaldate metà dell'olio in un tegame per paella o una padella dal fondo spesso. Versatevi il chorizo e la pancetta e fateli rosolare finché diventano croccanti. Aggiungete l'aglio, la cipolla e il peperone rosso, e cuocete finché diventano teneri. Unite il timo, i fiocchi di peperoncino e il riso, e mescolate finché tutti i chicchi di riso saranno conditi e lucidi. Ora aggiungete la paprica e il vino, e quando il composto ribolle, versatevi il brodo di pollo bollente. Aggiungete le cosce di pollo e cuocete per 5-10 minuti. A questo punto aggiungete le cozze. Aggiungete i piselli e i pomodori a pezzetti e continuate a cuocere per altri 10 minuti.



Nel frattempo, scaldate l'olio rimasto con gli spicchi d'aglio interi in un'altro tegame e quando l'aglio è tenero aggiungete i gamberoni. Soffriggete velocemente per 1 minuto o 2, poi aggiungete i gamberoni alla paella. Ripetete l'operazione con i calamari, soffriggendoli per 2 o 3 minuti con gli spicchi d'aglio (forse sarà necessario aggiungere altro olio), e poi aggiungeteli alla paella. Gettate gli spicchi d'aglio. Cospargete il prezzemolo tritato sulla paella e servite immediatamente.

8 porzioni

costolette di agnello sul barbecue o alla griglia

vedere varianti a pag. 222

Per realizzare questo delizioso manicaretto di agnello, che noi chiamiamo *a scottadito*, perché si mangia bollente e con le dita, servono delle morbide costolette di agnello e una fonte di calore uniforme per cuocerle alla perfezione. Potete seguire la stessa ricetta utilizzando piccole coscette di pollo o costine di maiale.

12 piccole costolette d'agnello
3 spicchi d'aglio, pestato molto fine
6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

3 cucchiaini di foglie di rosmarino fresco, tritato
il più fine possibile
sale e pepe nero

Pulite e asciugate le costolette, poi fate dei forellini in 3-4 posti ciascuna affinché aglio e rosmarino possano penetrare bene nella carne. Mescolate l'aglio con l'olio e il rosmarino e sbattete finché il composto diventa denso e omogeneo e condite a piacere. Spalmate la miscela sulle costolette, sfregandola bene su tutta la superficie. Lasciate riposare per circa 10 minuti, quindi grigliate velocemente le costolette finché saranno rosolate su entrambi i lati, girandole una sola volta. Dovreste ottenere una carne leggermente bruciata all'esterno e rosa e sugosa all'interno.

4 porzioni

202 carne e pollame





empañadas

vedere varianti a pag. 225

Si tratta di piccoli involtini di pasta dal ripieno gustoso, che può variare dalla carne alla frutta. La ricetta che segue è quella per il classico ripieno di carne di manzo.

Sono squisite servite calde con un'insalata verde e un bicchiere di vino rosso.

Per la pasta
225 g di farina
½ cucchiaino di sale
140 g di margarina
6 cucchiari d'acqua
Per il ripieno di carne
1 cipolla dorata
1 peperone verde

1 cucchiaio di olio d'oliva
1 scatola (225 g) di passata di pomodoro
115 ml d'acqua
1 cucchiaio di aceto di vino bianco
450 g di spezzatino magro, a cubetti
di 2 cm e ½

Preriscaldare il forno a 175 °C (termostato 4). Per preparare la pasta, mescolate la farina e il sale in una ciotola. Amalgamatevi la margarina finché sarà ridotta a pezzettini grandi come piselli. Aggiungete una piccola quantità d'acqua per inumidire il tutto. Formate una palla con la pasta, poi stendetela con uno spessore di circa ¼ di cm e tagliatela in dischi del diametro di 10 cm. Infarinare leggermente entrambi i lati dei dischi e metteteli da parte.

Per preparare il ripieno di carne, fate saltare la cipolla e il peperone verde nell'olio d'oliva in una padella di media misura. Aggiungete la passata di pomodoro, l'acqua e l'aceto e cuocete per 20 minuti. Aggiungete la carne e avvolgetela bene nella salsa. Mettete una cucchiata di ripieno di carne al centro di ogni disco di pasta. Piegare la pasta a mezzaluna e sigillate i bordi premendoli l'uno sull'altro con una forchetta. Infornate per circa 10–15 minuti o finché saranno dorati.

6 porzioni

baklava

vedere varianti a pag. 275

È importante che le noci utilizzate per realizzare questa ricetta turca (e greca) siano freschissime, per un risultato eccellente. E il miele dev'essere denso e saporito.

450 g di noci macinate
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 confezione (450 g) di pasta fillo
225 g di burro dolce, sciolto

225 g di zucchero semolato
240 ml d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
120 ml di miele

Preriscaldate il forno a 175 °C (termostato 4). Ungete bene i bordi e il fondo di una teglia da forno di 30x20 cm. Mescolate le noci con la cannella e mettete da parte. Srotolate la pasta fillo. Tagliatela a misura della teglia. Coprite la pasta con un panno umido perché non si asciughi mentre lavorate. Adagiate 2 fogli di pasta nella teglia e spennellateli con il burro sciolto. Ripetete con un altro strato di 2 fogli per creare una base spessa. Distribuitevi 2-3 cucchiaini di miscela di noci. Adagiatevi altri 2 fogli di pasta, spennellateli di burro, distribuite le noci e adagiatevi sopra altri 2 fogli di pasta fillo. Continuate così finché avrete riempito la teglia.

Con un coltello affilato, tagliate tutta la pasta in rombi o in quadrati. Infornate per circa 50 minuti finché la baklava è dorata e croccante. Mentre la baklava è in forno, fate bollire l'acqua e lo zucchero finché questo sarà sciolto. Aggiungete la vaniglia e il miele. Fate sobbollire per 20 minuti finché lo sciroppo si addensa. Togliete la baklava dal forno e versatevi subito la salsa. Lasciate raffreddare. Non coprite, perché non si inumidisca. Gustatela il giorno stesso o copritela con uno strofinaccio per il giorno dopo, anche se si conserva per 3 o 4 giorni.

6 porzioni

262 frutta e dessert





insalata di feta e anguria

vedere varianti a pag. 278

Se vi piace associare il dolce e il salato, il connubio fra anguria e feta è fatto apposta per voi. Così semplice, e così squisito...

2 grandi fette di anguria
115 g di feta, sbriciolata
5-6 foglie di menta fresca

Togliete i semi all'anguria e tagliate la polpa in pezzi o in palline. Disponeteli su un piatto o in una insalatiera e cospargeteli con le briciole di feta. Tagliuzzate le foglie di menta e distribuitele sul piatto quando servite. Se volete realizzare la ricetta in anticipo, lasciate in frigorifero l'anguria già pronta fino all'utilizzo e aggiungete la feta e la menta prima di servire.

4 porzioni