

Tajine



Martine Lizambard

Guido Tommasi Editore

Sommario

Introduzione 5

Carne e pollame 6

Pesce e crostacei 26

Verdure e frutta 44

I consigli piü golosi 62



Introduzione

In Marocco, forse ancor più che in altri luoghi, la cucina è sinonimo di ospitalità. E il grande recipiente largo della tajine, dal caratteristico coperchio a forma di cono, è uno dei simboli di questa convivialità eccezionale.

Nella tajine i sapori si combinano e si coniugano nella giusta proporzione. Ogni ingrediente deve contribuire in modo discreto all'equilibrio finale, affinché sulla tavola i vari gusti si fondano senza prevalere l'uno sull'altro. Durante la lunga cottura a fuoco lento, il vapore si condensa sulle pareti del cono, amalgamando i diversi aromi che trasferirà quindi agli ingredienti.

La semplicità di questo metodo di cottura lo rende adatto a tutti gli alimenti... e la facilità di realizzazione dei piatti è l'ideale per ogni cuoco! La carne o il pesce, le verdure o la frutta cotti nella tajine sono esaltati dall'uso delle spezie e delle erbe, della frutta secca e del miele, dei limoni confit o delle squisite olive prodotte in questo Paese del sole. Con il loro aroma avvolgono delicatamente gli ingredienti, rispettandone al tempo stesso il carattere.

In questo libro tradizione e interpretazione procedono di pari passo: potrete così sperimentare alcune ricette classiche, ma troverete anche altre ottime proposte che meritano di essere preparate o semplicemente servite in questo grazioso piatto.

Sollevate il coperchio e partite per il vostro viaggio!

Tajine di vitello alle pere caramellate

Per 6 persone

Preparazione: 30 minuti

Cottura: 1 ora e 30 minuti

1,5 kg di stinco di vitello,
tagliato a pezzi

1,5 kg di pere sode
2 cipolle

1 mazzetto di coriandolo

1 pezzetto di zenzero

1 bastoncino di cannella

1 pizzico di pistilli di zafferano

3 cucchiai di miele

3 cucchiai di olio d'oliva

sale e pepe macinato fresco

Le pere destinate esclusivamente alla cottura in pratica non si coltivano più, quindi per questa tajine sono adatte tutte le varietà di pera. Scegliete semplicemente in base alla loro consistenza, più o meno soffice, e fate attenzione che non siano troppo mature.

- Pelate e tritate finemente lo zenzero. Sbriciolate lo zafferano con un po' di sale.
- Sbucciate e affettate le cipolle, oppure grattugiatele. Quindi soffriggetele lentamente in una cocotte con l'olio d'oliva, mescolando spesso. Aggiungete lo zafferano e lo zenzero e mescolate.
- Disponete i pezzi di vitello nella cocotte e cuoceteli a fuoco moderato per 5-10 minuti, girandoli spesso perché la carne assimili bene i sapori.
- Aggiungete il coriandolo e la cannella, versate dell'acqua fino a metà altezza della carne, salate, pepate e portate a ebollizione. Coprite e cuocete per 1 ora e un quarto a fuoco dolce.
- Nel frattempo, sbucciate le pere e tagliatele a metà. Eliminate i torsoli e i semi. Controllate che la carne sia cotta e morbida, poi toglietela dal fuoco e tenete in caldo in un piatto di portata o nella tajine.
- Mettete le pere nella cocotte e continuate la cottura per 10 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete il miele e fate cuocere lentamente, bagnando ogni tanto le pere finché saranno tenere e la salsa comincerà a caramellare.
- Adagiate le pere sulla carne, versateci sopra la salsa e servite subito.





Tajine di zucca e castagne allo sciroppo d'acero

Per 4 persone

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 20-25 minuti

400 g di polpa di zucca

1 cucchiaino di coriandolo tagliuzzato (facoltativo)

300 g di castagne bollite

1 bastoncino di cannella

½ cucchiaino di zenzero in polvere

2 chiodi di garofano

3 cucchiaini di sciroppo d'acero

200 ml di brodo di pollo

40 g di burro + un po' per imbrattare

sale e pepe macinato fresco

Le castagne o i marroni interi già cotti, in scatola o surgelati, evitano la fatica di pelarli. Se preparate questa tajine con le castagne fresche, sbucciatele con un coltello e cuocetele per 30 minuti in acqua bollente salata.

- Scaldate il forno a 180°C. Imburrate una tajine o una pirofila.
- Mettete il burro, lo sciroppo d'acero e le spezie in una piccola casseruola, scaldate leggermente mescolando e poi diluite con il brodo.
- Eliminate i semi e la buccia della zucca. Tagliate la polpa a cubetti di 3 cm di lato.
- Mettete i pezzi di zucca nella tajine e infilatevi il bastoncino di cannella. Versateci sopra il burro fuso, poi salate e pepate. Coprite, infornate e cuocete per 10 minuti.
- Togliete la tajine dal forno e aggiungete le castagne. Mescolate delicatamente in modo che il sugo ricopra il tutto e rimettete a cuocere per 10-15 minuti, finché la zucca diventa soffice. Se serve, terminate la cottura senza coperchio per ottenere una salsa più densa.
- Assaggiate e regolate di sale. Servite direttamente nella tajine, spolverando di coriandolo tagliuzzato all'ultimo momento.

Indice delle ricette

Calamaretti all'aglio e basilico	41	Tajine di coniglio agrodolce	13	Tajine di polpette di agnello al sesamo	17
Piccole tajine di capesante all'arancia e zafferano	42	Tajine di cuori di finocchio al timo	49	Tajine di prugne alle noci	58
Piccole tajine di fichi alla crema di mandorle	57	Tajine di fagioli coco al pomodoro	46	Tajine di sardine alla chermoula	37
Piccole tajine di quaglie alle albicocche	9	Tajine di faraona con mele e cannella	6	Tajine di tonno alle spezie dolci	38
Piccole tajine di scampi alla paprica	29	Tajine di kefta alle erbe	21	Tajine di verdure alle prugne	45
Piccole tajine di stinco di agnello con verdure novelle	18	Tajine di mele e mele cotogne all'arancia	54	Tajine di vitello alle pere caramellate	14
Pollo alla salvia in tajine	10	Tajine di merluzzo fresco con limone confit e zafferano	34	Tajine di vitello con zucca e miele	25
Tajine di agnello con rape e arance caramellate	22	Tajine di orata al coriandolo	26	Tajine di zucca e castagne allo sciroppo d'acero	53
Tajine di branzino con finocchi e limone	33	Tajine di pescatrice e peperoni	30	Topinambur alle mandorle	50
		Tajine di pesche e melagrana	61		



Una raccolta di ricette gustose e conviviali, che sapranno sedurre tutti i palati. Vegetariani e non, dolci o salati, originali o tradizionali, questi piatti sapori porteranno sulla vostra tavola una magia che viene da lontano... Per tutte le occasioni, tutti i gusti, tutte le voglie!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

11,50 € i.i.

ISBN 978 88 96621 660



9 788896 621660