

LA VERA CUCINA MESSICANA

Ben Fordham e Felipe Fuentes Cruz

fotografie di Peter Cassidy



Guido Tommasi Editore

sopa de calabacitas

zuppa rustica di zucchine

Questa è una delle ricette di mia madre, e ricordo che quando ero piccolo la preparava spessissimo per pranzo. Di tutti i piatti che fa, questo è uno dei miei preferiti e piace molto anche a mia moglie e ai miei figli. È semplicissima e mette in risalto i fantastici ingredienti freschi che abbondavano in tutti i mercati della mia città d'origine, e che sono facilmente reperibili anche fuori dal Messico.

STRISCE DI TORTILLA

8 tortillas di mais

ZUPPA

2 cucchiai di olio d'oliva

50 g di cipolla

tritata finemente

3 spicchi d'aglio

affettati sottili

500 g di pomodori

tagliati a dadini

850 g di zucchine

a fette spesse

1 cucchiaino

di sale marino

un pizzico

di pepe bianco

1 mazzetto grande

di coriandolo, più

altro per guarnire

200 g di feta sbriciolata

(o di monterey jack

o cheddar grattugiati)

PER 4-6

STRISCE DI TORTILLA

Scaldate il forno a 180°C.

Tagliate le tortillas a strisce larghe

circa 1 cm.

Disponetele su una teglia in un unico strato e tostatele nel forno già caldo per 5-7 minuti o finché iniziano a diventare dorate e croccanti.

Giratele di tanto in tanto con le pinze per evitare che si attacchino tra loro e per assicurare una cottura uniforme. Mettete da parte.

ZUPPA

Scaldate l'olio in una pentola su fuoco medio e soffriggeteci la cipolla, l'aglio e i pomodori per 2 minuti.

Unite le zucchine, il sale, il pepe e 1 litro d'acqua e portate a bollore. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 5 minuti. Togliete dal fuoco e unite il coriandolo.

PER SERVIRE

Versate la zuppa in 4-6 ciotole, unite le strisce di tortilla e il formaggio e guarnite con il coriandolo.



tacos de camarón

tacos di gamberi con burro, aglio e paprika

15 g di burro
2 spicchi d'aglio tritati
200 g di gamberi
sgusciati crudi o cotti
un pizzico di paprika
4 tortillas di mais
o di farina di 15 cm

PER SERVIRE

150 g di lattuga romana
a striscioline
pico de gallo (pag. 107)
maionese con chipotle
e aglio (pag. 61)
1 limone tagliato
a spicchi

PER 2

Fondete il burro in una padella su fuoco basso e cuoceteci l'aglio, i gamberi e la paprika per 2-4 minuti, mescolando di tanto in tanto finché i gamberi sono cotti.

Mettete una padella senza grassi su fuoco alto. Scaldate ogni tortilla 20-30 secondi per lato.

PER SERVIRE

Distribuite gli ingredienti sulle tortillas: lattuga, pico de gallo, gamberi e maionese con chipotle e aglio. Servite con gli spicchi di limone da spremere sopra.



I gamberi sono uno dei miei frutti di mare preferiti. Anche se Puebla, la mia città d'origine, è nell'entroterra, al mercato arriva il pesce fresco ogni giorno e i ristoranti di pesce sono dappertutto. Questo piatto mi riporta ai bei vecchi tempi con i miei fratelli, seduti al sole con i tacos e una birra fredda.



tamales de puerco

tamales di maiale

500 g di coscia o spalla di maiale senz'osso tagliata a pezzi grandi
2 foglie di alloro sale marino e pepe bianco macinato

SALSA GUAJILLO
¼ di cipolla tritata
2 spicchi d'aglio sbucciati
300 g di pomodori
3 di peperoncini guajillo privati dei semi e dei piccioli
1 cucchiaio e ½ di paprika
1 cucchiaino di cumino in polvere
½ cucchiaio di origano secco
2 cucchiai di masa harina
125 ml d'acqua calda
2 cucchiai di olio
1 cucchiaio di sale
pepe

IMPASTO
300 g di masa harina
1 cucchiaio di lievito in polvere

PER ASSEMBLARE
10 foglie di mais messe a bagno in 1 litro d'acqua calda per 10 minuti e scolate
1 cucchiaino di sale
300 g di monterey jack o cheddar

PER 10

I tamales sono fagottini di impasto di mais ripieni che si servono tradizionalmente a Natale e Capodanno. Il fagottino è avvolto in una foglia di mais o di banana (in base alla regione) e si dice che simboleggi il bambino Gesù. Mia mamma prepara sempre i tamales di maiale durante le feste, e la mia ricetta si ispira alla sua.

Mettete in una pentola grande la carne, l'alloro, 1 cucchiaino di sale e 1,5 litri d'acqua, portate a bollore e fate sobbollire su fuoco basso per 1 ora e ½. Scolate (tenendo da parte il liquido di cottura), trasferite in una ciotola e fate raffreddare.

SALSA GUAJILLO
Mettete in una pentola la cipolla, l'aglio, i pomodori, i peperoncini e 750 ml d'acqua, portate a bollore e fate sobbollire su fuoco basso per 5 minuti. Trasferite in un robot da cucina con 1 cucchiaio di sale, la paprika, il cumino, l'origano e un pizzico di pepe e azionate per 2 minuti. Amalgamate la masa harina all'acqua calda. Scaldate l'olio in una padella, versateci la salsa, portate a bollore e cuocete per 5 minuti. Abbassate la fiamma al minimo, unite il composto masa-acqua, mescolate e cuocete per 5 minuti.

IMPASTO
Mettete in una ciotola la masa harina e 1 cucchiaino di sale e mescolate. Unite 500 ml del liquido di cottura tenuto da parte e impastate per 5 minuti. Unite il lievito e impastate per 1 minuto. Dividete in 10 porzioni uguali.

PER ASSEMBLARE

Spezzettate la carne fredda nella sua ciotola e mescolateci 375 ml di salsa.

Stendete una foglia di mais ammolata (se non è piatta, spezzate un po' i bordi esterni in modo che stia piatta). Mettete una porzione di impasto sulla foglia e appiattite con la mano fino a ottenere un ovale di ½ cm di spessore. Mettete una striscia del composto con il maiale (circa 50 g) lungo il centro dell'impasto. Prendete un lato della foglia e arrotolatela intorno all'impasto, infilandola sotto dall'altro lato: dovrete avere un cilindro. Prendete la foglia in eccesso a un'estremità, ripiegate la sotto il tamal e fissatela. Lasciate aperta l'altra.

Mettete i tamales in una vaporiera, con la chiusura in basso e non troppo vicini. Coprite bene con l'alluminio, mettete il coperchio e cuocete al vapore per 1 ora e ½ su fuoco medio. Controllate ogni 30 minuti e, se serve, unite altra acqua.

Togliete dal fuoco, aprite ogni fagottino ma lasciate la foglia. Coprite con la salsa rimasta, cospargete con il formaggio e passate sotto il grill finché si scioglie.

PIATTI PRINCIPALI 77





enfrijoladas

tortillas di mais in salsa di fagioli neri con queso fresco

Questo piatto sostanzioso e semplice di solito si cucinava nei campi per mangiarlo durante il raccolto, e la tradizione continua ancora oggi. I fagioli e il mais erano spesso coltivati insieme, mentre tutti gli altri ingredienti erano a portata di mano in modo che i lavoratori potessero letteralmente raccogliere le foglie di avocado da un albero vicino e utilizzarle. Da bambino andavo nei campi per aiutare la mia famiglia a raccogliere i fagioli e il mais e attendevo con ansia questo piatto come ricompensa.

- 1 dose di fagioli neri cotti della ricetta frijoles negros con hojas de aguacate (pag. 88)**
- 1 cucchiaino di foglie di avocado in polvere**
- 1 cucchiaino di sale marino**
- 2 cucchiai di olio, più 250 ml (facoltativo)**
- 20 tortillas di mais di 15 cm**

PER SERVIRE
200 g di queso fresco sbriciolato, feta o cheddar
½ di cipolla tagliata a metà e affettata molto finemente

PER 4

Mettete i fagioli cotti, le foglie di avocado e il sale in un robot da cucina e azionatelo per 3 minuti.

Scaldate i 2 cucchiai di olio in una casseruola su fuoco medio, poi cuoceteci la purea di fagioli per 7-8 minuti, finché è bollente. Dovrebbe essere piuttosto liquida, quindi potreste dover unire un po' d'acqua.

Per cuocere le tortillas, scaldate 250 ml di olio in una padella grande su fuoco medio. Con le pinze, tuffate ognuna nell'olio bollente per qualche secondo. Scolate su carta da cucina. Se non volete usare l'olio, potete scaldarle in una padella su fuoco alto per circa 10 secondi per lato.

Ancora con le pinze, intingete ogni tortilla ammorbidita nella purea di fagioli finché ne è ricoperta, poi ripiegate in quattro.

PER SERVIRE
Sistamate su ogni piatto 5 tortillas leggermente sovrapposte e cospargete con formaggio e cipolla.



LE FOGLIE DI AVOCADO hanno un delicato aroma di anice. Fuori dal Messico si trovano secche e intere (in questo caso si possono usare per aromatizzare i piatti durante la cottura e poi eliminare prima di servire) oppure secche e in polvere.

Solo le foglie della varietà messicana dell'avocado sono edibili, e le si utilizza in un'ampia varietà di piatti. Se non le trovate, l'anice stellato è un valido sostituto. Riducete in polvere una "stella" per ogni cucchiaino di foglie di avocado e seguite la ricetta come previsto.

indice

A

acqua di ananas e sedano 124
acqua di anguria 124
acqua di fiori di ibisco 128
acqua di tamarindo 128
agnello a cottura lenta 70
agua de flor de jamaica 128
agua de limón 127
agua de piña con apio 124
agua de sandía 124
agua de tamarindo 128
ananas: acqua di ananas e sedano 124
torta di biscotti e ananas 121
anguria: acqua di anguria 124
margarita all'anguria 135
arance: "piccole carni" di maiale 73
arrosto di maiale con adobo 69
arroz a la jardinera 95
arroz con cilantro 95
atole de avena 132
avocado 8, 103
guacamole 107
salsa di avocado 103

B

barbacoa de cordero 70
bevande: acqua di ananas e sedano 124
acqua di anguria 124
acqua di fiori di ibisco 128
acqua di tamarindo 128
bevanda all'avena e cannella 132
bevanda con cannella e riso 127
caffè alla cannella di Felipe 131
cioccolata calda 131
limonata 127
margarita all'anguria 135
margarita alla melagrana 136
margarita di Benito's Hat

135
margarita frozen al mango 139
margarita frozen alla fragola 139
bietole: zucca arrosto con bietole e funghi 78
birra: salsa "ubriaca" 104
birria de res 57
brodo di pollo 36
brodo di pollo e verdure 35
buñuelos 114
burrito de manzana 118
burritos 54
burrito di mele caramellate 118

C

Caesar salad 40
café de Don Felipe 131
caffè alla cannella di Felipe 131
calabaza con acelgas 78
caldo de pollo 36
caldo de pollo con verduras 35
camarones a la plancha 24
cannella 11, 114
bevanda all'avena e cannella 132
bevanda con cannella e riso 127
caffè alla cannella di Felipe 131
frittelle alla cannella 114
caramello: burrito di mele caramellate 118
flan casalingo 117
carnitas 73
cetriolo: insalata di jicama e cetriolo 43
chilaquiles rojos 50
chiles en nogada 74
chiles toreados 92
chocolate caliente 131
chorizo: fagioli neri rifritti con chorizo 88
uova strapazzate con chorizo 53
cioccolata calda 131
cipolle al salto con peperoncini 92
cocktail di gamberi messicano 27
cóctel de camarones 27
coriandolo 8, 107

margarita al coriandolo 136
riso al coriandolo e lime 95
salsa di pomodoro 107

E

elote asado 23
enfrijoladas 85
ensalada César 40
ensalada de chayote 44
ensalada de habas 47
ensalada de jícama 43
epazote 96
esquites 23

F

fagioli 11
fagioli neri 89
fagioli neri rifritti con chorizo 88
fagioli neri rifritti con foglie di avocado 88
tortillas di mais in salsa di fagioli neri 85
tortillas fritte con fagioli neri 28
fagioli pinto: fagioli pinto rifritti con paprika 91
fagioli pinto rifritti del nord 91
fave: insalata di fave speziata 47
flan casalingo 117
flan casero 117
foglie di avocado 11, 85
fagioli neri rifritti con foglie di avocado 88
tortillas di mais in salsa di fagioli neri 85
formaggio: Caesar salad 40
quesadillas di pollo 66
taquitos fritti ai due formaggi 20
tortillas di mais fritte 50
tortillas di mais in salsa di fagioli neri 85
formaggio monterey jack 11
fragole: margarita frozen alla fragola 139
frijoles del norte 91
frijoles negros con chorizo 88
frijoles negros con hojas de aguacate 88

frijoles refritos con paprika 91
frittelle alla cannella 114

G

gamberi 24
cocktail di gamberi messicano 27
gamberi grigliati 24
tacos di gamberi 58
guacamole 107
guisado de pescado 81

H

horchata 127
huevos con chorizo 53

I

ibisco 129
acqua di fiori di ibisco 128
insalate: Caesar salad 40
insalata di chayote e pompelmo 44
insalata di fave speziata 47
insalata di jicama e cetriolo 43

L

latte: bevanda all'avena e cannella 132
bevanda con cannella e riso 127
cioccolata calda 131
torta ai tre tipi di latte 113
lentejas con tocino 39
lenticchie con bacon e pomodoro 39
lime 8
limonata 127

M

maiale: arrosto di maiale con adobo 69
fagioli pinto rifritti del nord 91
"piccole carni" di maiale 73
tamales di maiale 77
maionese con chipotle e aglio 61
mais 8
mais all'origano 23
pannocchie grigliate 23

tortillas di mais 12
tortillas di mais in salsa di fagioli neri 85
mango: margarita frozen al mango 139
manzo a cottura lenta 57
margarita: margarita al coriandolo 136
margarita all'anguria 135
margarita alla melagrana 136
margarita di Benito's Hat 135
margarita frozen al mango 139
margarita frozen alla fragola 139
margarita de cilantro 136
margarita de fresa 139
margarita de granada 136
margarita de mango 139
margarita de sandía 135
margarita tradicional 135
marinata al chipotle 62
masa harina 11
memelitas rosse e verdi 19
tamales di maiale 77
tortillas di mais 12
melagrana 8
margarita alla melagrana 136

mele: burrito di mele caramellate 118
memelitas rojas y verdes 19
memelitas rosse e verdi 19
merluzzo con platano e frutta secca 81
origano 11

O

orata al forno con burro all'aglio 82

P

pan de muerto 110
pane dei morti 110
pannocchie grigliate 23
paprika 11
pastel de galletas con piña 121
pastel de tres leches 113
patate: taquitos fritti ai due formaggi 20
peperoncini 8, 36, 92
cipolle al salto con

peperoncini 92
peperoncini poblano farciti 74
salsa "diavola" 103
salsa piccante 100
tortillas di mais fritte 50
peperoncini chipotle 8
maionese con chipotle e aglio 61
marinata al chipotle 62
peperoncini guajillo 8
peperoncini habanero 8
peperoncini jalapeño 8, 92
peperoni: tacos di tofu 65
pepitas 16
pescado al ajillo 82
pesce: merluzzo con platano e frutta secca 81
orata al forno con burro all'aglio 82
tacos di pesce 61
"piccole carni" di maiale 73
pico de gallo 107
platano: merluzzo con platano e frutta secca 81
pollo: brodo di pollo 36
brodo di pollo e verdure 35
quesadillas di pollo 66
tacos di pollo 62
pomodori: 8
Caesar salad 40
lenticchie con bacon e pomodoro 39
salsa di pomodoro 107
salsa "ubriaca" 104
tortillas di mais fritte 50
zuppa rustica di zucchini 32
pompelmo: insalata con chayote e pompelmo 44
puerco adobado 69

Q

quesadillas de pollo 66
quesadillas di pollo 66
queso fresco 8

R

riso 11
bevanda con cannella e riso 127
riso al coriandolo e lime 95

riso saltato con verdure 95

S

salsa borracha 104
salsa brava 100
salsa de aguacate 103
salsa diabla 103
salsa verde 104
salse: salsa di avocado 103
salsa di pomodoro 107
salsa di tomatillos arrosto 104
salsa "diavola" 103
salsa piccante 100
salsa "ubriaca" 104
salsicce: fagioli pinto rifritti del nord 91
sciroppo d'agave 11, 132
bevanda all'avena e cannella 132
sedano: acqua di ananas e sedano 124
semi di zucca 11
semi di zucca speziati 16
spaghetti blanco 69
stufato di fagiolini piccante 96

T

tacos de camarón 58
tacos de pescado 61
tacos de pollo 62
tacos de tofu 65
tacos: tacos di gamberi 58
tacos di pesce 61
tacos di pollo 62
tacos di tofu 65
tamales de puerco 77
tamales di maiale 77
tamarindo 11, 129
acqua di tamarindo 128
taquitos dorados de papa con dos quesos 20
taquitos fritti ai due formaggi 20
tequila 11, 134, 135
margarita al coriandolo 136
margarita all'anguria 135
margarita alla melagrana 136
margarita di Benito's Hat 135
margarita frozen al mango 139
margarita frozen

alla fragola 139
tesmole de ejotes 96
tilapia: tacos di pesce 61
tofu 65
tacos di tofu 65
tomatillos 8, 104
salsa di avocado 103
salsa di tomatillos arrosto 104

torta ai tre tipi di latte 113
torta di biscotti e ananas 121
tortillas 11, 19
burrito con mele caramellate 118
Caesar salad 40
frittelle alla cannella 114
quesadillas di pollo 66
strisce di tortilla 32
tacos di gamberi 58
tacos di pesce 61
tacos di pollo 62
tacos di tofu 65
taquitos fritti ai due formaggi 20
tortilla chips fatte in casa 16
tortillas di mais 12
tortillas di mais fritte 50
tortillas di mais in salsa di fagioli neri 85
tortillas fritte con fagioli neri 28
tostadas de frijol 28
totopos 16

U

uova strapazzate con chorizo 53

V

verdure: riso saltato con verdure 95
zuppa rustica di zucchini 32

Z

zucca arrosto con bietole e funghi 78
zucchini: zuppa rustica di zucchini 32
zuppe: brodo di pollo 36
brodo di pollo e verdure 35
zuppa rustica di zucchini 32

La freschezza e lo spirito della vera cucina messicana si trovano solo nel cibo di strada autentico, preparato in casa, e nelle portate messe a punto per le occasioni di festa. Felipe Fuentes Cruz è uno chef messicano molto appassionato: basta leggere con quanto entusiasmo ci svela le ricette della sua famiglia e come racconta la preparazione di burritos, tacos, salse, insalate, dolci e margarita!



23 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 296 4



9 788867 532964



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it