

## TORTILLA ALLE FAVE

In Estremadura abbiamo un detto: *"¡Habas en Abril empiezan y en Abril acaban!"*, ovvero "le fave cominciano ad aprile e finiscono ad aprile!". Il senso è che in Spagna le fave migliori sono disponibili solo in quel mese, ma ovviamente nel Regno Unito la stagione è diversa. Quando i baccelli delle fave sono lunghi quanto il vostro dito mignolo, significa che vanno bene per questa ricetta. Senza sgranare le fave, date una bella sciacquata ai baccelli interi sotto al getto fresco della fontana del paese (o del rubinetto di casa) e sono pronti. Ricordate che non serve togliere i baccelli quando le fave sono così piccole e tenere: basta semplicemente affettare il baccello intero, ma molto finemente. Sono buonissimi, dolci e davvero gustosi. In Spagna si possono trovare fave molto giovani in scatola, conservate in olio extravergine d'oliva. Se riuscite a procurarvele, qui andranno bene: assicuratevi solo di scolarle con cura (potete usare un po' del loro olio d'oliva come salsina).

### INGREDIENTI

150 ml di olio extravergine d'oliva, più altro per condire  
1 cipolla affettata molto finemente  
2 spicchi d'aglio tritati finemente  
500 g di fave piccole nel baccello affettate fini  
5 uova da allevamento all'aperto  
sale marino e pepe nero macinato fresco

Versate 75 ml di olio d'oliva in una padella grande su fuoco medio-basso e cuoceteci la cipolla per 10 minuti, finché è bella morbida. Alzate la fiamma al massimo e aggiungete l'aglio e le fave, poi cuocete per 5 minuti finché le fave sono tenere e dorate. Togliete dal fuoco e mettete da parte.

Sbattete le uova in una ciotola, aggiungeteci il composto con le fave ancora caldo e salate e pepate generosamente.

Versate l'olio d'oliva rimasto in una padella di 18 cm antiaderente e profonda su fuoco alto. Quando l'olio è caldo, unite il composto con le uova. Ruotate la padella finché il composto inizia a rapprendersi sui bordi, poi abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 4-5 minuti, finché la tortilla inizia a rapprendersi: il fondo e i lati devono essere dorati, ma il centro ancora abbastanza morbido.

Appoggiate sulla padella un coperchio piatto o un tagliere e giratevi con cura la tortilla. Non preoccupatevi se il tutto è ancora abbastanza liquido: proseguendo la cottura si compatterà. Fate scivolare di nuovo la tortilla nella padella e, a fuoco basso, spingete i bordi con una spatola per darle il classico aspetto bombato. Cuocete per un paio di minuti, poi capovolgete su un tagliere e servite con un filo di olio extravergine d'oliva. Quando la tagliate, la tortilla dovrebbe essere ancora bella succosa al centro.









## PANINO CON CALAMARI FRITTI

Questo per me è il miglior panino del mondo e (suggerimento top!) è davvero il massimo dopo una sbornia! La gente si sorprende nello scoprire che alcuni dei migliori e più freschi frutti di mare della Spagna si trovano a Madrid. Ho dei ricordi bellissimi di quando lavoravo lì, poco dopo i vent'anni. Mi sono divertito tantissimo a scoprire la vita notturna e a fare festa, e poi a scovare i posti dove mangiare qualcosa dopo: il miglior modo per scoprire cibo di strada straordinario. Uno dei miei posti preferiti a Madrid è El Mercado de San Miguel, anche perché è lì che ho gustato uno dei migliori *bocadillos de calamares* della mia vita. Mi sembra che questa ricetta ci vada molto vicino, ma siete avvertiti: non potrete più tornare indietro!

### AIOLI

1 tuorlo di uovo  
da allevamento all'aperto  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
la scorza grattugiata finemente  
di 1 limone, più succo  
a piacere  
1 cucchiaino di aceto  
di vino bianco o di mele  
un pizzico di sale marino  
150 ml di olio d'oliva

### CALAMARI

1 litro di olio di semi o di olio  
d'oliva leggero, per friggere  
120 g di farina  
1 cucchiaino di pimentón  
de la Vera  
500 g di calamari piccoli, puliti,  
privati dei tentacoli e tagliati  
ad anelli  
1 baguette tagliata in 4 pezzi,  
ognuno diviso a metà  
sale marino e pepe nero  
macinato fresco

Iniziate preparando l'aioli. Sbattete in una ciotola il tuorlo con l'aglio, la scorza di limone e l'aceto e insaporite con un bel pizzico di sale marino. Aggiungete lentamente l'olio d'oliva, sbattendo di continuo, fino a ottenere un aioli denso e saporito. Aggiungete succo di limone a piacere e tenete da parte.

Per i calamari, versate l'olio in una pentola grande (riempitela per metà) e scaldatelo a 190°C o finché un cubetto di pane si dora in 20 secondi. Mentre l'olio si scalda, mescolate la farina e il pimentón in una ciotola capiente e condite con abbondante sale marino e pepe nero macinato fresco. Aggiungete i calamari e mescolate finché saranno ben ricoperti dalla farina condita.

Procedendo in più riprese, friggete i calamari per circa 3 minuti o finché sono dorati e croccanti, poi scolateli e adagiateli su un piatto rivestito di carta da cucina. Cospargeteli di sale appena tolti dall'olio, poi proseguite con i calamari successivi. Tostate leggermente le fette di baguette, quindi assemblate i panini spalmando l'aioli su quattro fette e aggiungendo i calamari fritti. Chiudete con le fette di baguette rimaste e gustate.



## CONIGLIO ALLA GRIGLIA

A volte, non serve altro che un ottimo pezzo di carne. Adoro quel che si ottiene utilizzando metodi di cottura naturali: una buona carne, cotta in modo semplice e delicato sulla brace finché è croccante e dorata all'esterno e molto succosa all'interno, con solo una spruzzata di succo di limone, mi rende felice.

Il coniglio è l'ideale per questo tipo di cottura: sembra si presti bene al calore naturale, così se ne intensifica il vero sapore. Per di più è una carne molto salutare, dato che ha pochissimi grassi. In questo caso, l'ho semplicemente grigliato sulle braci senza marinatura, ma se volete aggiungere ancora più sapore, potete marinare il coniglio per un paio d'ore usando la stessa miscela che vi ho suggerito nella ricetta del maialino da latte a pag. 134.

### INGREDIENTI

1 coniglio da allevamento  
di 1,2 kg diviso in 8 pezzi  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
olio extravergine d'oliva,  
per irrorare  
sale marino e pepe nero  
macinato fresco  
mezzi limoni scottati  
sul barbecue, per servire

Preparate un barbecue con carbonella di buona qualità e accendetelo, aspettando che sia molto caldo. In alternativa, scaldate una griglia su fuoco alto.

Mettete le cosce e le spalle di coniglio sul barbecue o sulla griglia. Cuocete per 20 minuti, girandole di tanto in tanto, poi unite i pezzi della sella e cuocete per altri 15-20 minuti, girandoli di tanto in tanto, finché tutto è cotto e dorato.

Irrorate con olio extravergine d'oliva, condite con sale e pepe e poi servite con i mezzi limoni da spremerci sopra.





## COSTOLETTE DI AGNELLO DORATE CON INSALATA DI ZUCCHINE AL LIMONE

Questo è il piatto preferito di mia madre, ma a dire la verità a casa mia piace proprio a tutti. In genere le costolette si fanno sulla griglia o sul barbecue, ma qui le ho fritte per ottenere una bella crosticina croccante.

Perfette per un picnic, sono buonissime anche fredde, intinte nella maionese. In questo caso abbiamo usato un agnellino da latte; se ne utilizzate uno più vecchio, potreste voler togliere un po' di grasso. Ma, come dico sempre, il sapore è nel grasso!

### INGREDIENTI

2 carré di agnellino tagliati in 6 costolette ciascuno  
3 cucchiaini di olio d'oliva, più 75 ml per friggere  
la scorza grattugiata finemente e il succo di 1 limone  
3 steli di timo limone  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
2 cucchiaini di semi di coriandolo pestati in un mortaio  
2 manciate di farina  
2 uova da allevamento all'aperto leggermente sbattute  
sale marino e pepe nero macinato fresco

### INSALATA DI ZUCCHINE AL LIMONE

4 zucchine affettate fini per il lungo  
1 cucchiaino di olio d'oliva  
½ cucchiaino di peperoncino in scaglie  
200 g di piselli freschi sgranati  
200 g di fave fresche sgranate  
il succo di 1 limone  
una manciata di menta  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
100 g di formaggio vaccino fresco (pag. 38) o feta o formaggio di capra sbriciolati

Disponete le costolette di agnello in un piatto grande. In una ciotolina, mescolate i 3 cucchiaini di olio d'oliva con la scorza e il succo di limone, il timo limone, l'aglio e i semi di coriandolo. Versate il composto sulla carne e condite con abbondante pepe nero macinato al momento. Mescolate per rivestire il tutto e lasciate marinare per tutta la notte in frigorifero.

Il giorno successivo, scaldate i 75 ml di olio in una padella grande su fuoco vivo finché lo vedete luccicare. Togliete l'agnello dalla marinata. Mettete la farina in una ciotola poco profonda, conditela e tenete pronte le uova sbattute in una seconda ciotola. Lavorando in più riprese, passate le costolette nella farina condita e poi nell'uovo, quindi tuffatele direttamente nell'olio caldo. Friggete per 2-3 minuti, poi girate e friggete dall'altro lato finché sono dorate. Mettete da parte su un piatto rivestito di carta da cucina e tenete in caldo mentre friggete le altre costolette.

Nel frattempo, preparate l'insalata. Mescolate in una ciotola capiente le zucchine con l'olio e il peperoncino. Mettete una griglia su fuoco vivo e scottateci le fette di zucchine da entrambi i lati, poi trasferitele in una ciotola di portata. Sbollentate i piselli e le fave per 2-3 minuti, scolateli e aggiungeteli nella ciotola, insieme al resto degli ingredienti dell'insalata. Mescolate il tutto, salate, pepate e servite con le costolette di agnello dorate.







PER 8-10

TEMPO: 50 MINUTI

## TORTA DI SANTIAGO CON PANNA AL PEDRO XIMÉNEZ

Il mio compagno Peter ama cimentarsi con la pasticceria, mentre io in genere non ho pazienza: richiede troppa precisione e attenzione alle dosi. Tuttavia, il risultato dei suoi sforzi è sempre molto apprezzato! La *tarta de Santiago* è una ricetta classica galiziana, che per di più è senza glutine né lattosio. Immagino che ognuno abbia la propria versione. Peter dice che è un po' come le torte gallesi (quelle che faceva sua madre erano sempre le migliori: "è l'ingrediente segreto, Peter", diceva lei sorridendo). Peter ha sperimentato varie ricette per arrivare alla versione migliore possibile, e questo è il risultato: leggera, soffice e umida (alcune possono venire piuttosto piatte e biscottate). L'ha servita di recente a uno dei nostri pranzi ed è stato un successo. Il segreto è usare uova di qualità e fare molta attenzione a incorporare gli ingredienti lavorando dal basso verso l'alto invece di mescolarli. Peter la accompagna con una speciale panna montata o un gelato al Pedro Ximénez, e a volte aggiunge anche un goccio di aceto di sherry. È semplicissima da fare e spero vi piacerà quanto piace a noi!

### INGREDIENTI

olio d'oliva, per ungere  
150 g di zucchero semolato  
4 uova da allevamento  
all'aperto, tuorli e albumi  
separati  
la scorza grattugiata  
finemente di 1 arancia  
la scorza grattugiata  
finemente di 1 limone  
qualche goccia di estratto  
naturale di mandorle  
100 g di farina di mandorle  
zucchero a velo, per spolverare

### PANNA AL PEDRO XIMÉNEZ

250 ml di panna densa  
1 cucchiaio di zucchero  
semolato  
2 cucchiaini di sherry Pedro  
Ximénez

Scaldate il forno a 170°C o 150°C ventilato e imburrate e rivestite di carta forno uno stampo a cerniera di 23 cm o uno stampo con fondo amovibile.

Sbattete in una ciotola i tuorli con lo zucchero fino ad avere un composto chiaro e spumoso. Unite la scorza di limone e di arancia e l'estratto di mandorle, poi incorporate la farina di mandorle.

In una ciotola pulita, montate gli albumi a neve ben soda. Mescolate 1 cucchiaio di albumi al composto di mandorle per allentarlo, poi incorporate con cura il resto. Versate l'impasto nello stampo e infornate per 30 minuti finché sarà lievitato e leggermente dorato, e uno spiedino inserito al centro ne esce pulito. Fate raffreddare nello stampo per 10 minuti, poi trasferite su una gratella a raffreddare del tutto.

Quando siete quasi pronti a servire, preparate la panna. Montate bene in una ciotola la panna e lo zucchero, poi unite lo sherry e trasferite in una ciotola da portare in tavola.

Quando la torta è fredda, la decorazione tradizionale è una croce di San Giacomo. La cosa migliore è trovare online un'immagine della croce e stamparla, ritagliarla e appoggiarla sulla superficie della torta. Spolverate con lo zucchero a velo e, togliendo la carta, rimarrà la croce.

Servite con la crema al Pedro Ximénez.