

# LA VERA CUCINA MESSICANA

Felipe Fuentes Cruz e Ben Fordham



Guido Tommasi Editore

# LA VERA CUCINA MESSICANA

Ben Fordham e Felipe Fuentes Cruz

fotografie di Peter Cassidy



Guido Tommasi Editore

#### GLI AUTORI

BEN FORDHAM ha aperto Benito's Hat, un bar messicano con cucina, in Goodge Street nel 2008: ora a Londra ci sono quattro sedi. Il suo sogno di aprire un ristorante messicano è nato quando viveva in Texas e ha scoperto la vera cucina messicana. Dai localini nascosti con le sedie di plastica ai ristoranti chic, era tutt'altro rispetto a ciò che all'epoca veniva servito a Londra come cibo messicano, ma per Ben erano soprattutto i semplici burrito e taco bar che Londra reclamava a gran voce. Da lì è nato il progetto di portare nella sua città una cucina messicana vera, fresca e di qualità a prezzi ragionevoli. Ben ha iniziato un secondo lavoro in un ristorante messicano mentre proseguiva la carriera legale, e poco dopo ha incontrato Felipe, che condivideva con lui il sogno di portare a Londra dell'ottimo cibo messicano.

FELIPE FUENTES CRUZ è nato a Puebla, Messico. Lui e i suoi otto fratelli e sorelle dovevano spesso dare una mano alla madre e alla nonna quando era il momento di portare il cibo in tavola. A 19 anni è emigrato negli Stati Uniti, dove ha iniziato la sua vita nei ristoranti. Nel 2006 si è trasferito a Londra, dopo un periodo a Barcellona, e l'anno successivo stava lavorando in un ristorante messicano quando è entrato Ben. Hanno subito trovato una sintonia nella loro passione per la cucina messicana. Felipe è diventato suo socio e capo chef di Benito's Hat fin dall'apertura nel 2008.

Visitate il loro sito web all'indirizzo [www.benitos-hat.com](http://www.benitos-hat.com)

#### IL FOTOGRAFO

PETER CASSIDY è uno dei fotografi europei di maggior talento. È specializzato in cibo e viaggi e i suoi lavori compaiono spesso sulle riviste. Per Ryland Peters & Small ha fotografato molti libri, tra cui Scandikitchen. Dolci hygge.

#### DEDICA

Vogliamo dedicare questo libro alle nostre famiglie: a Siobhan, Ferran e Yasmin, e a Kay Lee, Penelope e Beatrice.

SENIOR DESIGNER Megan Smith  
COMMISSIONING EDITOR Céline Hughes  
HEAD OF PRODUCTION Patricia Harrington  
ART DIRECTOR Leslie Harrington  
EDITORIAL DIRECTOR Julia Charles  
PUBLISHER Cindy Richards

PROP STYLIST Tony Hutchinson  
INDEXER Hilary Bird

First published in 2012  
This revised edition published in 2017  
by Ryland Peters & Small  
20-21 Jockey's Fields,  
London WC1R 4BW  
and  
Ryland Peters & Small Inc.  
341 East 116th Street  
New York NY 10029  
[www.rylandpeters.com](http://www.rylandpeters.com)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Text © Ben Fordham and Felipe Fuentes Cruz  
2012, 2017  
Design and photographs © Ryland Peters & Small  
2012, 2017

ISBN: 978-1-84975-819-2

Printed and bound in China

The authors' moral rights have been asserted.  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior permission of the publisher.

A CIP record for this book is available from the British Library.  
US Library of Congress Cataloging-in-Publication Data has been applied for.

#### NOTE

- Cucchiari e cucchiaini si intendono rasi, se non diversamente specificato.
- Le ricette che contengono uova crude o poco cotte oppure pesce o frutti di mare crudi non vanno servite ai bambini, agli anziani, a persone con problemi del sistema immunitario o alle donne in gravidanza.

## sommario

introduzione 6 la dispensa messicana 8

**antojitos** snack e antipasti 14

**sopas y ensaladas** zuppe e insalate 30

**platillos fuertes** piatti principali 48

**para acompañar** accompagnamenti 86

**salsas** salse 98 **postres** dolci 108

**bebidas** bevande 122

fornitori e rivenditori 140 indice 142 ringraziamenti 144



# La dispensa messicana

## AVOCADO (VEDI ANCHE PAG. 103)

Da dove iniziare con il meraviglioso avocado? Contiene una ventina di vitamine e sostanze nutritive, per esempio il potassio, che aiuta ad abbassare la pressione alta. È anche ricchissimo di grassi monoinsaturi (quelli buoni).

## CORIANDOLO (VEDI ANCHE PAG. 107)

Questa pianta è coltivata in tutto il mondo e se ne usano sia le foglie come erba aromatica, sia i semi come spezia. Le foglie conferiscono ai piatti un meraviglioso aroma agrumato e quasi di menta, ma attenzione: è un'erba che si ama o si odia.

## LIME

L'equilibrio tra agrumi e spezie è al centro della cucina messicana. Il succo di lime fresco si può usare sia per attenuare la dolcezza dei dessert sia per esaltare i singoli sapori in una salsa piccante.

## POMODORI

Andate in qualsiasi mercato ortofrutticolo in Messico e troverete più varietà di pomodori di quante possiate immaginare. Che cerciate un semplice perino o una varietà particolarissima, annusate bene il pomodoro prima dell'acquisto e capirete subito se è saporito e fresco.

## QUESO FRESCO

Questo formaggio morbido e cremoso è originario della Spagna ed è arrivato in Messico con i primi coloni. Qui abbiamo usato la feta come alternativa in varie ricette, ma se preferite qualcosa di più delicato, il paneer indiano è una buona soluzione.

## PEPERONCINI (VEDI ANCHE PAG. 36)

Sono i protagonisti della cucina messicana e una parte essenziale dell'alimentazione locale. Il grado di piccantezza dipende dalla concentrazione di una sostanza chiamata capsaicina. La specie più diffusa in Messico è il *Capsicum annum*, che include molte varietà che variano per colore, forma, sapore e piccantezza.

## PEPERONCINI JALAPEÑOS (VEDI ANCHE PAG. 92)

Originari di Xalapa, in Messico, i jalapeños possono raggiungere i 7 cm di lunghezza e i 3 cm di larghezza alla base. Sono piccanti, ma l'intensità della piccantezza può variare notevolmente in base al tipo di terreno e alla varietà dei semi.

## PEPERONCINI CHIPOTLE

Sono jalapeños essiccati e affumicati. Il nome viene dalla parola nahuatl "chilpochtli", che significa "peperoncino affumicato". Si trovano spesso in conserva in una salsa adobo dolce oppure in pasta.

## PEPERONCINI HABANERO

Sono peperoncini seri, davvero molto piccanti. Gli scotch bonnet sono una varietà diversa della stessa specie, quindi vanno bene come sostituti.

## PEPERONCINI GUAJILLO

Non sono piccanti e hanno un gusto delicato e fruttato. Sono secchi e si ottengono dai peperoncini mirasol.

## TOMATILLOS (VEDI ANCHE PAG. 104)

Simili ai pomodori, hanno un gusto aspro inconfondibile che è meraviglioso in molte salse; il frutto è verde o viola con una buccia simile a carta.

## MAIS

La pianta è originaria delle Americhe ed è stata introdotta in Europa solo nel XVII secolo. Si dice che sia nato nella valle di Tehuacán in Messico, che fu il cuore della civiltà azteca, e divenne quindi parte integrante della dieta di questa popolazione.

## MELAGRANA

L'aspetto dei semi rosso vivo di questo frutto è una ragione sufficiente per utilizzarli, ma questi chicchi aggiungono anche una nota dolce alle insalate di agrumi e ad alcuni tipi di carne.

**SONO ESSENZIALI ANCHE** aglio, cipolla, zenzero fresco, peperoncini chiles de árbol, serrano e ancho, panna acida, mango, anguria, platano





#### **FAGIOLI**

Che siano neri o pinto, i fagioli sono un alimento base della dieta messicana. Sono un'ottima fonte di proteine, fibre e ferro. Usateli come accompagnamento o rinforzateli con qualche taglio grasso di carne di maiale e un po' di piccante per trasformarli in un piatto completo.

#### **MASA HARINA**

Questa farina è il prodotto della macinazione del granturco o mais. Costituisce la base delle tortillas di mais, oltre a essere l'ingrediente principale di molte salse.

#### **FOGLIE DI AVOCADO (VEDI ANCHE PAG. 85)**

L'albero dell'avocado è noto quasi ovunque nel mondo per i suoi frutti, ma le foglie sono una meravigliosa aggiunta aromatica a molti piatti. Le foglie secche hanno un odore simile all'anice e si sposano bene con i fagioli e alcuni stufati di carne.

#### **PAPRIKA**

Questa spezia si ottiene macinando insieme peperoni e peperoncini, quindi il grado di piccantezza dipende dalla varietà scelta. Si usa sia per il sapore che per il suo colore rosso intenso.

#### **ORIGANO**

È un'erba delicata che aggiunge ai piatti un sapore fresco e netto. Per le ricette del libro, consigliamo l'origano messicano essiccato, dal sapore un po' più intenso. Si può anche usare come sostituto dell'epazote, più difficile da trovare.

#### **SCIROPPO D'AGAVE (VEDI ANCHE PAG. 132)**

Questo sciroppo deriva dalla linfa ottenuta dal gambo della pianta dell'agave. Si usa comunemente come sostituto dello zucchero, ma il suo scopo primario nella vita è finire nei margarita!

#### **ZUCCA E SEMI DI ZUCCA**

Usare la polpa burrosa della zucca e i semi all'interno dà molta soddisfazione. Si abbinano benissimo, perché la rusticità dei semi contrasta a meraviglia con la polpa delicata. Se recuperate voi i semi, lavateli e asciugateli con cura.

#### **FORMAGGIO MONTEREY JACK**

Questo formaggio a pasta semidura è diventato il formaggio classico per i burritos in tutto il mondo. Si discute molto sulle sue origini, ma è probabile che sia stato portato attraverso il Messico a Monterey, in California, dai frati francescani spagnoli nel 1700.

#### **RISO**

Il riso è un alimento fondamentale di molti pasti messicani. Trovo che il riso basmati sia facile da cucinare e che assorba bene altri sapori.

#### **TEQUILA (VEDI ANCHE PAG. 135)**

Questo alcolico "allegro" proviene dalla regione di Jalisco. Si ottiene dal succo fermentato e distillato dell'agave, in particolare dell'agave blu. È la bevanda più conosciuta e più rappresentativa del Messico nel mondo. Per essere chiamata tequila, deve essere prodotta in Messico e contenere almeno il 51% di zuccheri dall'agave, ma noi consigliamo niente che non abbia il 100% di agave.

#### **TORTILLAS**

Sono il pane del Messico. Queste morbide e soffici delizie sono state rovinate dai supermercati di tutto il mondo, ma preparate in casa una delicata tortilla di mais (vedi pag. 12) ed esalterà ogni piatto.

#### **CANNELLA (VEDI ANCHE PAG. 114)**

La cannella ha un sapore dolce, legnoso e speziato. È originaria dello Sri Lanka, ma la versione messicana è leggermente più dolce.

#### **TAMARINDO (VEDI ANCHE PAG. 129)**

Il tamarindo è un albero tropicale, originario dell'Africa orientale, ora diffuso in gran parte dell'Asia tropicale e dell'America Latina. In Messico è coltivato diffusamente negli stati di Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Chiapas e persino Yucatán, dove è noto come "pah-ch'uuk". È stato a lungo una parte importante della dieta tradizionale.

**SONO ESSENZIALI ANCHE** semi di sesamo, chiodi di garofano, latte concentrato, latte condensato, fiori di ibisco (vedi pag. 129), chorizo messicano, epazote (vedi pag. 96)

# antojitos

**SNACK E ANTIPASTI**



# tostadas de frijol

## tortillas fritte con fagioli neri

Queste tortillas fritte croccanti sono ottime per aprire una bella cena o come pasto leggero a sé stante. Gran parte dell'allegria della cucina messicana sta nel fatto che amici e famiglia si riuniscono, si tirano su le maniche e si mettono a mangiare con le mani. Un'idea rappresentata perfettamente da piatti come questo: gli estranei non restano estranei a lungo quando si mangia così, e non è facile restare compiti e composti!

**1 dose di fagioli neri cotti della ricetta fagioli neri rifritti con foglie di avocado (pag. 88)**

**250 ml di olio**

**1 cipolla a pezzi grandi**

**1 spicchio d'aglio grande sbucciato e schiacciato**

**12 tortillas di mais**

**PER SERVIRE**

**200 g di feta sbriciolata**

**1 cespo di lattuga romana tagliata a strisciole**

**1 avocado sbucciato, privato del nocciolo e tagliato a strisce salsa verde (pag.104)**

**PER 4**

Mettete i fagioli cotti in un robot da cucina e azionatelo per 3 minuti.

Scaldate 2 cucchiaini dell'olio in una padella su fuoco alto, poi soffriggeteci la cipolla e l'aglio per circa 5 minuti o finché sono ben dorati. La cipolla e l'aglio servono solo per aromatizzare l'olio, quindi toglieteli e buttateli.

Versate i fagioli frullati nella padella, abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire per 10 minuti. Togliete dal fuoco e mettete da parte a raffreddare del tutto.

Versate l'olio rimasto in una padella profonda su fuoco medio. Scaldate l'olio finché è molto caldo ma non fumante. Tuffateci una tortilla

e cuocetela per 15 secondi, poi giratela con le pinze e cuocete per 1 minuto, usando uno schiacciapatate (o un altro strumento di metallo con l'estremità piatta forata) per tenere la tortilla piatta nell'olio.

Con le pinze o con una schiumarola, togliete la tortilla dalla padella e scolate su carta da cucina. Ripetete finché avrete fritto tutte le tortillas.

**PER SERVIRE**

Mettete tutte le ciotoline con i ripieni al centro del tavolo in modo che ognuno possa servirsi. Distribuite gli ingredienti sulle tortillas: fagioli, feta sbriciolata, lattuga, avocado e salsa verde.



sopas y  
ensaladas

ZUPPE E INSALATE



# 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 cucchiaini 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.





## ensalada de habas insalata di fave speziata

Nel corso della mia carriera ho lavorato con chef provenienti da tutto il Messico, ma è stato uno chef londinese a farmi scoprire questa meravigliosa insalata. I jalapeños piccanti sottaceto contrastano benissimo con le belle fave fresche. Mi sorprende e mi fa piacere che, dopo aver passato molti decenni a cucinare cibo messicano in giro per il mondo, sto ancora scoprendo nuovi piatti del mio Paese d'origine.

**400 g di fave fresche**  
**¼ di cipolla rossa**  
**3 pomodori**  
**1 mazzetto medio di coriandolo**  
**25-50 g di jalapeños sottaceto (in base a quanto volete piccante il piatto)**  
**1 cucchiaio di aceto dei jalapeños**  
**il succo di 1 lime spremuto fresco**  
**2 cucchiaini di olio d'oliva**  
**¼ di cucchiaino di sale marino**  
**¼ di cucchiaino di origano secco**

PER 4

Sgranate le fave ma lasciate la pellicina.

Cuocetele per 3-4 minuti, finché sono tenere. Passatele sotto l'acqua fredda corrente per raffreddarle, poi togliete la pellicina.

Preparate gli ingredienti rimasti. Tritate finemente la cipolla, tagliate a pezzetti i pomodori e spezzettate le foglie di coriandolo.

Mettete in un'insalatiera capiente le fave, la cipolla tritata, i pomodori, il coriandolo e i jalapeños e unite l'aceto dei peperoncini, il succo di lime, l'olio d'oliva, il sale e l'origano.

Mescolate bene e servite.

platos  
fuertes

PIATTI PRINCIPALI





## birria de res

### manzo a cottura lenta con zenzero

Questo piatto richiede un po' di tempo, ma per chi ama il manzo la preparazione sarà più che ricompensata. È gustosissimo, e una volta pronto lo si può usare per due piatti differenti. Come spiegato sotto, è pensato come ripieno per un burrito, ma unendo altra acqua alla salsa lo si può trasformare in un ottimo stufato. Alla fine assicuratevi di aggiungere la cipolla, il coriandolo e una spruzzata di succo di lime per sprigionare il gusto della birra: vi trasporterà subito nei mercati dello stato di Jalisco, di cui è originaria.

**1 kg di manzo tagliato a cubi**  
**2 foglie di alloro**  
**1 cucchiaio di olio**  
**2 cucchiaini di coriandolo tritato finemente**  
**2 cucchiaini di cipolla tritata finemente**  
**1 cucchiaio di succo di lime**  
**sale marino e pepe nero macinato**

#### SALSA

**1 peperoncino guajillo privato dei semi e del picciolo**  
**2 pomodori a dadini**  
**1 spicchio d'aglio pelato**  
**¼ di cipolla tritata finemente**  
**1 cucchiaio di origano secco**  
**2 cm di zenzero fresco pelato**  
**1 cucchiaino di cumino in polvere**  
**2 cucchiaini di paprika**  
**1 spicchio d'aglio**  
**½ cucchiaino di cannella in polvere**  
**1 cucchiaino di aceto bianco**

PER 6

Mettete il manzo, le foglie di alloro, 1 cucchiaino di sale e 2 litri d'acqua in una pentola grande su fuoco alto. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire piano per 2 ore -2 ore e ½, finché la carne si sfalda facilmente.

Trasferite in un colino la carne cotta e conservate il liquido di cottura. Mettete entrambi da parte mentre preparate la salsa.

#### SALSA

Mettete il peperoncino, i pomodori, l'aglio, la cipolla e 500 ml d'acqua in una casseruola su fuoco alto e coprite. Portate a ebollizione, poi abbassate la fiamma a media intensità e fate sobbollire per 5 minuti.

Togliete dal fuoco e trasferite in un robot da cucina con tutti gli ingredienti per la salsa rimasti

e 1 cucchiaino di sale. Azionate fino ad avere un composto liscio, per 2-4 minuti. Pepate.

#### PER COMPLETARE

Scaldate l'olio in una padella larga. Unite la salsa e cuocete per 5 minuti. Aggiungete la carne e 250 ml del liquido di cottura tenuto da parte e portate a ebollizione. Coprite per metà con un coperchio, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 10-15 minuti o finché la salsa si è addensata.

#### PER SERVIRE

Mescolate insieme il coriandolo, la cipolla e il succo di lime e distribuite sulla carne.

Assemblate il burrito in base alle istruzioni a pag. 54.

# chiles en nogada

## peperoncini poblano farciti

4 peperoncini poblano  
(o peperoni dolci)  
200 g di macinato  
di maiale  
1/3 di cipolla tritata fine  
2 spicchi d'aglio  
schiacciati  
2 pere sbucciate, private  
del torsolo  
e a pezzettini  
1/2 mela sbucciata,  
privata del torsolo  
e a pezzettini  
1 platano (o 1 banana),  
sbucciato  
e a pezzettini  
100 g di albicocche  
secche  
50 g di noci tritate  
100 g di mandorle tritate  
100 g di uvetta  
1/4 di cucchiaino  
di cannella in polvere  
olio per friggere  
6 uova, tuorli e albumi  
separati  
farina per spolverare  
sale marino e pepe  
bianco macinato  
chicchi di melagrana  
per servire  
coriandolo tritato  
per servire

SALSA DI NOCI  
50 g di cheddar  
grattugiato  
100 ml di panna liquida  
100 ml di latte  
50 g di noci tritate

PER 4

Questo piatto di festa è originario dello stato di Puebla, dove sono nato, ed è legato all'indipendenza del Messico. Si dice che sia stato preparato la prima volta per Agustín de Iturbide, l'imperatore del nuovo stato messicano. Il nome deriva dalla parola spagnola per indicare il noce, il "nogal".

Togliete i piccioli dai peperoncini. Se avete il fornello a gas, tenete ogni peperoncino con un paio di pinze e metteteli direttamente sulla fiamma. Ruotateli per 10 minuti o finché sono anneriti in modo uniforme. Trasferite in una ciotola e coprite d'acqua fredda. Se non avete il fornello a gas, arrostite i peperoncini in forno già caldo a 200 °C per 15 minuti, girandoli di tanto in tanto.

Tenete i peperoncini nell'acqua e sfregate la pelle finché si stacca. Fate un buchino nella polpa con il dito e apritelo leggermente. Togliete i semi e le membrane bianche.

Scaldate 50 ml di olio in una padella su fuoco medio e cuoceteci la carne per 5 minuti o finché è ben cotta. Unite la cipolla e l'aglio e soffriggeteli per 1 minuto. Unite le pere, la mela, il platano, le albicocche, le noci, le mandorle, l'uvetta, la cannella, sale e pepe e cuocete per 7-10 minuti o finché la cannella rilascia il profumo e il composto inizia ad attaccarsi alla padella. Unite 125 ml d'acqua e cuocete per 1-2 minuti o finché evapora.

Dividete il ripieno tra i peperoncini spingendolo attraverso l'apertura, poi premete per chiuderla e cospargete i peperoncini di farina.

Montate gli albumi a neve morbida con uno sbattitore elettrico. Unite i tuorli e un pizzico di sale e sbattete brevemente per amalgamare.

Versate un po' di olio in una padella fino a raggiungere i 2 cm. Mettete su fuoco medio e attendete che l'olio sia molto caldo, ma senza che fumi.

Passate i peperoncini nella pastella per ricoprirli bene. Trasferiteli con cura nell'olio caldo e frigeteli per 1-2 minuti, versandoci sopra di continuo l'olio bollente. Girateli con le pinze e cuoceteli per altri 1-2 minuti. Con le pinze o una schiumarola, scolateli su carta da cucina e tamponateli. Ripetete il procedimento fino a friggerli tutti.

SALSA DI NOCI  
Mettete il formaggio, la panna, il latte e le noci in un robot da cucina e azionate per 3 minuti.

Servite ogni peperoncino con la salsa di noci e cospargete con i chicchi di melagrana e il coriandolo.



para  
acompañar

**ACCOMPAGNAMENTI**



# tesmole de ejotes

## stufato di fagiolini piccante

Per quanto ne so, questo è un piatto tipico esclusivo del mio paese. Potreste essere più abituati a vedere i fagiolini verdi piccanti nei menu dei ristoranti cinesi, ma sono sicuro che questa versione messicana vi piacerà.

**3 pomodori**  
**½ cipolla sbucciata**  
**2 spicchi d'aglio**  
**pelati e schiacciati**  
**leggermente**  
**1 cucchiaino di paprika**  
**1 cucchiaino**  
**di epazote secco**  
**3-5 chiles de árbol**  
**secchi (o peperoncini**  
**secchi simili)**  
**½ cucchiaino**  
**di sale marino**  
**2 cucchiai e ½ di olio**  
**200 g di fagiolini**  
**spuntati**  
**1 cucchiaino di masa**  
**harina o di farina**  
**125 ml d'acqua calda**

PER 4

Scaldate il forno a 180 °C.

Mettete in una teglia i pomodori, la cipolla e l'aglio e arrostite nel forno già caldo per 20-25 minuti, girandoli ogni 8 minuti circa. Quando sono leggermente anneriti su tutti i lati, sfornate e lasciate raffreddare per qualche minuto.

Mettete gli ingredienti arrostiti in un robot da cucina con 2 l d'acqua, la paprika, l'epazote, i peperoncini e il sale. Azionate per 2 minuti.

Scaldate 2 cucchiai di olio in una casseruola su fuoco medio.

Versate gli ingredienti frullati nella pentola con l'olio filtrandoli con un colino, premendo il composto con il dorso di un cucchiaio grande. Portate a ebollizione e cuocete 5 minuti.

Scaldate l'olio rimasto in un'altra pentola, poi cuoceteci i fagiolini per 1 minuto. Trasferiteli nella salsa e fate sobbollire piano per 5 minuti.

Mescolate la masa harina o la farina con l'acqua calda fino ad amalgamare, poi unite alla salsa e fate sobbollire per 5-7 minuti.



**L'EPAZOTE** è un'antica erba messicana usata in cucina fin dai tempi degli Aztechi. Dall'odore e dal gusto intenso, si usa spesso nei piatti messicani per il suo sapore, ma anche per compensare gli effetti collaterali negativi di quando si mangiano i fagioli! Storicamente, veniva usato come medicina per contrastare questo effetto decisamente indesiderato, ma in realtà in dosi molto elevate è velenoso.

Le foglie di epazote per cucinare si trovano più facilmente essiccate e in polvere (vedi pag. 140). L'origano secco è un buon sostituto dell'epazote in quanto ha un sapore simile, soprattutto da cotto.



salsas

SALSE





La salsa brava è una salsa abbastanza forte: è l'opzione piccante di Benito's Hat. Se volete spingervi al limite, c'è la salsa diavola a pag. 103, ma anche questa non scherza. I pomodori arrostiti le danno una grande intensità di sapore e una consistenza cremosa. Se è piccante ma poco saporita vuol dire che i pomodori, le cipolle e l'aglio non si sono anneriti a sufficienza.

## salsa piccante

**4 pomodori**  
**3 peperoncini**  
**habaneros**  
**o scotch bonnet**  
**privati del picciolo**  
**½ cipolla tritata**  
**grossolanamente**  
**4 spicchi d'aglio pelati**  
**2 cucchiari di olio**  
**4 cucchiari di peperoncini**  
**secchi schiacciati**  
**sale marino**

PER UNA CIOTOLA

Scaldate il forno a 180°C.

Mettete i pomodori, i peperoncini interi, la cipolla e l'aglio in una teglia e arrostite nel forno già caldo per 15-20 minuti o finché si anneriscono uniformemente, girandoli di tanto in tanto con le pinze. Sfornate e fate raffreddare per 10 minuti.

Scaldate l'olio in una casseruola per 1 minuto. Togliete dal fuoco, unite i peperoncini schiacciati e mescolate bene.

Con un molcajete (vedi pag. 104) o con mortaio e pestello, schiacciate molto bene i peperoncini, la cipolla e l'aglio arrostiti per circa 3 minuti.

Unite l'olio al peperoncino e pestate di nuovo per 3 minuti.

Unite i pomodori arrostiti e pestateli bene per altri 2 minuti, poi unite 175 ml d'acqua e un paio di pizzichi di sale. Continuate a pestare fino ad amalgamare bene gli ingredienti.



postres

DOLCI





## torta di biscotti e ananas

Questa torta la fanno mia zia e i miei cugini per tutte le riunioni di famiglia nel nostro paese. Sono certo che le nostre feste sarebbero molto meno frequentate se non ci fosse la certezza di gustare questa torta! È diventato il dolce più amato da me, da mia moglie e dai miei figli con il tocco che ho introdotto incorporando il caffè preferito di mio padre. Il caffè attenua la dolcezza dell'ananas per una combinazione di sapori davvero riuscita.

**1 ananas**  
**250 ml di latte concentrato**  
**250 ml di latte condensato zuccherato**  
**100 g di formaggio spalmabile**  
**100 ml di succo di lime**  
**300 g di biscotti rich tea o graham cracker**  
**250 ml di café de Don Felipe (pag. 131)**

una teglia di 20 x 20 cm quadrata o rotonda tagliabiscotti rotondo

PER 6

Prima di sbucciare l'ananas, scartate le estremità. Tagliate una rondella di circa 1 cm di spessore, poi ricavate strisce triangolari intorno al centro duro. Togliete il centro e mettete da parte le strisce. Sbucciate il resto dell'ananas e tagliatelo a pezzettini, scartando il centro.

Mettete in un frullatore i 2 tipi di latte e il formaggio e azionatelo per 1 minuto. Unite lentamente il succo di lime e sbattete per 1 minuto o finché il composto è denso.

Mettete i biscotti in una ciotola poco profonda con il café de Don Felipe e lasciate a bagno fino a 1 minuto o finché il caffè è stato assorbito. Non lasciate i biscotti a bagno troppo a lungo o si romperanno.

Stendete nella teglia uno strato del composto con il latte. Aggiungete uno strato di biscotti inzuppati, poi distribuite un po' di ananas sulla superficie. Servono circa 250 g di ananas, quindi in base alle dimensioni del frutto potrebbe restarvi ancora un po' di frutta

da servire a parte.

Ripetete fino a esaurire gli ingredienti, assicurandovi di terminare con uno strato di composto con il latte.

Coprite la teglia con la pellicola e mettete in freezer per 30 minuti o finché la torta si solidifica e la consistenza è simile a un gelato morbido. Non lasciatecela più a lungo, perché si formerà del ghiaccio nell'ananas, rovinando il gusto.

Nel frattempo, scaldare una griglia a fuoco medio. Grigliateci le strisce di ananas 2-3 minuti per lato: dovete ottenere segni di griglia abbastanza evidenti, che daranno all'ananas un delizioso gusto caramellato.

Con il tagliabiscotti, ricavate il maggior numero possibile di dischi dalla torta. Fate scorrere una spatola sotto ogni disco e trasferite su piatti individuali. In alternativa, tagliate in 6 porzioni uguali. Appoggiate un pezzo di ananas grigliato su ogni porzione.

# bebidas

## BEVANDE



## agua de flor de jamaica acqua di fiori di ibisco

Questa bevanda si prepara con i calici dei fiori di ibisco, che le danno un meraviglioso colore rosso intenso. È molto rinfrescante ed è particolarmente buona appena tirata fuori dal frigo in una giornata calda!

**20 g di calici di ibisco secchi**  
**60 g di zucchero (semolato)**

PER 4

Mettete i fiori, lo zucchero e 2 litri d'acqua in una pentola capiente su fuoco alto e portate a ebollizione.

Bollite per 5-7 minuti. Togliete dal fuoco e fate raffreddare per 1 ora.

Filtrate con un colino.

Servite con ghiaccio.

## agua de tamarindo acqua di tamarindo

Il tamarindo è un frutto esotico, poco diffuso nel Regno Unito ma molto usato in Messico e negli Stati Uniti, oltre che in Africa e in India. In Messico è particolarmente diffuso in una delle tante varietà di "aguas frescas" (letteralmente "acque fresche") e per aromatizzare le caramelle.

**200 g di polpa e semi di tamarindo**  
**3 cucchiaini - 3 cucchiaini e ½ di zucchero (semolato)**

PER 4

Versate in una pentola capiente 1,5 litri d'acqua, la polpa e i semi di tamarindo e lo zucchero e portate a ebollizione. Mettete il coperchio e fate sobbollire su fuoco basso per 10 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare per almeno 1 ora.

Appena prima di servire, filtrate con un colino. Fatelo solo quando siete pronti a servire, perché la polpa e i semi continuano ad aromatizzare l'infusione dopo la cottura.

Servitela ben fredda con ghiaccio.



**I FRUTTI DI TAMARINDO** sono originari dell'Africa orientale. Sono simili a grandi baccelli che contengono semi lucidi e una polpa marrone appiccicosa. La caratteristica preponderante del tamarindo, popolare nella cucina indiana, mediorientale e messicana è l'acidità. Potete acquistare i baccelli secchi o la polpa in lattina.

**L'IBISCO** si consuma spesso come tisana facendo bollire i calici dei fiori per ottenere una bevanda dal sapore aspro simile ai cranberries. Il suo gusto unico e il colore rosso intenso ne fanno un ingrediente diffuso nelle "aguas frescas" messicane.



# atole de avena

## bevanda all'avena e cannella

L'atole de avena è una bevanda calda, densa, al gusto di cannella. L'“atole” è la tradizionale bevanda messicana a base di latte che si addensa con un cereale come avena o riso. Un'altra versione diffusa (il “champurrado”) è con il cioccolato, ma qui abbiamo scelto la cannella. Per addolcirla suggerisco lo sciroppo d'agave, perché ha un gusto più naturale dello zucchero. Io ho una leggera intolleranza allo zucchero, quindi nelle bevande mi piace usare sciroppo d'agave o miele e, poiché l'agave è un dolcificante naturale, non ha il retrogusto amaro associato a quelli artificiali.

**120 g di avena**  
**750 ml di latte intero**  
**100 g di uvetta**  
**2 bastoncini di cannella**  
**spezzettati**  
**5 cucchiari**  
**di sciroppo d'agave**

PER 4-6

Mettete l'avena e 1 litro d'acqua in una pentola grande su fuoco medio e portate a ebollizione.

Abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 2-3 minuti, mescolando di continuo, finché l'avena si è addensata e ha assorbito tutta l'acqua.

Unite il latte, l'uvetta, la cannella e lo sciroppo d'agave e portate a ebollizione, mescolando di continuo.

Abbassate la fiamma al minimo e fate sobbollire molto piano per 1 minuto, in modo che si addensi leggermente.

Suddividete in 4-6 tazze, assicurandovi che in ognuna ci sia un po' di uvetta.



**LO SCIROPPO D'AGAVE** è uno sciroppo estratto principalmente dalla pianta di agave blu che cresce nei suoli vulcanici del Messico meridionale. È stato utilizzato a lungo nella produzione di tequila ed è anche un ingrediente di molti piatti messicani da migliaia di anni.

Dopo che viene scaldato per trasformare i carboidrati in zuccheri, lo sciroppo viene venduto come alternativa salutare allo zucchero.



# 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 jicama 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

## O

orata al forno con burro all'aglio 82  
origano 11

## 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  
sciropo 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](http://www.guidotommasi.it)