

Esempi di tradizione gastronomica



Saporiti piatti di pesce

dalla Spagna

Come l'Italia, anche la Spagna vanta una grande cucina con prodotti del mare e dell'orto, veri tesori della dieta mediterranea. Vi proponiamo quattro ricette che possono assecondare tutti i gusti, e che provengono da altrettante regioni della penisola iberica.
www.spain.info

Sopra il titolo, uno stand di pescato fresco, al mercato *La Boqueria* di Barcellona in Catalogna; a destra di frutta e verdura.



CASSERUOLA DI PESCE E FRUTTI DI MARE ALLA CATALANA SPECIALITÀ DELLA CATALOGNA

Ingredienti per 4 persone

4 pezzi di coda di rospo,
4 pezzi di cernia,
4 pezzi di branzino,
4 pezzi di nasello grande o merluzzo, quattro gamberi,
4 scampi,
24 cozze,
1 cipolla grande,
3 pomodori grandi maturi,
1 foglia di alloro,
1 bicchiere di sherry secco,
1 bicchiere di cognac o rum,
2 dl di olio d'oliva,
2 spicchi d'aglio, qualche filo di zafferano,
6 mandorle tostate e pelate,
2 biscotti secchi,
1 limone,
8 crostoni di pane tagliati a triangolo e fritti, prezzemolo, pepe

Preparazione

Friggere in una padella i calamari ad anelli e quando iniziano a dorarsi aggiungere la cipolla tritata. Quando è dorata, aggiungere i pomodori pelati e senza semi e tritati. Friggere tutto a fuoco alto e aggiungere poi lo sherry e il cognac e lasciarli evaporare. Versare il soffritto in una casseruola o pentola. A parte, nella padella con il resto dell'olio, soffriggere a fuoco alto i pesci e i frutti di mare, prima salati e pepati. Far bollire le cozze in un po' d'acqua per farle aprire e separare quelle vuote. Una volta fritti i pesci, si sistemano nella casseruola con il soffritto, senza ammucchiarli. Una volta sistemati i pesci e i frutti di mare nella casseruola, si versa un po' di brodo o semplicemente acqua e un po' di salsa di pomodoro, se la si ha, nella padella e si fa bollire brevemente, per poi versarla nella casseruola. La salsa dovrà essere abbastanza concentrata e non deve coprire gli ingredienti. Lasciar cuocere il tutto per altri quindici minuti. In un mortaio piccolo pestare lo zafferano, gli spicchi d'aglio pelati, alcune foglie d'alloro, le mandorle e i biscotti. Pestare bene fino ad ottenere una pasta molto fine, che si diluisce con un po' di salsa della casseruola e si versa subito sopra ai pesci e ai frutti di mare. Mettere la casseruola in forno a temperatura media, per completare la cottura.

Presentazione

Prima di servire, togliere la foglia di alloro, versare il succo di limone e spolverare con il prezzemolo tritato e con i crostoni di pane fritti guarnire i bordi.

CALDERETA (ZUPPA) DI ARAGOSTA SPECIALITÀ DELLE ASTURIE

Ingredienti

1 kg di aragosta,
½ bicchiere di olio d'oliva,
2 spicchi d'aglio,
1 foglia di alloro,
1 goccio di cognac,
¾ kg di cipolle,
mandorle, aglio, prezzemolo.

Per il brodo

½ kg di pesce da zuppa,
1 cipolla media,
2 pomodori,
1 peperone rosso piccolo.

Preparazione

Versare in una casseruola di coccia l'olio, la cipolla tritata, l'aglio e l'alloro. Quando il soffritto è a metà cottura, aggiungere i pomodori e un goccio di cognac. Una volta pronto il soffritto, tagliare l'aragosta e aggiungerla al soffritto. Girare per 5 minuti, aggiungere il brodo di pesce e un trito di prezzemolo, aglio e mandorle.



Acciughe in casseruola, piatto tipico della Cantabria.



La spiaggia di Bayas sulla costa asturiana.

**BOCARTES A LA CAZUELA
(ACCIUGHE IN CASSERUOLA)
SPECIALITÀ DELLA CANTABRIA**

Ingredienti per 4 persone

1/2 kg di acciughe piccole e fresche,
1 cipolla media,
4 spicchi d'aglio,
2 rametti di prezzemolo,
2 cucchiaini di salsa di pomodoro,
pepe nero macinato,
8 cucchiaini di olio d'oliva,
sale

Preparazione

Mettere l'olio in una casseruola e soffriggere la cipolla tritata finemente. Quando si è appassita, aggiungere l'aglio tritato. Mettere nella casseruola le acciughe pulite, condite, private di testa e interiora. Aggiungere i cucchiaini di salsa, il prezzemolo tritato, un pizzico di pepe nero macinato. Mettere il coperchio e lasciare cuocere a fuoco lento per cinque minuti, girando di tanto in tanto.

**BACCALÀ ALLA VIZCAÍNA
SPECIALITÀ DEI PAESI BASCHI**

Ingredienti per 4 persone

4 fette spesse di baccalà da 250 g nella parte del dorso,
4 cipolle rosse,
1 pomodoro maturo,
10 peperoni rossi secchi,
un po' di pane,
olio d'oliva,
2 spicchi d'aglio.

Preparazione

Mettere il baccalà a bagno per 24 o 36 ore, cambiando l'acqua ogni 8 ore. Togliere le squame e le spine e pulire bene con un panno. Il secondo passo è preparare la salsa vizcaína. Per farlo, si lavano i peperoni rossi secchi, si toglie il cuore e si mettono a bollire. Quando sono pronti, si tolgono dall'acqua e si toglie la polpa. A parte, si mettono le cipolle e il pomodoro tagliati e pezzi in una casseruola sul fuoco. Quando sono ben cotti, si aggiunge la polpa dei peperoni rossi secchi, alcuni pezzi di pane e un po' d'acqua della cottura dei peperoni. Si lascia cuocere per altri 15 minuti. Poi si passa il tutto con il passaverdura e si versa la salsa ottenuta in una casseruola di terracotta. Si mettono gli spicchi d'aglio in olio caldo, quando iniziano e dorarsi si tolgono e si mette il baccalà per 10 minuti. Una volta cotto, si sistema il baccalà nella casseruola di terracotta che contiene la salsa già calda e si lascia sul fuoco per altri 5 minuti.



L'ingresso del mercato La Boqueria di Barcellona.



Grande stand di dolci al mercato di Barcellona.



Il fiume Ebro nei pressi di Miravet in Catalogna.



Veduta aerea di S. Sebastian nei Paesi Baschi.



Il Picòn Bejés-Tresviso, formaggio cantabrico di produzione artigianale.



Cervi nel Parco Naturale di Cabarceno in Cantabria.



Sidro naturale e selezionato dell'azienda Penón.