

SOPAIPILLAS CROCCHETTE DI ZUCCA **Cile**

preparazione **50 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 8 persone

300 g di farina di tipo 2 o di grani antichi - ¼ di zucca gialla

25 ml di olio di semi di mais - ½ tazza di latte di soia (o altri latti vegetali)

olio extravergine di oliva - sale marino integrale

Procedimento

1. Lavate e pulite la zucca, quindi cuocetela in un pentolino con acqua calda e un pizzico di sale. Quando sarà morbida (controllate con una forchetta) trasferitela in uno scolapasta e schiacciatela con una forchetta, in modo da trattenere le fibre.

2. Versate la farina a fontana sul piano di lavoro. Aggiungete l'olio di mais, il latte e un pizzico di sale. Iniziate a impastare, quindi unite la fibra di zucca. Lavorate sino a formare un impasto elastico che non si attacchi alle mani. Stendete la pasta con un matterello allo spessore di circa mezzo centimetro. Aiutandovi con un coppapasta o un bicchiere ritagliate dei dischi di pasta. Scaldate l'olio extravergine in una padella e immergetevi i dischi di pasta facendoli dorare da entrambi i lati. Prelevateli con una schiumarola e metteteli ad asciugare su carta da cucina. Servite le *sopaipillas* calde con un pizzico di sale.



AREPAS CROCCHETTE DI MAIS Colombia

preparazione **15 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 2 persone

200 g di farina di mais (meglio se precotta)

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

½ cucchiaino di sale marino integrale

Procedimento

1. Setacciate la farina di mais in una ciotola con il sale. Aggiungete poca acqua e l'olio e iniziate a mescolare gli ingredienti aggiungendo via via altra acqua fino a ottenere un impasto omogeneo.
2. Prelevatene delle porzioni e formate delle focaccine del diametro di 10 cm. Cuocete in una padella antiaderente per circa 10 minuti su ogni lato. Le *arepas* possono essere consumate in accompagnamento ad altri cibi oppure farcite con ingredienti a piacere.



GALLO PINTO RISO CON FAGIOLI ROSSI Costa Rica

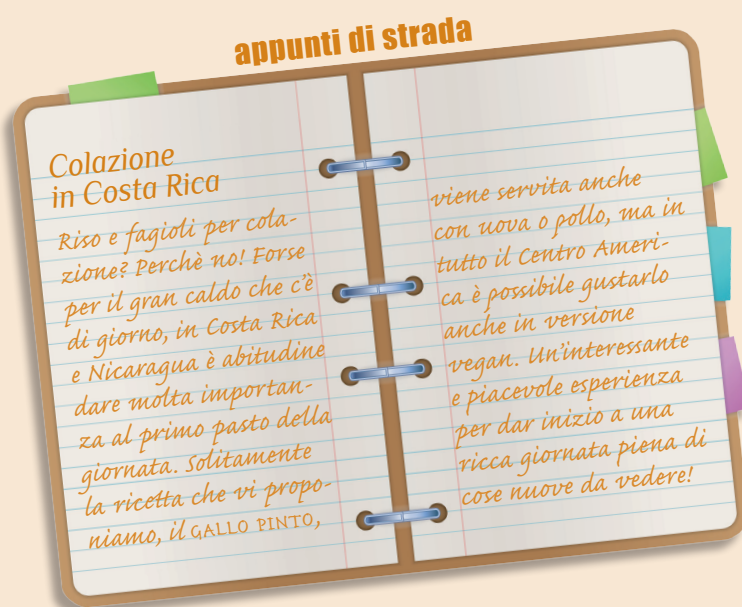
preparazione **120 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 4 persone

240 g di riso integrale - 250 g di fagioli rossi messicani - 1 cipolla
1 foglia di alloro - 2 spicchi di aglio - peperoncino in polvere
olio extravergine di oliva - sale marino integrale

Procedimento

1. Risciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente e lasciateli in ammollo in una bacinella per una notte. Scolate e cuoceteli in una pentola con acqua, l'alloro e l'aglio per almeno 1 ora. A fine cottura scolate e tenete l'acqua di cottura in caldo per il riso.
2. Pulite la cipolla, tritatela e preparate un soffritto in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete il riso, tostatelo per 2 minuti e allungate con un mestolo di acqua di cottura dei fagioli. Unite altro liquido caldo (circa mezzo litro), coprite e continuate a cuocere per circa 35 minuti (se il riso si asciuga troppo, versate altro brodo caldo).
3. In una insalatiera condite i fagioli con 2 cucchiaini di olio e sale, quindi uniteli al riso. Cuocete ancora per qualche minuto, regolate di sale e peperoncino e servite con banane verdi fritte.





CROQUETAS DE BONIATOS CROCCHETTE DI PATATE Cuba

preparazione **45 minuti** - tipologia **salata**

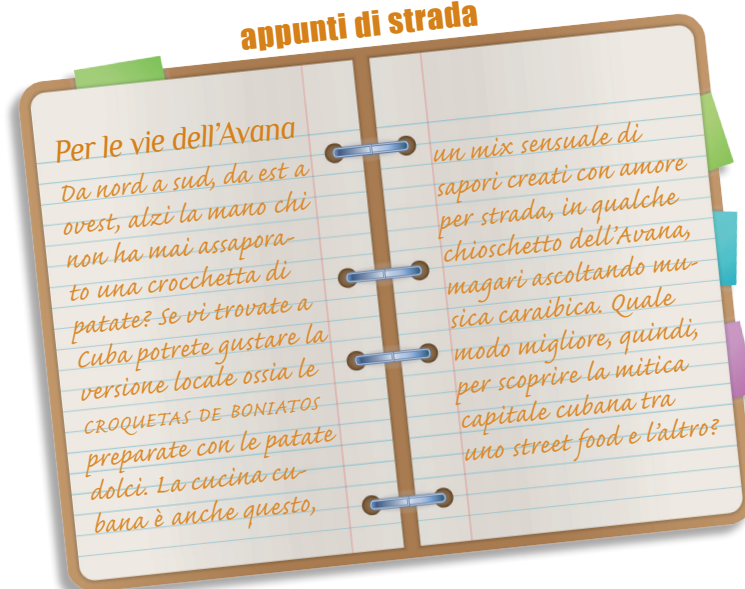
Ingredienti per 2 persone

2 patate dolci americane - 100 g di funghi champignon
50 ml di latte di riso - 100 g di pane grattugiato - 1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva - sale marino integrale - pepe bianco

Procedimento

1. Lessate le patate in acqua bollente. Sbucciatele e schiacciatele con il passapatate o con una forchetta. Mettetele in una ciotola, lasciatele raffreddare e conditele con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.
2. Pulite i funghi e passateli in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio in camicia. Eliminate quest'ultimo e unite gli champignon alle patate schiacciate. Mescolate e lasciate riposare.
3. Formate delle crocchette, bagnatele nel latte e poi passatele nel pane grattugiato. Scaldate l'olio in una padella e immergetevi le crocchette per pochi minuti. Prelevatele con la schiumarola e mettetele ad asciugare su carta da cucina. Servite le *croquetas* calde.

appunti di strada



CORNSTICKS PANNOCCHIE AL CARTOCCIO

Dominica

preparazione **35 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 4 persone

4 pannocchie fresche di mais
200 g di Burroli (vedi nota a p. 4)
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
peperoncino in polvere
sale marino integrale grosso

Procedimento

1. Pulite le pannocchie eliminando tutti i filamenti. Mettete sul fuoco una pentola con acqua, portate a ebollizione, salate e fate cuocere le pannocchie per 5 minuti.
2. Preparate una salsa amalgamando il burro sciolto con il prezzemolo e il peperoncino. Scolate le pannocchie e mettetele in un cartoccio di alluminio. Spalmatele abbondantemente con la salsa al burro, chiudete il cartoccio e mettete in forno preriscaldato a 200 °C per 10 minuti.

CEVICHE DE CHOCHOS CEVICHE DI LUPINI

Ecuador

preparazione **20 minuti** - tipologia **agrodolce**

Ingredienti per 4-6 persone

600 g di lupini in salamoia - 1 cipolla - 3 pomodori
il succo di 2 arance - il succo di 8 lime
coriandolo fresco in foglie - 50 ml di ketchup
vegan - 4 cucchiaini di olio extravergine
di oliva - sale marino integrale - pepe

Procedimento

1. Pulite la cipolla e i pomodori. Tagliate la prima a rondelle e i secondi a fette. Sciacquate i lupini sotto l'acqua corrente, scolateli e metteteli in una ciotola con la cipolla e i pomodori. Condite con il succo degli agrumi, il coriandolo in foglie, l'olio e il ketchup. Regolate di sale e pepe
2. Coprite la ciotola e mettete in frigorifero a macerare per 2 ore. Servite il ceviche in bicchieri o coppette con mais tostato e crostini di pane.



LOS SUCHOS HOT DOG CON GUACAMOLE

Guatemala

preparazione **15 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 4 persone

4 panini da hot dog - 4 würstel vegetali
4 foglie di cavolo - maionese vegan
(vedi a p. 186) - salsa guacamole
salsa di pomodoro piccante - senape

Procedimento

1. Sbollentate le foglie di cavolo in acqua bollente per pochi minuti, scolatele e passatele subito sotto l'acqua fredda. Asciugatele e tagliatele a listarelle. Dividete i panini a metà in senso longitudinale, lasciando attaccate le due parti a formare una tasca.
2. Grigliate i würstel e metteteli nei panini con il cavolo. Guarnite con le salse e servite.



JOHNNYCAKE

FOCACCIA FARCITA

Isole Vergini

preparazione **60 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 8 persone

180 g di farina di tipo 2 o di grani antichi
200 g di farina di mais - 200 ml di latte di riso
70 ml di olio di semi di girasole - 150 g di malto
d'orzo - 2 cucchiari di fecola di patate
2 cucchiari di amido di mais - 2 cucchiaini
di cremortartaro - 1 cucchiaino di bicarbonato
di sodio - 1 cucchiaino di sale marino integrale
Per la farcia: 400 g di tofu vellutato
1 trito di erbe aromatiche - il succo di un limone
1 cucchiaino di olio di girasole - sale marino
integrale - pepe

Procedimento

1. Mescolate la fecola e l'amido con un po' di acqua in modo da ottenere una pastella cremosa. In una ciotola setacciate le due farine con il sale. Aggiungete il cremortartaro e il bicarbonato di sodio.
2. In un'altra ciotola mischiate il latte, il malto, il composto di fecola e amido e l'olio. Unite alle farine e amalgamate fino a ottenere una miscela non troppo asciutta.
3. Distribuite il composto in una teglia foderata con carta da forno. Preriscaldate a 220 °C e infornate per 30 minuti. A cottura ultimata fate raffreddare la torta.
4. Per la farcia, amalgamate il tofu con gli altri ingredienti. Dimezzate la focaccia per il largo, farcitetela e richiudetela. Tagliatela a quadretti e servitela.

TAMALES FOGLIE DI MAIS FARCITE **Messico**

preparazione **120 minuti** - tipologia **salata**

Ingredienti per 6 persone

500 g di farina di mais Maseca - 16 foglie di mais essiccate - 250 ml di brodo vegetale

75 ml di olio di mais - 1 cucchiaino di sale marino integrale

Per il ripieno: 300 g di pomodori - 300 g di fagioli neri messicani cotti - 3 peperoni - 2 cipolle

2 peperoncini - 2 spicchi di aglio - olio extravergine di oliva - sale marino integrale - peperoncino (facoltativo)

Procedimento

1. Mettete le foglie di mais in ammollo in acqua per alcune ore, quindi pulite le verdure per il ripieno. Tritate l'aglio e la cipolla e metteteli in una padella con un filo di olio. Fate soffriggere per alcuni minuti e aggiungete i peperoncini spezzettati, quindi i pomodori e i peperoni tagliati a cubetti. Bagnate con 2 bicchieri di acqua e, quando inizia a bollire, unite i fagioli e cuocete per circa 15 minuti. Regolate di sale e volendo spolverizzate con il peperoncino. Setacciate in una ciotola la farina di mais con il sale, aggiungete l'olio e versate gradualmente il brodo. Amalgamate in modo da ottenere un composto di media consistenza.

2. Prendete le foglie di mais e stendetele su un piano di lavoro: farcitele con uno strato del composto preparato e poi collocatevi il ripieno. Chiudete le foglie a pacchetto e legatele con dello spago da cucina. Cuocete i *tamales* al vapore per circa 1 ora. Serviteli caldi.



ROSQUILLAS CIAMBELLE ALLA SCORZA D'ARANCIA Nicaragua

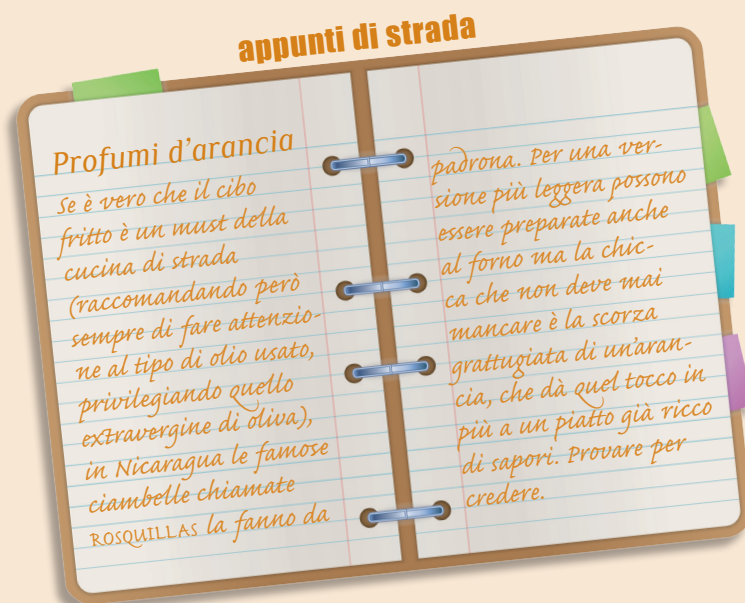
preparazione **25 minuti** - tipologia **dolce**

Ingredienti per 4 persone

350 g di farina di tipo 2 o di grani antichi - 1 cucchiaino di cremortartaro - 25 ml di olio di semi di mais
50 g di yogurt vegetale - 120 g di malto di riso - 60 ml di latte di mandorle
la scorza grattugiata di un'arancia - olio extravergine di oliva - sale marino integrale

Procedimento

1. In una ciotola setacciate la farina con un pizzico di sale. Unite il cremortartaro sciolto nel latte. Mescolate, aggiungete l'olio di mais, lo yogurt e il malto. Per ultimo unite la scorza d'arancia e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo ma non troppo asciutto. Formate delle ciambelline.
2. Scaldate l'olio extravergine in una padella e immergetevi le **rosquillas** per pochi minuti, girandole sui due lati. Prelevatele con la schiumarola e mettetele ad asciugare su carta da cucina. Servitele calde.





ALFAJORES BISCOTTI CON DULCE DE LECHE Paraguay

preparazione **75 minuti** - tipologia **dolce**

Ingredienti per 6 persone

300 g di farina di tipo 2 o di grani antichi - 300 g di amido di mais - 200 g di malto di riso - 200 g di Burroli (vedi nota a p. 4) - 1 cucchiaino di cremortartaro - 200 ml di latte di soia (o altri latti vegetali) - 1 cucchiaino di sale marino integrale - 2 cucchiai di cocco grattugiato. *Per il dulce de leche*: 1,5 l di latte di soia (o altri latti vegetali) - 300 g sciroppo d'agave - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 baccello di vaniglia

Procedimento

- 1.** In una ciotola setacciate la farina, l'amido di mais e il sale. Mescolate e aggiungete il cremor tartaro sciolto in 2 cucchiai di latte. Unite il burro spezzettato e amalgamate lavorando con le mani, aggiungendo a filo del latte (regolatevi in base alla consistenza dell'impasto). Formate una palla liscia e omogenea, coprite con pellicola per alimenti e mettete in frigo per 1 ora.
- 2.** Con un matterello stendete la pasta allo spessore di 5 mm. Prendete un coppapasta del diametro di 4-5 cm e ricavatene dei dischi. Metteteli in una teglia ricoperta con carta da forno. Preriscaldate il forno alla temperatura di 180 °C e cuoceteli per 10-15 minuti, girandoli a metà cottura. Sfornate e lasciate raffreddare.
- 3.** Preparate il *dulce de leche*. Aprite con un coltellino il baccello di vaniglia ed estraete i semini. Mettete sul fuoco una pentola con il latte. Versate lo sciroppo d'agave mescolando con un frustino. Unite la vaniglia e il bicarbonato; proseguite la cottura fino a raggiungere l'ebollizione.
- 4.** Abbassate il fuoco e continuate a mescolare fino a quando il composto non avrà raggiunto una densità cremosa e appiccicosa. Fate raffreddare. Accoppiate i dischi e farcendoli con il *dulce de leche*. Rotolateli nel cocco grattugiato e serviteli.



TERERÉ INFUSO DI ERBA MATE Paraguay

preparazione **10 minuti** - tipologia **bevanda**

Ingredienti per 6 persone

yerba mate secca - 1 l di acqua ghiacciata

Per servire - un *matero* (tazza munita di cannuccia - in spagnolo *bombilla*)

Procedimento

- 1.** Riempite a metà la tazza (il *matero*) con la *yerba mate*. Chiudete con il palmo della mano e agitate la tazza, capovolta in modo che i residui polverosi rimangano in cima, quindi capovolgete nuovamente la tazza. Inclinatela per creare una cavità laterale (in pratica la *yerba* non dev'essere distribuita in modo uniforme).
- 2.** Inserite la *bombilla* nella cavità e aggiungete poco per volta l'acqua, facendo attenzione a non bagnare la sommità. Man mano l'acqua verrà assorbita, pressate con la *bombilla* avendo cura di evitare che entri a contatto con la parte polverosa. Versate altra acqua fredda sempre nella cavità.
- 3.** A questo punto la bevanda è pronta. Potete bere dalla cannuccia, evitando di girare o mescolare. Il *matero* viene passato da un ospite all'altro e ognuno beve a turno.