

LE RICETTE DI ALGERIA DOMANI

ZUCCHINE IN INSALATA

Ingredienti

1kg di zucchine, 1 testa d'aglio, ½ mazzetto di prezzemolo, sale, pepe, olio, aceto

Preparazione

- fate bollire le zucchine in acqua salata (al dente),
- tagliatele a fette lunghe e sottili, disponete su un piatto,
- condite con aglio tritato, olio e aceto (ev. limone), cospargete di prezzemolo tritato.

TABULEH CON VERDURE

Ingredienti

200 gr di burghul fine, 1 peperone giallo o rosso dolce, 3 pomodori maturi, 1 cipolla, 1 cetriolo, 1 mazzetto di prezzemolo, il succo di 1 limone, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 6 foglie di menta fresca, sale e pepe nero.

Preparazione

- versate il burghul in una pentola, tostatelo leggermente, aggiungetevi ½ litro di acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per circa mezz'ora dopo aver messo un coperchio sulla pentola,
- nel frattempo pulite gli ortaggi, lavateli e asciugateli. Tagliate a quadretti il peperone privato del picciolo e dei semi, tagliate a cubetti i pomodori e il cetriolo sbucciato, tritate la cipolla mondata e il prezzemolo.
- sciogliete un po' di sale nel succo di limone, unitevi l'olio e mescolate per bene, così da ottenere un'emulsione soddisfacente,
- quando è trascorso il tempo previsto per il rigonfiamento del burghul, versate le verdure in una terrina, unitevi il burghul e le foglie di menta e condite con la miscela di olio e succo di limone, insaporendo anche con una manciata di pepe nero,
- dopo aver mescolato con molta cura, lasciate riposare per circa mezz'ora prima di portare in tavola.

PEPERONI AL POMODORO

Ingredienti

1kg peperoni, 4 pomodori, 3 c. gr. olio, 3 spicchi d'aglio, ½ c. gr. pepe rosso, sale

Preparazione

- grigliate i peperoni al forno, pelateli, togliete i semi e tagliateli a listarelle,
- pelate i pomodori, togliete i semi e tagliateli a cubetti,
- fate dorare a fuoco dolce l'aglio nell'olio, aggiungete i pomodori, il pepe rosso e il sale senza acqua,
- a metà cottura aggiungete i peperoni, lasciate cuocere scoperti a fuoco lento, rimestando fino a far asciugare tutto il liquido,
- servire caldo o freddo

Nota: se desiderate un'insalata un po' speziata aggiungete un peperoncino forte ai peperoni. L'insalata si conserva due o tre giorni al fresco.

TAJINE DI MANZO CON DATTERI, CECI E MIELE

Ingredienti

800gr di carne di manzo a pezzi, 300gr di cipolle, 100gr di ceci secchi, 4 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere, 1/2 cucchiaino di noce moscata, 1.5lt di brodo di carne, 80gr di datteri snocciolati, 60ml di miele, coriandolo fresco per guarnire, olio q. b.

Preparazione

- mettete i ceci a mollo la sera prima o almeno una decina di ore prima di preparare il piatto,
- versate un po' d'olio in una pentola antiaderente e fate rosolare i pezzi di manzo. Toglieteli dalla pentola e metteteli su un piatto ricoperto da un pezzo di carta assorbente,
- versate ancora un po' di olio nella pentola, se necessario, e fate rosolare le cipolle tagliate a fette, l'aglio e le spezie, cocete mescolando fino a quando la cipolla non si sarà ammorbidita,

- riportate la carne in padella insieme alla cipolla, aggiungete il brodo di carne e i ceci e coprite con un coperchio. Fate cuocere per 1 ora e mezza controllando dopo 1 ora che non si debba aggiungere altro brodo,
- trascorso il tempo previsto, controllate che i ceci siano cotti e che la carne sia morbida. A questo punto aggiungete i datteri snocciolati ed il miele e fate cuocere ancora per 10 minuti,
- Togliete dal fuoco e servite con coriandolo fresco tritato.

Note: L'utilizzo dei datteri nella cucina magrebina è praticamente all'ordine del giorno. I datteri infatti vengono coltivati nelle zone desertiche del nord Africa e del medio Oriente. Quasi tutti i datteri vengono fatti seccare al sole, in modo tale da aumentare la concentrazione degli zuccheri, in questo modo diventano più dolci e si conservano più a lungo. Questo piatto si accompagna con il tradizionale couscous. In alternativa va bene anche il riso o dei crostini di pane.

CAVOLFIORE CON SALSA DORSA

Ingredienti

200gr di pomodori tritati, 2 grossi spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di paprika, di sale e di pepe nero, 1 cucchiaino di harissa (salsa piccante), 1 cavolfiore di media grandezza senza foglie e tagliato in fiori.

Preparazione

- bollite il cavolfiore in acqua salata fino a che sia cotto ma ancora croccante. Questo passaggio potrebbe durare circa 7-8 minuti,
- nel frattempo cuocete l'aglio tritato finemente in olio in una casseruola separata per un minuto o poco più fino a che inizi ad indorarsi,
- aggiungete i pomodori, il sale, il pepe, la paprika, l'harissa e miscelate il tutto,
- abbassate il fuoco e fate sobbollire la salsa per 10 minuti,
- scolate il cavolfiore e aggiungetelo alla salsa, rigiratelo e lasciatelo scaldare per 5 minuti o poco più. Se la salsa diventa troppo densa, aggiungete un po' d'acqua di cottura del cavolfiore.

FALAFEL

Ingredienti

Ceci 400 g, cipolla tritata 1, prezzemolo 1 mazzo tritato, spicchi d'aglio 2, cumino 2 cucchiaini, coriandolo macinato 1 cucchiaino, olio per friggere, pepe un pizzico, sale

Preparazione

- scolare e togliere le bucce ai ceci dopo averli lasciati in ammollo per 24 ore. sbollentate le melanzane 5' in acqua bollente salata e scolate,
- trasferire nel frullatore i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo (semi) macinato, il cumino, un pizzico di pepe e il sale; frullare per 20 secondi fino ad ottenere un impasto fine ed omogeneo,
- lasciare riposare in frigo per 1 ora,
- con il composto formare quindi, delle polpette medie e dorarle nell'olio bollente, girandole dolcemente, per 4 minuti circa,
- quando le polpette sono ben colorite toglietele e asciugatele con la carta assorbente.

Nota: i falafel vanno serviti a scelta caldi o freddi su un letto di verdura oppure su del pane tostato con verdure e hummus. Quando non si riesce a formare le polpette perché il composto risulta troppo liquido e non compatto, si può aggiungere un po' di farina.

POLPETTE DI PATATE

Ingredienti

Ingredienti : 1kg patate, 2 cipolle, 3 uova, 1 mazzo prezzemolo, cannella, pepe nero, sale

Preparazione

- lavate bene le patate e fatele cuocere in acqua salata,
- dopo la cottura spelatele e passatele ancora calde al passe-vite o schiacciatele con la forchetta,
- aggiungete le uova, la cipolla grattugiata, il prezzemolo tritato, pepe e cannella e mescolate il tutto,
- fate delle polpette che appiattirete nel palmo della mano per formare una sorta di galette del diametro di 5cm,
- passatele nella farina e friggete,
- servite calde o fredde.