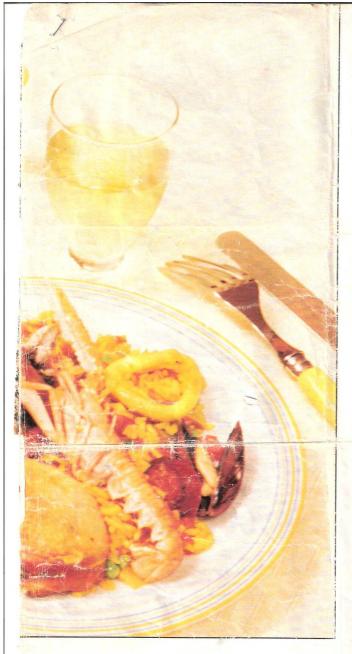




Sopra, la paella a cottura avvenuta e a fianco i suoi ingredienti. Le paellas più tipiche vengono cucinate a Valenza, Alicante e a Castellon. Questo piatto un tempo era l'unico alimento dei contadini.

Si dice "paella" e si pensa "Spagna": e in realtà questo piatto vede il suo antenato nei nasi goreng, piatto assai diffuso nell'Asia sud orientale, a base di riso, gamberetti, pollo, spezie e salse varie. Furono i grandi navigatori spagnoli ad assaggiarlo, esserne conquistati e importarlo in Spagna: e qui, il nasi goreng, adottato col nome appunto di paella, conobbe diverse varianti tra le quali la più nota resta la



Pelare i peperoni aiutandosi con un coltello dopo averli fatti passare un attimo sul fuoco. E tagliarli.



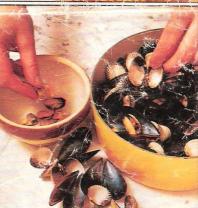
Prendete i pomodori, scottateli nell'acqua bollente pochi secondi e dopo togliete la pelle.

2



Sgusciate cozze
e vongole dopo
averle fatte
aprire a vapore.
Ma tenetene
alcune intere.

3



Rosolate e
cuocete a fuoco
vivace le costine
di maiale
e i pezzetti di
pollo, una volta
pronti metteteli
in un piatto.

4



paella valenciana, e quella aragonese, fatta solo con carne.
Anche se esiste qualcosa di simile anche nelle regioni del
nord Europa, dove i navigatori
delle città anseatiche del Baltico introdussero un piatto di riso con gamberetti e salsina rosa
sempre a base di gamberetti,
cui venne dato il poetico nome
di "ragù di pulcino", tuttavia
questo piatto resta simbolico
della cucina del Mediterraneo,
resta un piatto che "sa" di va-

canze e di sole, di case candide e di spiagge infuocate, di profumo di mare e di fiori selvaggi. Un piatto che vale la pena di preparare per accendere la tavola dell'autunno.

La paella può sbrigliare la vostra fantasia: sta a voi giocare sui diversi tipi di carne (coniglio, anatra o pollo, montone o agnello), di frutti di mare (cozze, vongole, tartufi) e di crostacei (gamberoni, scampi, aragostine). Assoluto rispetto esigo-





Rosolate i gamberi e la salsiccia a fette, ma senza farla abbrustolire troppo. Togliete poi dalla paella.



Soffriggete i calamari tagliati ad anello, la cipolla tritata, e l'aglio pelato e pestato per qualche minuto.



peperoncino piccante, una tazza di piselli già sgranati, 1 mazzetto di spezie, 2 bustine di zafferano, 1 chiodo di garofano, sale, 4 cucchiaiate d'olio d'oliva, un litro di brodo di pollo al quale si aggiunge l'acqua di cottura dei frutti di mare, per ottenere un volume di liquido doppio a quello del riso.

Fate grigliare i p peroni per poterli spellare facilmente; tagliateli a listerelle. Spellate i pomodori, liberateli dai semi e ragliateli a cubetti (per spellarli apidamente immergeteli solo qualche secondo in acqua bol-

Fate aprire i fritti di mare mettendoli in un pentola su fuoco vivace. Filtrate la loro acqua e tenetela da parte. Toiete le valve dai loro gusci, na conservatene qualcuna con la conchiglia per la decorazione finale del piatto.

In un grande tegame adatt ad ospitare la paella, fate sol friggere nell'olio la carne maiale e di pollo tagliata a pez zi; quando la carne è ben dora ta toglietela dalla padella mettetela da parte. Al suo po sto mettete le fettine di salsicci e gli scamponi; fate rosolar per un minuto, togliete dal te lamari tagliati ad anelio; ag giungete le cipolle a fettine

La paella

no invece i tempi di cottura e i quattro ingredienti base: riso, zafferano, peperoni e salsicce.

Gustatela con vino bianco o rosè o, meglio ancora, il tipico vinho verde spagnolo. Un consiglio: utilizzate, per l'ultima cottura, quella del riso, il forno: ciò eviterà che la paella si attacchi al fondo.

La ricetta

Ingredienti per otto persone: 500 g. di riso a grani lunghi, 500 g. di costine di maiale. un pollastro tagliato in otto parti, otto scampi giganti, un chilo di cozze, mezzo chile di vongole, 500 g. di calamari, mezza salsiccia piccante, 4 pomidoro, un peperone rosso ed uno verde, 2 cipolle, 3 spicchi d'aglio, un

■ "GioiaTavola" ha chiesto a Maria Sastre, impeccabile padrona di casa catalana ed esperta di cucina spagnola di parlarci della paeila. Ecco i suoi consigli e le curiosità storiche di questo piatto iberico.

La Paella è senza esagerare la parola più inte nazionale e conosciuta del dizionario gastronomico in lingua spagnola. In Spagna si producono ottime qualità di riso, non è quindi strano che il nostro piatto nazionale, la paella ppunto, sia una ricetta a base di riso.

Non esiste una sala ricetta di paella, ma tante quanti sono i

paesi tra Valenza e Alicante. Il riso in paella è nato nei casolari delle famiglie contadine valenziane. Lì la rella si serviva due volte al garno e si lasciavano gli avanzi per la colazione del mattino. La paella è un recipiente circolare di ferro, di forma simile a una padella,

Savor de España

Maria Sastre, esperta padrona di casa catalana, ci rac conta delle tradizioni della paella e delle sue varian

però senza il manico, che è sostituito da due impugnature. Un tempo veniva appoggiata in campagna su un tripode di ferro in mezzo al bracere dei camino.

Tre ricette tipiche

Ad Alicante, a Castellon e a Valenzia si cucinano le tre versioni più famose della paella, le modalità di cottura sono più o meno le stesse, cambiano solo alcuni ingredienti.

A Alicante la preparano con settecentocinquanta grammi di riso (queste quantità sono sempre per sei persone), mezzo pollo, mezzo coniglio, un pomodoro, un peperoncino secco,

aglio, olio, zafferano, sale.

A Castellon ci voglione ugualmente settecentocinquan ta grammi di riso, mezzo pollo mezzo coniglio, duecentocin quanta grammi di costine d maiale, prezzemolo, due po modori, due teste di aglio, du peperoni, sale e zafferano.

A Valenza, la paella tradizio nale richiede un pollo, un coni glio, mezzo chilo di riso, 18 lu mache di mare, due etti e mez zo di piselli, uno spicchio d aglio, zafferano, sale, cornetti

La paella ciega

Nella paella classica sia i pe sci sia le carni vengono servit





Sul soffritto versate il riso a pioggia e fatelo tostare senza farlo attaccare girandolo costantemente.

l'aglio sbucciato. Lasciate imbiondire, poi versate a pioggia il riso; mescolate bene ed aggiungete le cipolle a fettine e l'aglio sbucciato. Lasciate imbiondire, poi versate a pioggia il riso; mescolate bene ed aggiungete le listerelle di peperone, i pomodori, il peperoncino piccante, le erbe, lo zafferano, il chiodo di garofano, i piselli e al quale avrete aggiunto l'ac-

qua di cottura dei frutti di mare filtrata. Non appena il brode inizia a fremere, trasferite il tegame in forno caldo a 220°; dopo dieci minuti aggiungete le rondelle di salsiccia e proseguite la cottura fino a completo assorbimento del brodo (ci vorranno 7 o 8 minuti). A questo punto aggiungete i frutti di mare con e senza conchiglia, decc rate con ga scampi, metiere ai cora in forno un paio di minuti

con le ossa e i gusci, per comodità però tutto può essere disossato prima, così i commensali possono consumare la paella senza il problema delle ossa. Si chiama paella ciega, cieca, proprio perché potrebbe essere mangiata senza dover guardare sempre nel piatto alla ricerca delle ossa.

La paella de mariscos

La paella può essere anche solo di riso e pesci, si chiama paella de mariscos, ossia di frutti di mare. Ecco la ricetta.

Occorrenti per sei persone: mezzo chilo di scampi, 30 grammi di gamberetti, mezzo chilo di vongole, mezzo chilo di cozze, mezzo chilo di gamberi, mezzo chilo di pescatrice, mezzo chilo di calamari, due pomodori, un peperone verde, due spicchi di aglio, zafferano, paprica, sei cucchiai di olio, quattro etti di riso, sale.

Pulire e lavare i frutti di mare e il pesce, cuocere al vapore le cozze e le vongole e conservare il brodo.

Friggere nella paella con l'olio gli scampi, i gamberi e i gamberoni. Tagliare i calamari in anelli e metterli a soffriggere con la pescatrice a pezzi.

Una volta cotti, tutti i pesci vanno messi su un piatto a parte facendo attenzione a non romperli. Pelare e pestare l'aglio e il peperone, aggiungerli in paella con il pomodoro tagliato. Mettere nel brodo delle cozze e delle vongole, una doppia quantità di acqua o brodo e aggiungerlo al sugo con lo zafferano, precedentemente diluito in un poco di acqua. Versare il riso e cuocere. Dopo dieci minuti, collocare sul riso, ormai pronto, il pesce. La paella è pronta, spegnere il fuoco e lasciarla riposare tre minuti, coperta con un coperchio.

Aggiungete al riso le spezie e il

verdure, le condimento. Girare e rosolare bene.

Aggiungere il brodo caldo e versarne dell'altro se occorre, durante la

cottura.

Aggiungere le fette di salsiccia rosolata e le vongole. Appoggiare su tutto i gamberi e le cozze e le vongola intere.

