“STRISCIA LA RICETTA”… RAJAE BEZZAZ. la scatenata inviata di ” Striscia” parla di sè e del suo “cous cous” preferito.

(Italian & English Versions) –

Rajae Bezzaz, nativa di Tripoli, italiana d’ adozione.

E’ conosciuta come l’inviata speciale (e intraprendente) di “Striscia la Notizia”. Famosa per le sue inchieste senza peli sulla lingua, il suo coraggio, il suo look e … per chiudere il suo collegamento con un tradizionale *zaghrouta,* grido acutissimo con cui le donne arabe sottolineano festeggiamenti e ricorrenze particolari. La sua grande popolarità è arrivata grazie al fortunatissimo show “Striscia la Notizia” dove Rajae indossa le vesti di una spericolata inviata speciale

Ciao Rajae! Pronta per l’intervista? Parleremo di viaggi, cibo e… chissà.

Sempre pronta, prontissima…

Rajae, quando sei libera, come ti

piace passare il weekend?

Dipende dal momento e dal mio stato d’animo, sicuramente non posso mancare al mio allenamento giornaliero, ho bisogno di allenarmi sopratutto perché aumenta la mia concentrazione e mi permette di essere performante sul lavoro e non solo. Quindi anche se mi sposto per il weekend faccio in modo di avere a disposizione il necessario per allenarmi. Essere una “inviata” richiede più energie di quello che possa sembrare…

Qualche meta preferita?

Mi piace visitare zone Italiane poco conosciute al grande pubblico, adoro i borghi Medievali immersi nella natura e i piccoli villaggi dove si respira storia, cultura e tradizione Italiana. Adoro visitare i musei e se potessi ci passerei I giorni interi all’interno. Perché non si finisce mai di imparare, di conoscere e di accrescere la propria cultura e non dimentichiamo… ho un debole per scoprire prelibatezze culinarie locali.



un borgo romagnolo

Quale auto guidi?

Le guido tutte, non ho problemi, ma non ne possiedo una. Preferisco noleggiarla all’occorrenza e inquinare il meno possibile.

Qual è stato il tuo viaggio preferito ?

Il mio viaggio preferito è quello che non ho ancora fatto…
Mi piace pensare che c’è un posto al mondo a me sconosciuto, un luogo che mi darà emozioni più di tutti; il fatto che lo debba ancora visitare mantiene alta la positività e la voglia di andare avanti per la mia strada.

Quale posto ti piacerebbe visitare che non hai ancora visitato?

Il ghiacciaio **Perito Moreno**, nel Parco Nazionale della parte sud-occidentale della provincia di Santa Cruz, in Argentina. Una caratteristica tipica del Perito Moreno è il “ponte di ghiaccio”; l’erosione sulla diga di ghiaccio da parte dell’acqua del lago crea un ponte di ghiaccio tra il fronte del ghiacciaio in avanzamento e la sponda del lago stesso. Vorrei tanto ammirare con i miei occhi queste meraviglie naturali che purtroppo stanno lentamente scomparendo, sarebbe un viaggio nella natura, quella vera e mozzafiato.



Perito Moreno

Un’esperienza culinaria particolare?

Ho veramente apprezzato il cibo nel cuore dell’Africa: siamo andati lì a girare un servizio e abbiamo condiviso il cibo con tante persone, alcune poverissime ma che ci hanno offerto quello che avevano e anche se non erano piatti complessi con ingredienti costosi, erano cucinati benissimo, con tante spezie, ricchi di sapore e tanto amore.



Il cibo messaggio di dialogo e amore .

Ti piace scoprire le cucine del mondo?

Assolutamente si. In tutti i miei viaggi ho sempre voluto assaggiare il cibo locale ovviamente facendo attenzione a non ordinare piatti contenenti alcuni ingredienti che non sono consentiti dalla mia religione (Islam) come ad esempio il maiale. Talvolta mi manca l'atmosfera e il profumo della mia cucina natale, Il **Marocco** è cucina della mia casa, il profumo e i sapori della mia infanzia.



Tipici piatti marocchini

E in Italia come ti trovi?

Beh, non si può certo dire che in Italia manchi qualcosa in fatto di cibo… La cucina italiana è riconosciuta in tutto il mondo come una delle più complete sia per i suoi valori nutrizionali sia per i sapori unici che cambiano di chilometro in chilometro. Qui la varietà dei piatti è infinita, la loro storia è millenaria e l'incontro tra tradizione e innovazione la rende sempre spettacolare.

Il tuo primissimo ricordo in cucina?

Mia nonna, la osservavo fare quelle che io credevo delle magie, con tutte quelle spezie polverose e colorate… Quando mi permetteva di aiutarla ero felice di imparare le sue ricette

segrete e la guardavo incantata realizzare dei piatti incredibili con quello che aveva a disposizione.



le spezie colorate .

Una cucina straniera che vorresti conoscere?

Vorrei tanto visitare il **Giappone** per assaggiare il vero *sushi.* A Milano ci sono tantissimi ristoranti che servono questa tipica specialità giapponese e sicuramente la qualità è alta ma l’esperienza in un vero *sushi bar* a Tokyo è in cima alla mia lista dei desideri.



Un Sushi Bar a Tokyo

Quanto c’è di ‘*green’n*ella tua alimentazione?

Dieta sana ed equilibrata che possa sostenere la mia vita frenetica e bisognosa di energie. Il più “green”possibile. Sotto tutti I punti di vista, a partire dalle confezioni degli alimenti stessi.

Mi parli della tua ricetta “*cous cous di pesce”?*

E’ un piatto che fonde e unisce due culture alle quali sono molto legata: l’araba e l’italiana. Sono spesso in Sicilia per lavoro e, quando il tempo lo consente, vado a mangiare questo *cous cous* eccezionale seduta di fronte al mare a **Mazara del Vallo**. Se vuoi ti dò la ricetta, si tratta di una mia versione particolarmente veloce nella preparazione, adatta a persone

con poco tempo per cucinare (ride)… un po’ come me.
COUS COUS DI PESCE VELOCE VELOCE…



Cous cous ai frutti di mare

Innanzitutto preparo un brodo vegetale con **carota, cipolla, zucchina** e un **pomodoro** che sia sufficiente alla quantità di cous cous che voglio utilizzare.
Di solito mi regolo con una quantità pari a quella del cous cous .
In una casseruola preparo un soffritto con un trito d’**aglio** e **olio** extravergine d’oliva. Aggiungo **gamberoni, cozze, capesante, vongole,** ma tu puoi aggiungere i frutti di mare o il pesce che preferisci.



i frutti di mare misti che più mi piacciono

Lascio insaporire per qualche minuto. Sfumo con del **vino bianco** e lascio evaporare l’ alcool.
Continuo per qualche minuto a fiamma vivace e infine aggiungo dei **pomodori pelat**i a pezzetti. Aggiusto di sale, cospargo di **peperoncino** e lascio cuocere per circa 15 minuti. Nel frattempo metto il *cous cous* in una ciotola capiente, lo bagno con un filo d’olio e lo mescolo ben bene.
Porto ad ebollizione il brodo e lo verso sul cous cous che deve riposare almeno per una decina di minuti fino a quando tutto il liquido verrà assorbito e il cous cous aumenterà di volume.



tajine, tipici vasi di terracotta

Sgrano il cous cous con una forchetta e lo unisco al sugo di frutti di mare nella mia *tajine* (un tipico vaso di terracotta). Mescolo e lascio riposare qualche minuto per farlo insaporire. Alla fine cospargo abbondante prezzemolo tritato e servo.

Yallah, buon pranzo a tutti…



Cesare Zucca Travel, food & lifestyle. Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo.Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta il tutto nel suo blog, in stile 'Turista non Turista'

..

for the English version
Click Next>

Rajae Bezzaz, a native of Tripol, Italian by adoption.
She is known as the special (and unstoppable) correspondent of the popular Italian TV show **“Striscia la Notizia”.**

The interview
Hi Rajae! Ready for the interview? We will talk about travel, food and … who knows.
Honey, I am always ready …
When you are free, how do you like to spend the weekend?
It depends on the moment and my state of mind, I definitely can’t miss my daily training, I need to train especially because it increases my concentration and allows me to perform at work and beyond. So even if I travel for the weekend, I make sure that I have what I need to train. Being a “correspondent” requires more energy than it may seem …
Any favorite destinations?
I like to visit Italian areas that are little known to the general public, I love Medieval villages surrounded by nature and small villages where you can breathe Italian history, culture and tradition. I love visiting museums and if I could I would spend whole days inside. Because you never stop learning, knowing and growing your culture and let’s not forget … I have a weakness for discovering local culinary delicacies.
Which car do you drive? I drive them all, I have no problems, but I don’t own one. I prefer to rent it when necessary and pollute as little as possible.
What was your favorite trip?
My favorite trip is the one I haven’t done yet … I like to think that there is a place in the world unknown to me, a place that will give me emotions more than any other; the fact that I still have to visit it keeps the positivity high and the desire to go on my way.

Which place would you like to visit that you haven’t visited yet?
I would like to visit Perito Moreno Glacier, in the National Park, in the southwestern part of the province of Santa Cruz,

Argentina. A typical feature of Perito Moreno is the “ice bridge”. Lake water erosion on the ice dam creates an ice bridge between the advancing glacier front and the lake shore. I would love to admire with my own eyes these natural wonders that unfortunately are slowly disappearing, it would be a journey into nature, the real and breathtaking one.



Perito Moreno

A particular culinary experience?

I really enjoyed the food in the heart of Africa: we went there to shoot a service and we shared the food with many people, some very poor but who offered us what they had and even if they were not complex dishes with expensive ingredients, they were cooked very well with many spices, full of flavor and lots of love. Food is a message of dialogue and love.



Il cibo messaggio di dialogo e amore .

Do you like discovering the cuisines of the world? Always, in all my travels I have always wanted to taste the local food obviously paying attention not to order dishes containing some ingredients that are not allowed by my religion (Islam) such as pork. Sometimes I miss the atmosphere and the scent of my native cuisine. Morocco is the kitchen of my home, the scent and flavors of my childhood.



Tipici piatti marocchini

And how are you in Italy? Well, it certainly cannot be said that in Italy there is something missing in terms of food … Italian cuisine is recognized all over the world as one of the most complete both for its nutritional values □□and for the unique flavors that change from kilometer to kilometer . Here the variety of dishes is infinite, their history goes back thousands of years and the encounter between tradition and innovation always makes it spectacular.

Your very first memory in the kitchen?

My grandmother, I watched her do what I thought were magic with all those dusty and colorful spices, when she allowed me to help her I was happy to learn her secret recipes and watched her enchantedly make incredible dishes with what she had available. the colorful spices.

A foreign cuisine that you would like to know?

I would love to visit Japan to taste real sushi. In Milan there are many restaurants serving this typical Japanese

specialty and certainly the quality is high but the experience in a real sushi bar in Tokyo is at the top of my wish list.



Un Sushi Bar a Tokyo

How much ‘green’ is there in your diet?
Healthy and balanced diet that can support my busy and energetic life. As “green” as possible. From all points of view, starting with the packaging of the foods themselves.
Can you tell me about your “fish couscous” recipe?
It is a dish that blends and unites two cultures to which I am very attached: the Arab and the Italian. I am often in Sicily for work and, when the weather permits, I go to eat this exceptional couscous sitting in front of the sea in Mazara del Vallo. If you want, I’ll give you the recipe, it is a version of mine that is particularly fast in preparation, suitable for people with little time to cook (laughs) … a bit like me.
A QUICK FISH COUS COUS RECIPE



Couscous ai frutti di mare

First of all I prepare a vegetable broth with carrot, onion, courgette and a tomato that is sufficient for the quantity of couscous I want to use. Usually I set myself with an amount equal to that of couscous. In a saucepan, I prepare a sauté with chopped garlic and extra virgin olive oil. I add (prawns, mussels, scallops, clams, etc) the mixed seafood that I like the most I leave it to flavor for a few minutes. I blend with white wine and let the alcohol evaporate. I continue for a few minutes on a high flame and finally add some chopped peeled tomatoes. Add salt, sprinkle with chilli and cook for about 15 minutes.



i frutti di mare misti che più mi piacciono

In the meantime, I put the couscous in a large bowl, soak it with a drizzle of oil and mix it well. I bring the broth to a boil and pour it over the couscous which must rest for at least ten minutes until all the liquid is absorbed and it will increase in volume. tajine, typical terracotta pots I shell the couscous with a fork and add it to the seafood sauce in my tagine (a typical terracotta pot). I mix it and let it rest for a few minutes to make it flavor. At the end I sprinkle abundant chopped parsley and serve.

Yallah, have a great lunch …