

# Ricette di viaggio: il lomo saltado del Perù

Il Perù è un paese dell'America Latina meraviglioso, dal popolo caloroso e pieno di cultura e tradizioni. Il suo territorio è stato sede di antiche civiltà, come quella dell'Impero Inca, che ci ha lasciato in eredità il sito archeologico di Machu Picchu, considerato Patrimonio dell'Umanità ed eletto come una delle Sette Meraviglie del Mondo.

La tradizione di cui vorremmo parlare oggi è però quella culinaria. Un piatto che appartiene alla tradizione peruviana da secoli è il lomo saltado, una pietanza che si presta a numerose variazioni ma sempre deliziosa e molto saporita. La storia del lomo saltado attraversa tre diversi continenti: gli spagnoli introdussero per primi la marinatura nel peperoncino ed altre spezie per preparare la carne, ma fu solo con l'arrivo di immigranti cinesi a metà del XIX secolo che questo metodo divenne popolare. L'influenza orientale in questo piatto è palese per l'utilizzo della padella orientale stile wok. Il lomo saltado è uno dei piatti più consumati in tutto il Perù.

Di seguito la ricetta (per 4 persone)

Ingredienti:

1 kg di filetto

1/4 tazza di vino rosso

1 pomodoro (grande)

1 cipolla

1 peperone (rosso)

pepe

sale

1 aglio

2 cucchiaini di cedro (succo)

1/4 tazza di cilantro

5 patate

1 cucchiaio di olio di oliva (extravergine)

Preparazione: tagliate la carne a striscioline e conditela con sale, pepe, un po' di olio d'oliva, succo di cedro e l'aglio sminuzzato. Lasciare marinare per almeno 30 minuti

Cuocete poi la carne a fuoco alto finché avrete rosolato tutta la parte esterna. Abbassate la temperatura e aggiungete la cipolla che avrete tagliato a fettine. Cuocete per 1 minuto mescolando di tanto in tanto. A questo punto aggiungete il pomodoro e il peperone rosso tagliato a strisce. Continuate a cuocere fino a quando le cipolle non saranno ammorbidite. Friggete le patate tagliate a striscioline e aggiungetele agli altri ingredienti. È il momento di aggiungere il vino rosso e il cilantro. Dopo qualche minuto togliete dal fuoco e servite.

Buon appetito!