

Mauritius da...gustare senza muoversi da casa

Ancora oggi, a seguito della pandemia Covid19, non siamo liberi di viaggiare con tranquillità. La paura di possibili restrizioni, una volta giunti a destinazione, frena il turismo verso i paesi europei e soprattutto extraeuropei.



Nell'attesa di salire su un aereo con destinazione Mauritius, la meravigliosa isola nell'Oceano Indiano, impariamo a conoscerla. E' un modo per non farci trovare impreparati quando la raggiungeremo di persona. Come? Conoscendola attraverso la sua cucina, portando sulle nostre tavole i piatti tipici della cucina mauriziana.

Sono proprio gli chef di alcuni resort di Mauritius a farci assaporare le pietanze della loro tradizione eterogenea attraverso piatti allegri e colorati. Ci sentiremo sbalzati,

in un attimo, nella calda e vivace atmosfera di Mauritius.

Non resta che ..accendere i fuochi.

POLLO E GAMBERI AL CURRY



Chicken & Shrimp Curry

Questa ricetta farà felice gli amanti delle spezie. Arriva direttamente dal **THE RESIDENCE MAURITIUS**. Lo chef consiglia di servire questo piatto con un contorno di lenticchie nere e insalata di pomodori.

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 1 cipolla dorata grande
- 2 spicchi di aglio
- 1-2 cucchiaino di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di gambo di coriandolo tritato finemente
- 30g – 60g di curry in polvere
- 10 foglie di curry fresche
- 500g di straccetti di cosce di pollo (pezzi di 2 cm)
- 250g di gamberi (puliti)
- 1 confezione da 400 g di pomodori a dadini
- 400 ml di acqua

Preparazione:

In una padella scaldate, a fuoco medio, un filo d'olio. Aggiungete cipolla e spicchi d'aglio finemente tritati, lo zenzero grattugiato e i semi di cumino. Mescolate spesso sino a quando gli ingredienti saranno morbidi. Aggiungete il gambo di coriandolo tritato e continuate la cottura per circa 1 minuto. Versate la polvere e le foglie del curry . Procedete la cottura mescolando per circa 1 minuto. Incorporate il pollo e i gamberi e continuate a cuocere sino a quando, gli ultimi ingredienti aggiunti, non avranno assunto una leggera doratura. Versate nella padella la dadolata di pomodori e l'acqua.

Abbassate la temperatura e continuate a cuocere per circa 25 minuti. Conдите con un pizzico di sale e servire con del riso bianco bollito e il contorno suggerito dallo chef.

INVOLTINI DI MARLIN E SALMONE AFFUMICATI CON CETRIOLI, CUORE DI PALMA ARROSTO, MEDLEY DI AGRUMI E SALSA AL NERO DI SEPPIA



Involtini di marlin e salmone affumicati – Chef Nallan Seeven
– Maritim Resort & Spa Mauritius

La ricetta che ci regala lo Chef Nallan Seeven dello Chateau Mon Désir Fine Dining restaurant presso Maritim Resort & Spa Mauritius non è una ricetta che possiamo classificare “semplice e veloce” ma una volta preparata delizierà i vostri palati e risulterà indimenticabile.

Ingredienti:

- 40g di marlin affumicato
- 40g di salmone affumicato
- 5 ml di olio d’oliva
- 1 scorza di lime grattugiato
- 100 g di ananas
- 2 g di tabasco
- 3 g di cipollotti
- 3 g di salsa di soia
- 30 g di cetriolo verde
- 20 g di cuore di palma

- 10 g di arancia
- 10 g di pompelmo
- 2 g di aneto
- 2 g di panna rappresa
- 1 g di nero seppia
- 10 g di insalata di crescione
- 3 g di senape
- 2 g di succo di limone
- 15 g di pomodoro
- 2 g di capperi
- 1 g di acciughe
- sale e pepe

Preparazione:

Tagliate a dadini il marlin e il salmone affumicato e metteteli in una piccola ciotola. Condite con la scorza di lime grattugiata, il tabasco, l'olio d'oliva, la salsa di soia, l'aneto, il succo di limone, la senape. Aggiungete il cipollotto tritato, un pizzico di sale e pepe.

Tagliate ora l'ananas a bastoncini e grigliate il cuore di palma. Tagliate una fetta sottile di cetriolo e arrotolatela con il composto di salmone e marlin, lasciate raffreddare in frigorifero.

Per la salsa:

Mescolate al nero di seppia l'acciuga, i capperi, il pomodoro. Cuocere per 10 minuti e mescolate energicamente. Tagliate ora delle piccole fette di arancia e pompelmo vi serviranno a decorare il piatto. Per un tocco chic aggiungete un po' di panna rappresa sul salmone. Appoggiate il tutto su la foglia di crescione e voilà servite

TACOS VEGANI

Direttamente dal **Salt of Palmar** arriva la ricetta di questi ottimi tacos rigorosamente vegani



Vegan Tacos

Ingredienti:

- 3 conchiglie per tacos vegani
- 45 ml di crema di anacardi e coriandolo
- 60 g di “carne” per tacos
- 30 g di salsa di avocado
- 3 g di foglie di coriandolo fresco

PER LE CONCHIGLIE TACOS

- 150 g di semi misti
- 70 ml di succo di limone
- 10 g di scorza di limone
- 2 g di paprika
- 30 g di lievito alimentare
- sale qb

PER LA “CARNE” DEI TACOS

- 100 g di noci

- 35 g di barbabietola, tritурata
- 20 ml di olio d'oliva
- 10 ml di salsa di soia tamari senza glutine
- 5 g di paprika affumicata
- 5 g di cumino
- 3 g di peperoncino in polvere
- 3 g di sale

PER LA CREMA DI ANACARDI E CORIANDOLO

- 100 g di anacardi (lasciati in ammollo in acqua fredda per 8 ore)
- 25 ml di succo di limone
- 5 g di sale marino
- 30 g di coriandolo

PER LA SALSA DI AVOCADO

- 1 avocado
- 2 pomodori di medie dimensioni
- 1□2 cipolla di medie dimensioni
- piccola manciata di foglie di coriandolo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Iniziate a fare le conchiglie mescolando in una grande ciotola i semi misti, il succo di limone, la scorza di limone, la paprika e il lievito. Aggiustate il tutto con un po' di sale. Disponete l'impasto su un foglio di carta da forno e stendetelo sino a raggiungere uno spessore di circa 2 mm. Aiutandovi con una tazza alla quale avrete passato dell'olio sui bordi ritagliate dei cerchi di 10 cm di diametro. Disidratate in forno a 45°C per 4 ore.

Passate al mixer le noci, le barbabietola, la paprika, il cumino, il peperoncino, la salsa di soia e l'olio. Lavorateli sino ad ottenere una consistenza simile alla carne macinata.

E' il momento di assemblare i vostri tacos. Piegate a metà i gusci dei tacos e farciteli con crema di anacardi e coriandolo preparata mescolando anacardi, limone, sale e coriandolo. Aggiungete ora la "carne" preparata e la salsa all'avocado. Quest'ultima preparata con pomodori, cipolla e avocado tagliati a cubetti e cosparsi con coriandolo. Decorate i tacos con foglie di coriandolo fresco.

FOGGIATINI di Le Méridien Ile Maurice



Arriva da Le Meridien Ile Maurice questo delizioso cocktail agli agrumi e dal profumo di rosmarino

- 5 cl Vodka aromatizzata al rosmarino
- 4 cl di succo di pompelmo
- 2 cl di succo di limone
- 1 cl Sciroppo 1:1 (Symple syrup)

Versate tutti gli ingredienti in uno shaker pieno di ghiaccio. Agitate bene e versare in un bicchiere da martini. Decorare

con scorza di pompelmo e assaporate questo delizioso e profumato cocktail. Mi raccomando con moderazione...è alcolico.



Per ulteriori informazioni su Mauritius potete leggere un altro articolo scritto dalla redazione: Mauritius, l'isola dal cuore dolce