



Teresa Navarro Nualart

Cantante, compositrice e concertista, attrice, traduttrice, organizzatrice di eventi. Ma ora ha lasciato il lavoro per dedicarsi alla famiglia. Ha iniziato a cucinare da ragazza spinta dalla passione e dal buon cibo. Ha 54 anni, è nata a Barcellona e vive ad Arese, in provincia di Milano. A Questo l'ho fatto io! ha presentato una ricetta della sua terra di origine dal titolo Tapas, tapas! Due piccoli stuzzichini: uno di carne e uno di pesce. «All'inizio del secolo scorso, quando i signori, per lo più della borghesia, si recavano in un'osteria o in una locanda per un aperitivo, l'oste, per evitare che nel bicchiere cadessero mosche o moscerini, copriva il bicchiere con una fetta sottile di pane: in spagnolo il verbo tapar significa coprire. Con il tempo sulla fetta di pane furono poste olive, acciughe, funghetti e altro, finché questi stuzzichini improvvisati, sempre più sofisticati e gustosi, hanno fatto nascere le odierne tapas».

Ai fornelli prova gioia e si sente realizzata; prepara le sue ricette principalmente per familiari e amici, ma ha avuto anche esperienze di banqueting e catering.

Ama cucinare e mangiare tutto ciò che offre il mare, dalle alghe ai crostacei, nel rispetto della tradizione, ma anche cercando di dare sfogo alla propria creatività: del resto per Teresa lo strumento essenziale in cucina è proprio la fantasia.

La ricetta che le dà più soddisfazione è la paella, ma ama anche inventare giochi con il cibo per insegnare ai bambini a mangiare nel modo giusto.

Tapas, Tapas!

INGREDIENTI
per 4 porzioni

2 filetti di maiale

3 peperoni rossi

3 peperoni gialli

3 limoni

paprika dolce

sale

5 cucchiaini di olio
extravergine
di oliva

spiedini in bambù
(lunghezza 15/20
cm)

800 g di code
di gamberi grigi
o rossi senza testa

3 spicchi d'aglio

1 peperoncino secco

sale

250 ml di olio
extravergine d'oliva

Prendo i filetti di maiale e, dopo aver tolto nervetti e parti grasse, li taglio a fette di circa 2 cm e li divido in quadrati. Li metto in una ciotola e aggiungo la paprika dolce e il succo di limone, poi li lascio marinare per 30 minuti. Al termine della marinatura, verso i pezzi di filetto in una pentola con olio ben caldo, mescolo e lascio cuocere per circa 15 minuti, girandoli spesso. Al termine della cottura regolo di sale.

Faccio abbrustolire i peperoni gialli e quelli rossi, li sbucco e li pulisco, poi li taglio in pezzi quadrati e li regolo di sale.

Preparo lo spiedino infilando alternativamente un pezzo di maiale e un pezzo di peperone alternando i colori. Appoggio gli spiedini su un piatto di portata ben caldo e verso sopra il liquido di cottura della carne. Va servito ben caldo.

Sguscio le code di gambero, tolgo il filo dell'intestino e sciacquo con abbondante acqua fredda, quindi asciugo con un canovaccio. Verso, in una pentola antiaderente o, meglio, di terracotta l'olio extravergine di oliva; quando sarà ben caldo aggiungo l'aglio schiacciato, poi lo tolgo quando è rosolato. Immergo i gamberi nell'olio bollente, li faccio saltare a fuoco vivace finché non assumono un colorito roseo e aggiungo il peperoncino a pezzetti. Poi abbasso il fuoco per un paio di minuti. Servo ben caldi, mettendo a disposizione dei commensali spiedini in legno con cui servirsi.

il consiglio dello chef. Per preparare questa ricetta bisogna essere organizzati, perché i piatti vanno serviti ben caldi! Ottima l'idea della marinatura del maiale, attenzione a dosare il peperoncino sui gamberi, dal gusto dolce e delicato.

