



PIATTI TIPICI:

- ✓ FISH AND CHIPS
- ✓ ROAST BEEF ALL'INGLESE
- ✓ CARROT CAKE

ALUNNI: Pavan Elisabetta, Pellegrini Andrea, Pramparo Michael.

FISH AND CHIPS



Il **fish and chips** è indubbiamente il **piatto tipico dell'Inghilterra** più famoso al mondo e tra i più buoni della cucina inglese! Andare in un qualunque pub londinese ed ordinare un piatto di **fish and chips** è una delle tre cose da fare assolutamente a Londra!

Ingredienti:

- 500 grammi di filetti di merluzzo fresco
- 500 grammi di patata gialle
- 100 grammi di farina bianca
- 1 bicchiere di acqua frizzante
- 1 tuorlo
- mezzo cucchiaino di lievito in polvere
- olio di semi
- un cucchiaio di aceto

Preparazione:

Lavate e pulite bene il **merluzzo**, tagliatelo a filetti e asciugateli con moltissima cura usando la carta da cucina: pelate le patate e tagliatele a spicchi e lasciatele asciugare stendendole su un panno di cotone.

In una ciotola mescolate la **farina** setacciata con un pizzico di sale: in una seconda ciotola mescolate il lievito in polvere con un cucchiaio di aceto: mescolate e versate il composto, insieme all'acqua e al tuorlo d'uovo mescolando con una frusta.

Se il composto dovesse risultare troppo denso aggiungete un **cucchiaio** di acqua frizzante. Cominciate quindi a **friggere** le patate in abbondante olio di semi: scolatele e tenetele al caldo in forno.

Immergete quindi i pezzi di **merluzzo nella pastella**: estraeteli dalla pastella aiutandovi con due forchette e immergetelo subito nell'olio bollente. Facendo attenzione agli schizzi di olio bollente, lasciate cucinare il pesce per circa 3-4 minuti, girandolo a metà cottura per far dorare correttamente ogni parte del merluzzo.

Estraetelo quindi dall'olio e fatelo scolare e asciugate l'eccesso di olio con la carta assorbente da cucina.

Centocinquanta anni sono trascorsi dall'invenzione del fish and chips. La storia ci dice che il primo punto vendita del famoso pesce fritto e patatine aprì a Londra nel 1860, in Cleveland Street da un certo Joseph Malin.

all'inizio una porzione costava un penny, oggi il meno caro pare sia venduto a 2.5 sterline. Un libro di cucina ebraica pubblicato in Inghilterra nel 1848 contiene la prima ricetta della specialità britannica.

Da allora il successo è stato inarrestabile. Nel 1910 erano 25 000 i fish and chips, nel 1927 arrivarono a 35 000. Lo stesso anno in Halifax c'era un punto vendita ogni 557 abitanti. Al tempo della Seconda Guerra Mondiale, pesce fritto e patatine erano l'unico cibo a non essere razionato. Oggi si calcola che in UK i fish and chips muovono un giro d'affari da 1.2 miliardi di sterline e l'industria a essi legata impiega 61 000 lavoratori.

Circa 227 milioni di porzioni vengono vendute ogni anno. Una sterlina ogni 100 spese da un inglese per l'alimentazione riguarda l'acquisto di questo piatto.

Più della metà della popolazione britannica mangia fish and chips almeno una volta la mese. Un adulto su sei lo consuma due volte la settimana.

Il pesce fritto preferito è il merluzzo, presente in un un sesto delle porzioni vendute, al secondo posto l'eglefino(pesce di acqua salata).

Una porzione standard di fish and chips ha 595 calorie, una pizza in media 871, un Big Mac 888, mentre ha circa il 42% in meno di grasso di un doner kebab, il panino più venduto al mondo, e contiene il 30% dell'apporto calorico giornaliero raccomandato per la donna, il 23% per l'uomo.

ROAST BEEF ALL'INGLESE

Il Roast Beef all'inglese è uno dei piatti più tradizionali.

Il *roast beef* è un piatto di carne di bovino arrostita al forno. Viene essenzialmente servito come pasto principale e gli avanzi possono essere e sono spesso serviti all'interno di panini. In Inghilterra, Canada, Irlanda e Australia, il *roast beef* è uno dei piatti tradizionalmente serviti a cena la domenica, anche se è spesso servito come un taglio freddo nei negozi di gastronomia, di solito in panini che spesso contengono formaggio



Cottura: 25 minuti
Preparazione: 5 minuti

Ingredienti

- 1 kg di carne bovina
- 1 cucchiaio di senape in polvere
- 2 cucchiaini di olio

- 2 cucchiaini di burro
- farina
- pepe

Preparazione:

Fate rotolare la carne nella **senape** in polvere e poi nella farina: pepatelo e fatelo rosolare in una pentola con un **filo di olio**. Fate rosolare ogni lato del pezzo di carne a fuoco alto: in questo modo la carne tratterrà al suo interno tutto il sapore.

Fate scaldare il forno facendolo arrivare a **250 gradi**: in una teglia con il burro e un filo di olio. Quando il forno sarà ben caldo, mettete la teglia con la carne in forno: lasciate la carne in forno per 10 minuti e in seguito abbassate la **temperatura a 200 gradi**.

Lasciate cuocere per altri 15 minuti: **ogni 5 minuti** dal momento in cui mettete in forno la teglia con la carne, ricordatevi di bagnare la carne con il sugo di cottura. Questo passaggio vi permetterà di avere una carne tenera, saporita e soprattutto non secca.

Trascorso il tempo di cottura togliete la carne e avvolgetela subito in un **foglio di carta d'alluminio**: in questo modo darete la possibilità alla carne di far uscire i succhi all'esterno e di avere una carne ancora più morbida. Unite ovviamente i succhi fuoriusciti al sugo di cottura del **Roast Beef**.

Il vostro **Roast Beef** sarà quindi pronto per essere servito.

CARROT CAKE (TORTA DI CAROTE)



La **torta di carote all'inglese** o **carrot cake**, è uno dei classici dolci che potrete gustare visitando l'Inghilterra, e che troverete nelle numerose caffetterie o locali sparsi per Londra e dintorni.

La tipica colorazione bruna è dovuta all'impiego di **zucchero bruno di canna**, che contiene una piccola percentuale di **melassa**, la quale conferisce al dolce un particolare aroma e aspetto, molto invitante e goloso.

Per la ricopertura potete scegliere di preparare una semplice glassa (più vicina ai gusti italiani) composta da albumi montati a neve misti a zucchero al velo, aromatizzata con scorzette di arancia e decorata con piccole carote di marzapane colorato.

Potete se no optare per **classica ricopertura inglese** (utilizzabile anche per farcire la torta) formata da formaggio fresco cremoso, misto a burro, zucchero e vaniglia (vedi le dosi nei consigli).

Preparazione: 20 minuti

Dosi per: 10 persone

Ingredienti per la torta

350 grammi di zucchero bruno di canna

350 ml di Olio di semi di girasole

300 grammi di farina

1 bustina (16 grammi) di lievito chimico in polvere

2 pizzichi di sale

1/2 cucchiaino di cannella in polvere

15 grammi di bicarbonato

6 uova

450 grammi di carote gratugiate

Ingredienti per la ricopertura

2 uova, solo albume

180 grammi di zucchero a velo

Scorzette fresche di 2 arance

Preparazione

Accendete il forno a 180°.

Mettete lo zucchero bruno di canna e l'olio in una capiente ciotola e mischiateli bene servendovi di uno sbattitore; sempre sbattendo aggiungete le uova fino ad ottenere un composto gonfio e chiaro.

Mischiate in un setaccio la farina, il lievito, il bicarbonato, le spezie in polvere e aggiungeteli al composto di uova e zucchero; con lo sbattitore o con un mestolo di legno amalgamate bene gli ingredienti fra loro, fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Pelate e grattugiate le carote, poi aggiungetele al composto mischiando con un mestolo di legno; imburrate e infarinate molto bene una tortiera e versatevi il composto ottenuto, poi infornate in forno già caldo per circa un'ora.

Trascorso il tempo necessario, estraete la torta dal forno, fatela raffreddare e capovolgetela su di un piatto da portata: preparate la glassa sbattendo bene gli albumi con un pizzico di sale, finchè non saranno montati a neve ben ferma, poi aggiungete, poco alla volta e setacciandolo, lo zucchero al velo.

Distribuite la glassa ottenuta sulla superficie della torta aiutandovi con una spatola o con un coltello dalla lama lunga.

storia

Non sono molto chiare le origini della torta di carote, che affondano, secondo molti storici della gastronomia, nella ricetta del budino di carote, o carrot pudding, preparato in molte regioni dell'Europa.

Il termine torta, sta ad indicare una preparazione dolciaria più recente.

Il budino, aveva una consistenza piuttosto solida, non è da accostare al dessert che conosciamo noi oggi. Erano spesso aromatizzati con acqua di rose, e la materia grassa utilizzata per compattare l'impasto era il midollo osseo; erano cotti dentro un contenitore simile alle nostre tortiere, o anche bolliti.

Si sa, anche, che durante il Medioevo, poiché era difficile reperire ingredienti come lo zucchero, per poter confezionare i dolci, si cominciò ad utilizzare la frutta o la verdura negli impasti.

Ci sono giunte ricette del budino di carote o carrot pudding risalenti al 1600 circa.

L'autrice Molly O'neil scrive che George Washington assaporò una torta di carote, per accompagnare il suo tè, a Manhattan nel novembre del 1783.

Noi siamo abituati all'ortaggio dal colore arancione acceso, in realtà in passato le varietà di carote andavano dal bianco al rosso.