

IL RICETTARIO DEL COWBOY



PREMIO BIVACCO 2022
BRIGATA SCOUT LA FENICE



BURRITOS

(DOSI PER 4 PERSONE)

Ripieno classico: Chili con carne

- olio d'oliva
- macinata di manzo 800 g
- brodo di carne 4 dl
- cipolle rosse 1-2
- aglio a piacimento
- peperoni 2
- fagioli rossi secchi 200 g
- passata di pomodoro 500 g
- peperoncino a piacimento



Circa 8 ore prima del vostro pasto, mettete in ammollo in acqua fredda i vostri fagioli rossi e poi lessateli in acqua non salata (affinché non scoppino) per circa 55 minuti.

In una padella profonda/ pentola scaldate dell'olio d'oliva e aggiungete la carne macinata. Salate e rosolate la carne a fuoco medio-alto per una decina di minuti, dopodiché sfumate con un mestolo di brodo. Quando la carne sarà ben asciutta, mettetela da parte.

Nel frattempo, tritate le cipolle e l'eventuale aglio. Nella stessa padella/ pentola di prima mettete a scaldare dell'olio, e aggiungete il vostro trito. Unite i peperoni fatti a cubetti ed insaporite con sale e pepe. Dopo aver rosolato il tutto qualche minuto, fate sfumare un mestolo di brodo.

Quando la maggior parte del brodo sarà evaporata, unite la carne macinata precedentemente preparata e versate la passata di pomodoro con il brodo rimanente. Lasciate sobbollire a fuoco basso per 20 minuti mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete i fagioli e fate sobbollire ancora 10-15 minuti a fuoco basso. Ora potete sbizzarrirvi con le spezie e i condimenti che preferite: peperoncino, paprika dolce o piccante, cumino, coriandolo, succo di lime... oppure un preparato di spezie alla tex-mex.

Il risultato deve essere piuttosto asciutto (un pochino più che nella foto) se volete che il ripieno dei vostri burritos non coli dalla piadina mentre lo mangiate.

Ripieno vegetariano: Chili di fagioli e verdure

- cipolle rosse 1-2
- aglio a piacimento
- peperoni 2-3
- passata di pomodoro 700 mL
- mais 150-200 g
- fagioli rossi secchi 400 g



Circa 8 ore prima del vostro pasto, mettete in ammollo in acqua fredda i vostri fagioli rossi e poi lessateli in acqua non salata (affinché non scoppino) per circa 55 minuti.

Cominciate tritando le cipolle e l'eventuale aglio. In una padella profonda/ pentola mettete a scaldare dell'olio, e aggiungete il vostro trito. Una volta che il trito sarà dorato, unite i peperoni fatti a cubetti o a striscioline ed insaporite con sale. Rosolate il tutto qualche minuto a fuoco medio.

Aggiungete la passata di pomodoro, i fagioli cotti ed il mais scolato e sciacquato. Lasciate sobbollire il tutto a fuoco basso per una decina di minuti insaporendo con sale e pepe. Se si dovesse asciugare troppo, potete aggiungere acqua o brodo vegetale.

Ora potete sbizzarrirvi con le spezie e i condimenti che preferite: peperoncino, paprika dolce o piccante, cumino, coriandolo, succo di lime... oppure un preparato di spezie alla tex-mex.

Il risultato deve essere piuttosto asciutto (un pochino più che nella foto) se volete che il ripieno dei vostri burritos non coli dalla piadina mentre lo mangiate.

E ora qualche altra salsa che potete aggiungere nei vostri burritos per renderli ancora più gustosi e ricchi, o in cui potete intingere i vostri nachos:

Guacamole

- avocado maturi 1-2
- cipolle rosse 0.5-1
-
- pomodorini cherry a piacimento
- succo di lime (o limone)
- sale e paprika

In una ciotola/ piatto schiacciate con la forchetta gli avocado sbucciati in modo che diano una pasta omogenea. Aggiungeteci le cipolle tritate

ed eventualmente i pomodorini cherry fatti in quarti o tritati più fini. Aggiungete il succo di lime/limone, il sale e la paprika o un preparato di spezie per guacamole, e voilà!



Salsa di fagioli

- fagioli rossi (cotti) 400 g
- panna acida 200 g circa
- sale

Una volta che i vostri fagioli saranno cotti, tritateli in un mixer con un vasetto di panna acida. Aggiungete sale e spezie a piacimento ed eccovi un'altra ricetta adatta per gli aperitivi in cui usare i vostri fagioli.



Panna acida semplice

Un cucchiaino in ogni burrito vi assicurerà un tocco fresco e cremoso!

Scaldare le tortillas (piadine) qualche secondo in padella o in microonde e ora assemblate i vostri burritos inserendo le salse e il ripieno e poi piegando le vostre piadine.

Buon appetito!

