

Prepara un piatto  
da medaglia d'oro  
con Usain Bolt ed Epson

Febbraio 2023, Jamaica Day

## Spiedini di gamberoni e mango su riso al cocco

Il Jamaica Day è una bellissima festa nazionale del mio paese natale. Per noi, è l'occasione per celebrare ciò che ci rende unici, la nostra cultura, le nostre tradizioni. E lo facciamo, molti indossando i colori nazionali del nero, del verde e dell'oro, riunendoci in famiglia e con gli amici attorno alla tavola, tra piatti tradizionali giamaicani e cibi nativi dell'isola. Questa che ti propongo è una ricetta semplice per condividere un piccolo assaggio dei sapori della Giamaica.

Usain Bolt

Porzioni: 4  
Tempo di preparazione: 30 minuti  
Cottura: 20 minuti

### Ingredienti

- 400 g di latte cotto in lattina (mescola l'intero contenuto finché non diventa cremoso e senza grumi)
- 1 peperoncino Scotch Bonnet (dimezzato, privato dei semi e affettato; la sua aggiunta è facoltativa e solo per chi apprezza i sapori pungenti, dato che è estremamente piccante!)
- 1 lime (scorza grattugiata e spicchi)
- 2 cipollotti o scalogni giamaicani (mondati e tagliati finemente)
- 1-2 cucchiaini di pasta per marinatura giamaicana
- 200 g di gamberoni reali sgusciati crudi (circa 24), freschi o già scongelati
- 300 g di riso a chicco lungo
- ½ cucchiaino di sale
- 1 mango fresco (dimezzalo tagliando da entrambi i lati del nocciolo, quindi taglia ancora per rimuovere la polpa rimanente e infine monda e taglia a cubetti di 2 cm)
- 1 peperone rosso piccolo (rimuovi il nucleo e i semi e taglia a pezzi di 2 cm)
- 1 peperone verde piccolo (rimuovi il torsolo e i semi e taglia a pezzi di 2 cm)
- 2 cucchiaini di farina di granturco



*Questa ricetta è pensata a scopo di intrattenimento e per la preparazione da parte di persone con un'adeguata capacità tecnica, a propria discrezione e a proprio rischio. Prima di provarla, assicurati di non essere allergico a nessuno degli ingredienti.*

**EPSON**<sup>®</sup>  
EXCEED YOUR VISION

# Spiedini di gamberoni e mango su riso al cocco

Avrai bisogno di spiedini in bambù o in metallo (se usi spiedini in bambù, ammolli in acqua in modo che non brucino quando dovrai arrostitre).



In una ciotola di medie dimensioni, mescola metà del **latte di cocco**, metà del **peperoncino**, l'intera **scorza di lime**, metà dei **cipollotti** e aggiungi la **pasta per marinatura giamaicana** a piacimento. Aggiungi i **gamberi**, copri e lascia marinare.



Versa il restante **latte di cocco** in una casseruola di medie dimensioni con un coperchio ben aderente, riempi la lattina vuota di acqua (400 ml in tutto) e versa nella casseruola tutto il latte di cocco residuo. Versa il **riso** e il ½ cucchiaino di sale. Porta a ebollizione, copri bene e fai sobbollire a fuoco medio per 10 minuti. Togli la casseruola dal fuoco e metti da parte per altri 10 minuti per lasciare che il riso termini di cuocere nel proprio vapore. Lascia coperto finché non sarà pronto da servire.



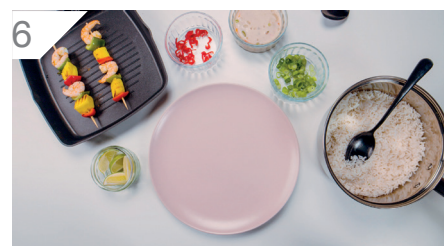
Scola i **gamberi** e versa la marinata in una casseruola piccola. Metti da parte per la salsa che cuocerai in seguito. Infilza alternandoli i **gamberi**, il **mango** e i **peperoni** sugli spiedini bagnati. Lavati le mani dopo aver maneggiato il pesce crudo.



Riscalda una piastra o una padella grande. Cuoci gli spiedini a fuoco medio-alto, girando spesso, per 5-8 minuti o fino a quando i **gamberi** non saranno completamente rosa e ben cotti e il **mango** e i **peperoni** leggermente arrostiti. Se necessario, cuoci un poco alla volta o in un grill preriscaldato o anche sul barbecue.



Mescola la **farina di granturco** con un cucchiaino d'acqua e incorporala nella **marinata che avevi riposto**. Metti la casseruola a fuoco medio-alto e porta a ebollizione, girando. Fai sobbollire la salsa per 2-3 minuti finché non si addensa e servi solo quando è calda fumante. Assaggia, condisci e spremi un po' di **succo di lime** secondo il gusto.



Servi i **gamberi** con il **riso** e irrori con la **salsa**. Cospargi con il **peperoncino** (se hai coraggio!) e i **cipollotti** rimanenti. Guarnisci con i restanti **spicchi di lime** e preparati a gustare la solare cucina caraibica.

## I consigli dello Chef Usain

Per un gusto ancora più intenso, puoi lasciare marinare i gamberoni tutta una notte.

Il mango a cubetti congelato è un buon sostituto del frutto fresco: scongelalo e sarà pronto per essere infilzato sugli spiedini.



EPSON®