

Repubblica Dominicana, cosa vedere e fare. Se non vi è mai capitata l'occasione di assaggiare un **piatto caraibico**, non potete perdere la proposta della **Repubblica Dominicana**. Che ha avuto l'idea di portare un po' di cucina caraibica nei piatti degli italiani. Come? Grazie a due **famose cuoche**, Chef Tita e Ana Lebrón, che hanno rivisitato con originalità due piatti della cucina tradizionale, in "salsa" italiana. Le ricette sono facili da realizzare e portano direttamente a casa vostra, virtualmente, l'isola paradisiaca. Con gusto e fantasia. I piatti scelti sono: **Casabe con emulsione di insalata russa e insalata di banane verdi**.

Repubblica Dominicana, destinazione gourmet

L'arte gastronomica dominicana è il risultato di una **miscela di influenze** europee, africane e dei nativi indiani Taíno, che popolarono l'isola in origine. Nonostante ciò, la cucina dominicana ha acquisito negli anni un carattere proprio, arricchito con **insolite e innovative contaminazioni**. Tra queste spicca la **cucina asiatica** e quella **sperimentale multi-etnica**. E poichè la moda è moda, non poteva mancare l'esperienza **fusion**, che mette insieme tradizioni culinarie di tutto il mondo per produrre menù o piatti complessi che si fondono e perdono la loro matrice originaria. Ricette e materie prime di differenti culture si incrociano, per dare vita a piatti dal sapore originale e innovativo. La Repubblica Dominicana ha realizzato il suo sogno, diventare anche una **meta gourmet**, che attrae i food lovers dal mondo.

Analizzando la storia di questa **affascinante destinazione**, si è potuto notare come originariamente gli ingredienti del menù dominicano fossero veramente pochi. Prima che si verificassero le numerose esplorazioni e contaminazioni, i principali elementi usati in cucina erano: **riso, carne, fagioli, platani, verdure, pesce e frutti di mare**. Nonostante il progresso, oggi

questi ingredienti appresentano la base della **cucina dominicana** e dei piatti che quotidianamente arricchiscono la tavola del Paese.



Repubblica Dominicana, cosa vedere e fare: da Puerto Plata a Santo Domingo

La Repubblica Dominicana è il **secondo paese della regione dei Caraibi**, per estensione e specificità. E' una destinazione che rientra nell'immaginario collettivo, ma che è facilmente raggiungibile, sia da un punto di vista economico che di collegamenti. Sull'isola ci sono infatti ben **otto aeroporti internazionali**, dove è possibile atterrare dopo essersi rilassati con voli diretti, che partono dalle principali città del mondo. Il Paese è famoso per la **popolazione ospitale e allegra**, ma ciò che offre è soprattutto bellezza.

Ciascuna regione della Repubblica Dominicana ha qualcosa da offrire, per ogni tipo di viaggiatore e budget. Alcuni esempi? L'avventurosa **Puerto Plata**, l'esuberante **Samanà** e la **storica capitale Santo Domingo**. Quest'ultima è stata nominata nel 2017 e nel 2019 **capitale della cultura gastronomica dei Caraibi** dall'Accademia ispano-americana della Gastronomia, grazie all'offerta gourmet, un mix di sapori che affonda le radici nelle differenti culture. La capitale è ricca di **ristoranti** di alta qualità, nei quali lavorano chef eclettici e avanguardisti.



Oasi ideale per celebrità, coppie e famiglie.

La “perla dei Caraibi” è una destinazione molto gettonata anche grazie al **clima temperato**, perfetto quasi tutto l’anno. Da non dimenticare le **strutture ricettive di lusso**, all’interno delle quali rilassarsi e sognare. Una delle mete da non perdere nella vita. A maggior ragione se si è **amanti dell’avventura e della natura**. La perla caraibica offre **percorsi eco-turistici**, che attraversando **parchi nazionali, fiumi e catene montuose**. Sono a disposizione anche **nove zone ecologiche** diverse, **attrattive turistiche** assolutamente degne di nota.

Repubblica Dominicana, cosa vedere e fare. Sono molte le **attività sportive** e gli **eventi culturali** che coinvolgono il turista che approda sull’isola. Tra queste, golf ed equitazione, feste **folkloristiche** come i **balli** e i festeggiamenti del **Carnevale**, percorsi enogastronomici e degustazioni. Alla scoperta dei prodotti tipici come **tabacco, rum, cioccolato, caffè, ambra e larimar**.



Escursione a cavallo

I piatti di Chef Tita e Ana Lebrón

Chef Tita, allieva del **noto chef stellato Martín Berasategui**, è stata pioniera nell’interpretazione e **recupero di antiche ricette** e di **prodotti tradizionali dominicani**, risalenti anche al periodo degli indiani Tainos, creando piatti dai **sapori ancestrali rivisitati in chiave contemporanea**. Oggi Chef Tita, dopo aver ricevuto **numerosi riconoscimenti internazionali**, si dedica a progetti di ampio respiro nel settore food, tra i quali la realizzazione di un libro dedicato alla nuova cucina

dominicana, la partecipazione ad **importanti eventi e fiere gastronomiche** nell'isola e all'estero e, tra le tante collaborazioni, è stata una dei giudici della scorsa edizione di **Masterchef** in Repubblica Dominicana.

Ana Lebrón è recente vincitrice della **medaglia d'oro alle Olimpiadi Ika Culinary Olympics 2020** in Germania, una delle competizioni gastronomiche più importanti al mondo. E' una vera e propria **testimonial** della cucina dominicana e protagonista di **gare gastronomiche internazionali** a cui ha partecipato sia come concorrente sia come giudice, fino ad aggiudicarsi il titolo di "**direttrice della Copa Culinaria de las Americas**". Ha fondato e presiede la sezione dominicana della famosa **Federación Culinaria Americana (ACF)**.



Arte gastronomica dominicana

Casabe con emulsione di insalata russa e curcuma by Chef Tita (Inés Páez)

Repubblica Dominicana, cosa vedere e fare. La prima ricetta è di **Chef Tita**. Le dosi proposte sono per **4 persone** e il tempo per preparare questo tradizionale piatto dominicano è davvero poco. Si tratta, infatti, di soli **40 minuti**. Gli ingredienti che vi serviranno sono veramente semplici: non vi resta che **provare per credere**, senza essere prevenuti.

Ingredienti: **1 carota** di media grandezza pelata e tagliata a cubetti, **6 patate** di media grandezza pelate e tagliare a cubetti, **2 uova**, **1 cipolla rossa** piccola tagliata a dadini, **2 cucchiaini di aceto rosso**, **1 cucchiaino di zucchero**, **3 cucchiaini di maionese**, **2 cucchiaini di sale**, **2 cucchiaini di curcuma** in polvere, **succo di limone q.b.**, **1 cucchiaino di origano** e

casabe tostato (che può essere sostituito anche con fette di pane tostato).

Procedimento: per iniziare, **mescolare accuratamente** la cipolla con lo zucchero e l'aceto. Nel frattempo, **bollire** la carota, le patate e le uova, fino a cottura ultimata. Quando saranno pronti, **togliere dal fuoco**. In seguito, **sgusciare** le uova sode e **inserirle in un mixer** o in un frullatore, assieme alla cipolla, alla carota e alle patate bollite, senza scordare la curcuma, l'origano, il succo di limone e la maionese. **Frullare** il tutto fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea. Per finire, **condire** con sale e pepe a vostro piacimento e **spalmate** il composto sul pane tostato.



Casabe con emulsione di insalata russa e curcuma

Insalata di banane verdi by chef Ana Lebrón

Ecco una **ricetta a base di banane, facile e veloce** da realizzare. Ideale per una cena con gli amici, in famiglia oppure con una persona speciale. Le dosi sono pensate per **4/6 persone** e i minuti complessivi per la realizzazione di questo delizioso piatto sono 30.

Partiamo dagli **ingredienti** necessari per preparare l'**insalata di banane verdi: banane verdi** (in assenza potete sostituire con le patate), **1,5 litri d'acqua, 1 dente d'aglio, sale q.b., 1 foglia d'alloro piccola, 1 cipolla media e 4 chiodi di garofano**. Gli ingredienti che serviranno poi per il **condimento** dell'insalata sono: **pomodoro, scalogno, ½ peperone rosso e ½ peperone verde + 1 peperoncino, 8 olive nere, 1 cucchiaino di capperi, ¼ tazza di olio d'oliva + 2 cucchiaini di aceto, 1 lime o limone (succo e buccia) + 1 arancia (succo e buccia),**

prezzemolo e **coriandolo**. Se lo si desidera, si può aggiungere anche pesce, gamberetti e cozze.

Procedimento: in primo luogo, **sbucciare** e **bollire** le banane verdi in abbondante acqua salata con: una foglia di alloro, una cipolla e 3 chiodi di garofano. In alternativa, è possibile anche cuocerle al vapore. Successivamente, **tagliare** tutti gli ingredienti a bastoncino, oppure alla julienne, e **aggiungere** le olive nere. Nel prossimo step, **mescolare bene** ed **emulsionare:** sale, pepe, olio d'oliva, limone, aceto, buccia d'arancia grattugiata e un cucchiaino di succo. **Unire** l'emulsione ottenuta alle verdure e **aggiungete** i platani verdi tagliati a rondelle. Una volta unita l'emulsione alle verdure, non dimenticare di **aggiungere** anche le erbe aromatiche sminuzzate. **Lasciare riposare** il composto e, come punto finale, **mescolare** con la **salsa chimichurri**. La chef raccomanda di **servire l'insalata fredda**.

testo di Laura Doardo



Insalata di banane verdi

INFORMAZIONI:

<https://www.godominicanrepublic.com/it/>

ARTICOLI CORRELATI:

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/eventi-culturali-repubblica-dominicana/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/coccole-relax-nelle-spa-palladium-hotel-group/>

<http://www.ilviaggiatore-magazine.it/cultura-appuntamenti/sama-na-la-stagione-dellamore-delle-balene/>