

## Qucina dal mondo O Pastel de Belém

Author : Redazione

Date : 2 aprile 2014



Bom dia!

L'anno scorso ad Ottobre io e la mia dolce metà abbiamo deciso di trascorrere le nostre attese ferie in Portogallo, facendo varie tappe, da Guimaraes a Lisbona passando per Porto e Coimbra; una specie di "on the road".

In questa avventura fatta di peripezie, incontri, luoghi incantati e colori, siamo stati accompagnati da ottimi sapori, ed è proprio su questi che mi soffermerò. Molti di questi sono caratterizzati da spezie e quella di cui parlerò oggi è insieme al pepe uno dei prodotti più ricercati e acquistati già dai tempi della "via delle Indie" all'epoca dell'Impero romano: la Cannella originaria di Ceylon (Sri Lanka) e della Malesia.

In Europa per molti secoli il suo uso era limitato ad impieghi alimentari: il suo inconfondibile profumo veniva infatti utilizzato per aromatizzare cibi e bevande ed ancora oggi questa droga viene usata soprattutto per i prodotti di pasticceria. Anche in campo medico la cannella è molto utilizzata per le sue proprietà curative e benefiche. Questa spezia è un antisettico naturale per le vie respiratorie ed è in grado di combattere ed eliminare funghi, virus e batteri ma ha anche effetti stimolanti quindi ha la proprietà di alleviare gli stati di spossatezza derivanti da malattie come l'influenza e la dissenteria.

La prima volta che l'ho assaggiata è stato otto anni fa, quando conobbi mia suocera...ricordo ancora il sapore e l'odore di quella crostata di mele e cannella, se ci penso mi viene l'acquolina in bocca. La ricetta che vi esporrò oggi non sarà la crostata bensì un dolce famoso portoghese, il **Pastel de Belém** che ho assaggiato direttamente nel quartiere di Belém alla Confeitaria.

Il Pastel de nata sono dei dolcetti di sfoglia con crema pasticcera. La storia narra che in passato accanto al monastero ci fosse una raffineria di canna da zucchero con annesso un piccolo negozietto. Come risultato della rivoluzione liberale del 1820, tutti i conventi e monasteri in Portogallo vennero chiusi, e alcune suore e frati del monastero iniziarono a vendere i Pasteis de Belém nella zona che allora veniva raggiunta dai battelli a vapore.

### **Pastel de nata o Pastel de Belém**

Ingredienti:

Procedimento:

Per prima cosa preriscaldate il forno a 150°C.

In una ciotola capiente sbattete con una frusta latte, panna, tuorli, zucchero e il sale; fatto ciò incorporate la farina con attenzione piano piano per evitare grumi.

Quando il composto sarà denso e liscio aggiungete la scorza, la vaniglia e la stecca di cannella. A questo punto trasferitelo in un pentolino e mescolate costantemente, a fuoco basso con la frusta. Fate attenzione che il calore non sia eccessivo o rischierete di 'cuocere' le uova. Quando la crema si sarà addensata, toglietela dal fuoco e fatela raffreddare una ventina di minuti.

Trascorso questo tempo levate la crosticina che si è formata in superficie ed eliminate la scorza, la stecca di vaniglia e la cannella.

Stendete la sfoglia con un matterello su una superficie infarinata, a uno spessore di 25 mm.

Eliminate la farina in eccesso e arrotolate la pasta a formare un sigaro, a partire dal lato corto poi tagliatelo a fette di 4 cm di lunghezza. Usando le dita, schiacciate il centro di ogni pezzo in modo da ottenere una forma a coppetta e se diventa appiccicoso aggiungete altra farina.

Poggiate le coppette di sfoglia (dovrebbero essere spesse 25 mm) senza premerle troppo negli stampini per muffin; lasciatele strabordare un po' dallo stampo, perché si ritireranno in cottura. Riempite ciascuna sfoglia con una cucchiata di crema (riempitela per tre quarti: 1 cm di pasta dovrebbe rimanere libero).

Infornate per circa 15 minuti finché i dolcetti sono dorati e la crema assume una sfumatura brunita. Se notate che la superficie si sta scurendo troppo, coprite i dolcetti con carta d'alluminio. Infine fate raffreddare e guarnite con lo zucchero a velo e cannella quanto basta. Beh non vi resta che assaggiarle..

P.s: la cannella è molto buona anche nella macedonia, nella torta alle mele, nello strudel.

Per la foto del dolce ringrazio tanto il mio amico Filippo Cucchiara che direttamente da Lisbona mi ha postato il click.

Olà

J.