

# Sheet Pan Hawaiian Shrimp – Hawaii Five-0



## Hawaii Five-0

Nella quarta puntata della seconda stagione di **Hawaii Five-0**, **Steve McGarrett** mangia un piatto tipico hawaiano: **sheet pan hawaiian shrimp** riso con gamberi, ananas e peperoni.

La **cucina hawaiana**, colorata e saporita, deriva da un mix di piatti provenienti da terre diverse.

### Ecco alcuni cenni storici

I primi abitanti delle isole Hawaiane furono i polinesiani che si trasferirono tra il 200 e il 500 dc. L'alimentazione era a base di pesce e dei frutti di piante e vegetazioni locali, tra cui il **taro** un

tubero simile alla patata, consumato cotto, che è al centro di molti piatti tradizionali.



Le **Hawaii** restarono isolate e sconosciute fino al 1778, quando arrivò la spedizione dell'esploratore Capitano Cook, portando con sé degli animali (capre, pecore) e alcune sementi per zucche e meloni. Con Cook le isole divennero delle colonie, le tradizioni occidentali

culinarie furono importate, tra cui la conservazione sotto sale. Con l'andare del tempo le navi e le baleniere usarono le isole come base operativa, persone da tutto il mondo (Inghilterra, Portogallo, Cina, Corea, Giappone, Filippine ) vi giunsero in cerca di lavoro facendo sì che gli usi locali si mischiassero con quelli di altri paesi.

Tra la fine del 1700 e gli inizi del 1800 furono importati e coltivati i pomodori, i peperoni, l'ananas, la birra e il caffè arricchendo ulteriormente la cucina locale.

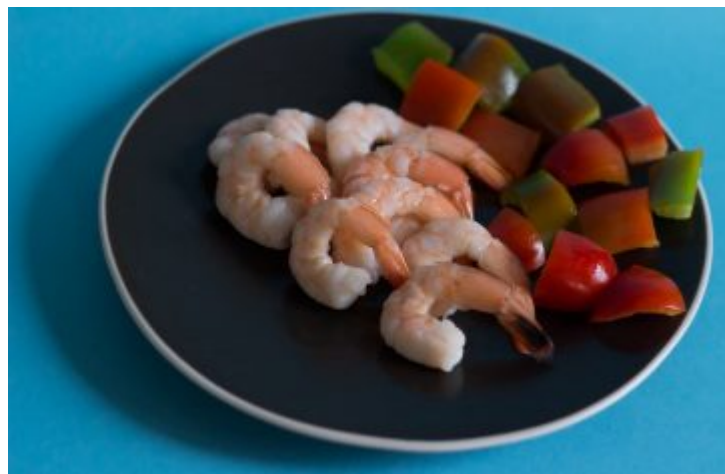
### **Cucina Hawaiana**

Tra le pietanze tradizionali possiamo citare il **poke**, del pesce crudo (tonno, polpo e salmone) tagliato a pezzetti e lasciato marinare nella salsa di soia, olio di sesamo, sale marino, cipolla bianca, erba cipollina e cubetti di avocado accompagnato da peperoni, peperoncini, noci e latte di cocco, e il **poi** un'antica ricetta a base di taro bollito unito al tipo di carne che si preferisce.

Più recente e molto conosciuto è il **sheet pan hawaiian shrimp**, un croccante e saporito riso con peperoni, ananas e gamberi cotto in forno e condito con salsa di soia e aceto, uno dei piatti preferiti di **Steve McGarret** che in *Mae Makamae* (quarta puntata, seconda stagione)

mangia in compagnia del suo ex comandante **Joe White** nel chiosco **Waiola Shave Ice** del loro amico e informatore **Kamekona Tupuola**

Ed ecco qua come farlo.



**Ingredienti per 4 persone**

**→ Ricetta provata e mangiata.**

*Riso Jasmine 250 g*

*Olio EVO 3 cucchiaini*

*Ananas polpa 400 gr*

*Peperone rosso 1*

*Code di gamberi 450 gr*

*Coriandolo 1 ciuffetto*

*Salsa di soia 3 cucchiaini*

*Zucchero di canna 2 cucchiaini*

*Aceto di mele 4 cucchiaini*

*Sale q.b.*

*Pepe q.b.*



Lessate il riso in acqua salata in ebollizione per 8 minuti.

Scolate e distribuitelo su una teglia unta di olio.

Infornate per 20 minuti.

Tagliate il peperone a l'ananas più o meno delle stesse dimensioni.  
Sgusciate i gamberi.

Distribuite sul riso i gamberi, l'ananas e i peperoni.



Infornate per 10 minuti.



Nel frattempo sciogliete lo zucchero nell'aceto e nella salsa di soia.

Sfornate, spolverate con il coriandolo e servite accompagnando con la salsa.

### Consigli

- Potete utilizzare anche riso integrale
- Utilizzano peperoni verdi o gialli si crea un effetto più

colorato

- Potete aggiungere altre verdure