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 traferirono 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 ariivò 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 si che gli usi locali si mischiasserro 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 arrichendo 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 cucchiai
Ananas polpa 400 gr
Peperone rosso 1
Code di gamberi 450 gr
Coriandolo 1 ciuffetto
Salsa di soia 3 cucchiai
Zucchero di canna 2 cucchiaini
Aceto di mele 4 cucchiai
Sale q.b.
Pepe q.b.

Lessate il riso in acqua salta 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