

# Majorca e le Baleari

Arthur Rimbaud diceva che *“l’eternità è il mare mischiato col sole”*. A pieno titolo le Baleari rientrano quindi in una delle più belle Eternità del Mediterraneo. Non solo la geografia, ma anche la storia sembra rispecchiare questo concetto: l’arcipelago infatti è abitato fin dall’età del bronzo ed è ormai certo il suo legame con la cultura ed il popolo nuragico.

Punto strategico nel Mediterraneo, le **Baleari** sono state terre di conquista: non c’è praticamente nessuna civiltà che sia passata nel Mare Nostrum senza conquistarle. Dai Cartaginesi ai Romani, dai Vandali ai Mori. Proprio qui Annibale reclutò i frombolieri, guerrieri ed esperti maneggiatori di un’arma simile alla fionda, che il condottiero portò con sé verso la conquista di Roma. L’arcipelago è composto da diverse isole. Le più grandi sono **Maiorca** e **Minorca**, a seguire **Formentera** e **Ibiza**, fino ad arrivare a **Cabrera**, l’isola disabitata più grande del Mediterraneo. A far da contorno, una serie di altre piccole e piccolissime isole

per lo più spopolate. Ogni isola ha la propria anima e le proprie caratteristiche che la rendono unica, a partire da **Palma de Maiorca**, la capitale, adatta tanto alle famiglie quanto alle coppie e ai giovani. Qui c’è la sede di quella che molto probabilmente è la fabbrica di perle più famose al mondo: le perle di Manacron. Per chi non desideri il caos, Maiorca riserva grandi sorprese: dalle spiagge solitarie e incontaminate alle immersioni, dai ritmi lenti all’equitazione. Sono diverse e ben comprensibili le motivazioni che hanno spinto molti nostri connazionali a trasferirsi qui. Ibiza è chiaramente l’isola dei giovani e delle discoteche, ma non molti sanno che l’entroterra è fatto di ville immerse in una natura incontaminata e silenziosa.

Formentera sta godendo negli ultimi anni di una rinascita turistica, pur rimanendo sempre un’isola senza aeroporto e accessibile quindi solo via mare. Nel suo entroterra troverete fari e mulini a vento, muretti in pietra e costruzioni antiche. Insomma, c’è molto di più

rispetto alle spiagge incantevoli e perfette che spesso popolano i profili Instagram. E poi c’è lei, Minorca: il paradiso verde delle Baleari. Tranquilla, ma mai noiosa quest’isola è una fra le meno turistiche, ma anche quella con le spiagge più belle. Mare caraibico e villaggi di pescatori vi regaleranno momenti che non scorderete. Dopo una panoramica del genere, la ciliegina sulla torta: il cibo qui è buonissimo! Dalla classica **paella di pesce** al succulento **stufato di pesce**, ovviamente il mare fa da padrone sulle tavole delle Baleari. Ma non dimentichiamoci la contaminazione che secoli di conquiste hanno lasciato in eredità a queste terre. Ed ecco quindi un magnifico **stufato di tacchino** con le mandorle o del **coniglio allo zafferano**. Da non perdere anche le loro zuppe e la celeberrima **Sobrassada**: il salume tipico dell’isola di Maiorca. Anche i golosi non avranno da che ridire: dal naturalissimo miele ai fichi secchi, fino alle deliziose **focaccine di Maiorca** e alla sua **torta di mandorle**.

**Buona, squisita, eternità!**

Claudia Polci | [www.theaexperiences.com](http://www.theaexperiences.com)

## Tumbet de pescado mallorquìn | Stufato di pesce

Ingredienti per 4 persone

**Rana pescatrice**, 500 g  
**Patate**, 400 g  
**Peperoni**, 100 g  
**Melanzane**, 100 g  
Salsa di pomodoro, 200 g  
Limone, 1  
Farina  
Olio evo  
Sale e pepe

Preparazione

Tagliate la rana pescatrice a fette, conditele con del sale e del succo di limone e fatele riposare 30 minuti in frigorifero. Infarinatele e friggetele in olio bollente. Scolate e tenete da parte.  
Sbucciate le patate, tagliatele a fette, passatele in acqua bollente salata per 5 minuti, quindi scolatele bene, asciugatele e friggetele poche per volta nell'olio bollente.  
Tagliate a fette le melanzane, salatele, passatele nella farina e friggetele nell'olio.  
Ottenete delle listarelle dai peperoni, infarinateli e friggete anche loro. In una pirofila disponete sul fondo le patate, quindi le melanzane, le fette di rana pescatrice, i peperoni e la salsa di pomodoro, ripetete l'operazione e fate cuocere in forno 180°C per 20 minuti circa.



## Arroz a la mallorquina | Paella di pesce

Ingredienti per 4 persone

**Riso Arborio**, 400 g  
**Calamari**, 600 g  
**Vongole**, 500 g  
**Sardine**, 300 g  
**Gamberoni**, 8  
Piselli, 200 g  
Cipolla, 100 g  
Brodo, 800 ml  
Zafferano, 2 bustine  
Aglio, 1 spicchio  
Olio evo  
Sale

Preparazione

Pulite le sardine, tagliatele in pezzi e friggetele in olio bollente.  
Pulite le vongole lavandole bene sotto l'acqua corrente. In una padella versate l'olio, unite le vongole, coprite e fate cuocere a fuoco medio finché si saranno aperte, quindi tenetene una parte per la decorazione e sgusciate le altre, filtrate l'acqua di cottura e tenete da parte.  
Pulite i calamari e tagliateli a rondelle, lavate i gamberoni e togliete il carapace.  
Mettete nella padella per paella tre cucchiai di olio e l'aglio schiacciato, unite i gamberoni e fateli rosolare, quindi toglieteli dalla padella e tenete da parte, eliminate l'aglio e mettete nella padella la cipolla tritata, un filo d'olio e fate appassire, unite i calamari e fateli rosolare, regolate di sale. Aggiungete i piselli, il brodo caldo, l'acqua delle vongole, lo zafferano e fate prendere il bollore, quindi aggiungete il riso, che avrete precedentemente lavato, le vongole, i gamberoni, mescolate e fate cuocere a fuoco dolce per 18-20 minuti circa senza mescolare. In ultimo aggiungete le vongole con i gusci, le sardine e servite ben calda.



## Escaldums | Stufato di tacchino con mandorle

Ingredienti per 4 persone

**Fesa di tacchino**, 600 g  
**Mandorle**, 80 g  
Scalogno, 80 g  
Vino bianco, 200 ml  
Passata di pomodoro, 200 ml  
Alloro, 2 foglie  
Farina  
Olio evo  
Sale e pepe

Preparazione

Tagliate la fesa di tacchino in pezzi e conditela con sale e pepe, quindi infarinatela leggermente. In una casseruola mettete 4 cucchiai di olio, lo scalogno tritato e fate appassire a fuoco dolce, unite la carne, coprite e fate cuocere delicatamente. Quando la carne risulterà rosolata bagnate con il vino e lasciate evaporare. Unite le mandorle, l'alloro, la passata di pomodoro e un mestolo di acqua e continuate la cottura a fuoco dolce fin quando la carne risulterà tenera. Regolate di sale e pepe.



## Conill amb safrà | Coniglio stufato allo zafferano

Ingredienti per 4 persone

**Coniglio**, 1  
**Zafferano**, 2 bustine  
Vino bianco, 300 ml  
Cipolla, 100 g  
Pelati di pomodoro, 200 g  
Brodo, 200 ml  
Rosmarino  
Timo  
Alloro, 1 foglia  
Olio evo  
Sale e pepe

Preparazione

Lavate il coniglio, asciugatelo bene e tagliatelo in pezzi. In una casseruola mettete 5 cucchiai di olio, il coniglio, condite con sale e pepe e fate cuocere con il coperchio finché sarà rosolato, mescolando di tanto in tanto. Unite la cipolla tritata, il vino bianco con lo zafferano, le erbe aromatiche e fate cuocere a fuoco dolce con il coperchio. Quando il vino sarà evaporato fate rosolare il coniglio, quindi aggiungete i pelati che avrete precedentemente frullato e il brodo. Coprite e continuate la cottura finché la carne sarà diventata tenera, se necessario durante la cottura aggiungete dell'altro brodo o acqua calda. Servite caldissimo.



## Ensaïmadas | Focaccine di Maiorca

Ingredienti per 4 persone Preparazione

**Farina "0"**, 200 g  
**Farina manitoba**, 150 g  
**Zucchero**, 120 g  
Acqua, 150 ml  
Lievito di birra, 15 g  
Uova, 2  
Sale, 3 g  
Burro, 50 g  
Zucchero a velo

In un recipiente montate l'uovo con lo zucchero, incorporate il lievito sciolto nell'acqua, la farina e fate incordare, in ultimo unite il sale. Lavorate finché otterrete un impasto liscio ed elastico, coprite con la pellicola e fate lievitare per 30 minuti.

Dividete l'impasto in 4 parti. Stendete ogni parte a formare un lungo rettangolo e spalmate un velo sottile di burro, quindi arrotolatelo a formare un cordoncino. Avvolgete il cordoncino il più stretto possibile a formare una chiocciola e mettetelo su una teglia foderata di carta forno, distanziate i pezzi tra loro.

Coprite e fate maturare in frigo per 12 ore. Tenete la teglia per un'ora a temperatura ambiente, spennellate con dell'acqua le focaccine prima di cuocere in forno preriscaldato a 170°C per 15-20 minuti circa. Cospargete con dello zucchero a velo e servite.



## Torta di mandorle delle Baleari

Ingredienti\* Preparazione

**Farina di mandorle**, 200 g  
**Amido di mais**, 40 g  
Burro, 50 g  
Zucchero, 200 g  
Uova, 6  
Limone, 1  
Arancia, 1

Lavate gli agrumi e grattugiateli. Nel recipiente della planetaria mettete i tuorli, lo zucchero, le scorze degli agrumi grattugiate e fateli montare finché raddoppieranno di volume. A parte montate gli albumi a neve ferma. Aggiungete delicatamente la farina di mandorle e l'amido di mais nella montata di tuorli e zucchero, unite il burro fuso, quindi proseguite con gli albumi incorporandoli dal basso verso l'alto.

Mettete il composto in uno stampo imburrato e infarinato e livellatelo bene. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti circa.

Fate freddare prima di togliere dallo stampo la torta e cospargete con lo zucchero a velo prima di servirla.

\*per uno stampo da 22 cm

