Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Ricettario Multiculturale

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola dell’infanzia Sarnico

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

COUS COUS

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- cous cous semola di grano duro
- brodo
- olio extra vergine
- carne d'agnello (spalla o stinco) o di manzo o di pollo
- ceci
- cipolle rosse o bianche
- coriandolo
- spezie: cumino, zenzero, curcuma, zafferano, pepe nero
- verdure: carote, zucca, zucchine
- sale
- t'ffea: composto di cipolle, burro, cannella e miele
- uvetta

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, unisci il cous cous con poca acqua fredda, sgranalo con le mani, lascialo riposare per 5-10 minuti e cuocilo a vapore per 15-20 minuti; sgranalo di nuovo con olio o burro e ripeti la cottura a vapore.
In una pentola grande, fai rosolare la carne con olio e cipolla tritata, poi aggiungi le spezie (curcuma, zenzero, pepe, paprika) e i pomodori per farli insaporire.
Copri il tutto con abbondante acqua, porta a ebollizione e lascia cuocere.
Unisci alla carne le verdure a cottura più lenta e, dopo circa 15-20 minuti, aggiungi le zucchine e la zucca.
Prosegui la cottura a fuoco lento finché tutte le verdure saranno tenere e il brodo risulterà ricco e saporito.

MASOOR DAAL

PAESE: INDIA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- 200 g di lenticchie rosse (masoor)
- 1 cipolla media
- 2 pomodori maturi
- 2 spicchi d’aglio
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1 peperoncino fresco (per un tocco piccante)
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di garam masala
- 2 cucchiai di olio e anche
- 600–700 ml di acqua

PROCEDIMENTO:

In una pentola, metti le lenticchie con acqua, curcuma e un pizzico di sale; porta a ebollizione, abbassa la fiamma e lascia sobbollire per 15-20 minuti.
In una padella a parte, scalda l'olio, aggiungi i semi di cumino e lasciali sfrigolare per sprigionare l'aroma.
Unisci al cumino gli altri ingredienti del soffritto e cuoci finché tutto diventa morbido e leggermente caramellato.
Versa le lenticchie cotte direttamente nella padella con il soffritto speziato.
Mescola bene per amalgamare i sapori e completa aggiungendo il garam masala.

MITITEI

PAESE: ROMANIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 500 g di carne macinata mista (manzo e maiale, o manzo e agnello)
- 150 ml di brodo di carne concentrato (freddo)
- 3 spicchi d'aglio, pestati fino a ridurli in crema
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di timo secco sminuzzato
- ½ cucchiaino di semi di anice o coriandolo in polvere
- 1 pizzico di paprika dolce e sale q.b.
- Olio di semi (per ungere le mani

PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente, mescola la carne macinata con l'aglio in crema, il bicarbonato e tutte le spezie (pepe, timo, anice, paprika e sale).
Aggiungi il brodo freddo un po' alla volta, impastando energicamente con le mani per circa 10-15 minuti, fino a ottenere un composto compatto e leggermente appiccicoso.
Copri la ciotola e lascia riposare l'impasto in frigorifero per almeno 4 ore (o tutta la notte) per far assorbire i sapori e compattare la carne.
Con le mani unte d'olio, prendi delle porzioni di impasto e forma dei cilindri lunghi circa 7-8 cm e spessi come due dita.
Cuoci i mititei su una griglia ben calda o in una padella antiaderente per circa 8-10 minuti, girandoli spesso per farli dorare all'esterno mantenendoli succosi dentro.
Servi i mititei caldissimi accompagnati tradizionalmente da senape dolce, pane rustico e patatine fritte o sottaceti.

PÂRJOALE MOLDOVENEȘTI

PAESE: MOLDAVIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 500 g di carne macinata mista (maiale e manzo)
- 1 patata media, grattugiata finemente e ben strizzata
- 1 cipolla media, tritata molto fine
- 2 spicchi d'aglio, schiacciati o grattugiati
- 1 fetta di pane raffermo (ammollata nel latte o in acqua e strizzata)
- 2 uova (una per l'impasto, una per la panatura)
- 1 mazzetto di aneto e prezzemolo freschi, tritati finemente
- sale e pepe nero q.b.
- pangrattato per la panatura
- olio di semi per friggere

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, unisci e lavora bene con le mani la carne macinata con la cipolla, l'aglio, la patata grattugiata (strizzata), il pane bagnato e strizzato, un uovo, le erbe tritate, sale e pepe.
Con le mani umide, modella il composto formando delle polpette grandi, ovali e leggermente schiacciate.
Passa ogni polpetta prima in un uovo sbattuto e poi nel pangrattato, coprendola in modo uniforme.
Friggi in padella con abbondante olio di semi caldo a fuoco medio per 5-6 minuti per lato, fino a doratura.
Scola su carta assorbente e servi le pârjoale calde, accompagnate da purè di patate, sottaceti o salsa all'aglio.

PESHAZARI CHAPPLI KABAB

PAESE: PAKISTAN

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 500 g di carne macinata - 2 cipolle medie, tritate finemente
- 1 cucchiaino di pasta di zenzero
- 1 cucchiaino di pasta d'aglio
- 2 pomodori medi, tritati, senza semi
- 2-3 peperoncini verdi, tritati finemente
- 2 cucchiaini di paprika piccante -
- 2 cucchiai di coriandolo fresco, tritato
- 1 cucchiaio di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di semi di melograno secchi schiacciati
- ½ cucchiaino di garam masala
- 3 cucchiai di farina di mais
- 1 uovo sbattuto
- olio per friggere

PROCEDIMENTO:

Trita cipolle, pomodori e peperoncini; grattugia aglio e zenzero.
In una ciotola, mescola la carne macinata con le verdure tritate, le spezie (paprika, coriandolo, cumino, garam masala), sale e semi di melograno. Lascia riposare il composto coperto per 30 minuti.
Incorpora al composto un uovo sbattuto e la farina di mais fino a ottenere una consistenza compatta.
Con le mani unte d'olio, forma delle palline grandi come una palla da golf e schiacciale per dare la forma ai kebab.
Friggi in padella con olio caldo a fuoco medio per 4-5 minuti per lato, finché non saranno dorati. Scola l'olio in eccesso su carta assorbente e servi i kebab caldi con insalata o salsa allo yogurt.

PETIT FOUR EGIZIANI

PAESE: EGITTO

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 500 gr burro
- 200 gr zucchero a velo
- 700 gr farina 00
- 3 tuorli
- vanilia
- sale
- marmellata
- cioccolato
- granella per guarnire

PROCEDIMENTO:

Monta il burro e lo zucchero fino ad ottenere una morbida crema.

Unisci i tuorli, la vaniglia e poi la farina.

Utilizza una sacca da pasticcere per sagomare i biscotti sulla teglia.

Cuoci per 10 minuti a 180 °C.

Unisci i biscotti a due a due con la marmellata e decora con cioccolato fuso e granella.

POLENTA E CONIGLIO

PAESE: ITALIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

PER LA POLENTA:

- 500 g farina di mais
- 2 l acqua
- 1 cucchiaio di sale grosso

PER IL CONIGLIO;

- coniglio tagliato a pezzi
- 1 noce di burro
- olio evo
- sale
- aromi
- vino bianco

PROCEDIMENTO:

Porta a ebollizione l'acqua per la polenta, aggiungi il sale, versa la farina di mais e cuoci a fuoco lento per circa 50 minuti continuando a mescolare.
In un tegame a parte, fai soffriggere olio e burro, unisci il coniglio a pezzetti e fallo rosolare uniformemente su tutti i lati.
Aggiungi il trito di aromi, regola di sale e sfuma con il vino bianco, lasciandolo evaporare a fuoco vivace.
Abbassa la fiamma, copri il tegame con il coperchio e prosegui la cottura a fuoco lento per circa 90 minuti, girando il coniglio di tanto in tanto.
Servi il coniglio ben caldo accompagnandolo con la polenta fumante.

TRILECE

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- uova
- zucchero
- farina
- vaniglia per fare il Pan di Spagna
- latte normale
- latte condensato
- panna
- caramello

PROCEDIMENTO:

Prepara il Pan di Spagna montando le uova con lo zucchero e la vaniglia fino a ottenere un composto spumoso. Incorpora la farina a mano dal basso verso l'alto e cuoci in forno a 160-170 °C per 25-30 minuti, poi fai raffreddare.

Mescola latte normale, condensato e panna liquida. Buca la superficie della torta con una forchetta e versa il liquido; fai riposare in frigorifero per qualche ora.

Stendi il caramello sulla torta, lascia in frigorifero per un'altra ora e servi il dolce ben freddo a quadrotti.

YASSA GUINA

PAESE: Senegal

CATEGORIA: piatto unico



INGREDIENTI:

- pollo a pezzi
- cipolle affettate (tante, devono coprire il pollo)
- succo di limone abbondante
- 2-3 cucchiai di senape
- aglio tritato, sale, pepe e un filo d'olio
- opzionale: un peperoncino intero (senza romperlo per non eccedere col piccante).

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, mescola il pollo con abbondanti cipolle affettate, succo di limone, senape, aglio, sale e pepe; lascia marinare in frigo per almeno 3-4 ore o tutta la notte.
Scola il pollo dalla marinatura e fallo dorare in pentola con un filo d'olio (o sulla griglia), poi mettilo da parte.
Nella stessa pentola, versa le cipolle con il liquido di marinatura e falle appassire a fuoco medio-basso finché non diventano tenere e traslucide.
Unisci il pollo alle cipolle, aggiungi un bicchiere d'acqua o brodo, un peperoncino intero e le foglie di alloro; copri e cuoci a fuoco lento per circa 30 minuti.
Aggiungi le olive verdi negli ultimi 10 minuti di cottura prima di spegnere.

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola primaria Adrara San Martino

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

BRIGADEIRO

PAESE: BRASILE

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 400 g di latte condensato
- 30 gr di cacao amaro in polvere
- 30 g di burro
- codette di cioccolato (q.b.)

PROCEDIMENTO:

Raccogli in un pentolino dal fondo spesso il burro e versa il latte condensato.
Unisci il cacao amaro setacciato.
Lascia cuocere il tutto su fiamma bassa, mescolando in continuazione con un cucchiaio per evitare la formazione di grumi fino ad ottenere una crema densa ed omogenea.
Trasferisci il composto in una ciotola, copri con pellicola trasparente e fai raffreddare in frigorifero per almeno un'ora.
Trascorso il tempo di riposo, preleva con le mani piccole porzioni di impasto e modella tante palline della grandezza di una noce.
Passa le palline nelle codette di cioccolato.
Porta in tavola e servi i brigadeiro.

BAKLAVA

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

PER IL DOLCE:

- 500 g di pasta fillo
- 200 g di burro fuso
- 300 g di noci tritate
- 2 cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

PER LO SCIROPPO:

- 400 g di zucchero
- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di miele

PROCEDIMENTO:

Imburra una teglia da forno e metti 3 o 4 fogli di pasta fillo, spennellando ogni foglio con burro fuso, quindi cospargi con un po' di noci tritate. Prosegui in questo modo, alternando 3 o 4 fogli di pasta fillo spennellati con burro ed uno strato di noci, quindi termina con 3 o 4 fogli di pasta fillo.
Prima della cottura taglia in rombi, quindi cuoci a 180° per 35-40 minuti.

Per lo sciroppo, metti a bollire acqua, zucchero e limone per circa 10 minuti.

Versa lo sciroppo sul dolce, appena estratto dal forno.

KHURMA

PAESE: INDIA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 200 g di farina 00
- 50 g di semolino fine
- zucchero
- sale
- burro chiarificato (ghee)
- latte o acqua
- olio di semi (per friggere)

PROCEDIMENTO:

Prepara il liquido zuccherato: In una ciotola, mescola il burro chiarificato (ghee) sciolto con il latte (o con l'acqua) tiepido. Aggiungi lo zucchero e mescola bene finchè non si è sciolto completamente.
Prepara l'impasto: In una ciotola capiente unisci la farina, il semolino e un pizzico di sale. Versa gradualmente il composto liquido e impasta fino ad ottenere un panetto sodo, ma malleabile e non appiccicoso. Copri l'impasto con della pellicola trasparente e lascia riposare per circa 30 minuti.
Prepara e friggi i Khurma: Dividi l'impasto in palline più piccole. Stendile con un mattarello fino ad ottenere un disco di circa 1 cm di spessore. Usa un coltello o una rotella per tagliare la pasta in piccoli quadrati o diamanti di circa 2-3 cm, quindi friggili in olio di semi e scolali su carta assorbente.
Lascia raffreddare completamente prima di servirli: diventeranno ancora più croccanti!

NDOLE

PAESE: CAMERUN

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 1 kg ndolé
- 300 g di arachidi
- 1 kg di carne di manzo
- 2 cipolle
- 3 spicchi aglio
- q.b. zenzero
- 3 bicchieri brodo vegetale
- 250 g di gamberetti
- q.b. sale e pepe

PROCEDIMENTO:

Fai bollire le foglie di ndolé 2 o 3 volte in acqua con sale grosso.
Sbuccia e frulla le arachidi – dopo averle ammollate o fatte bollire in acqua – con 1/2 cipolla, 1 spicchio di aglio, lo zenzero, il pepe e 2 cucchiai di acqua.
Taglia la carne.
In una pentola aggiungi l'olio, la cipolla, 2 spicchi di aglio, sale, pepe e fai appassire.
Aggiungi la carne, il ndolé e 3 bicchieri di brodo.
Cuoci per 45 minuti, quindi aggiungi la pasta di arachidi e prosegui la cottura per altri 30 minuti.
Soffriggi l'altra mezza cipolla e salta i gamberi nell'olio.
Servi il ndolé con sopra le cipolle fritte e i gamberetti.

PIQUE MACHO

PAESE: BOLIVIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 500 g di carne di manzo molto tenera
- 2 pomodori
- 8 cipolle
- 4 wurstel
- 1 salsiccia
- 4 peperoni
- 8 uova
- patate
- peperoncino piccante
- birra
- cumino

PROCEDIMENTO:

Taglia la carne, i wurstel e la salsicca a pezzetti e metti a macerare nella birra per una notte intera.
Passata la notte, scola la carne e separa la birra (senza buttarla!), quindi fai dorare la carne in una pentola con olio e sale.
Aggiungi i pomodori tagliati a cubetti, la cipolla tagliata fine e il peperone tagliato in listarelle.
Unisci il cumino, il sale e cuoci a fuoco lento, aggiungendo un po' di birra se secca.
Nel frattempo prepara le uova sode e le patate fritte.
Metti le patate in una zuppiera, separa la carne con tutto il sughetto (se vuoi, puoi aggiungere un po' di peperoncino), quindi abbellisci il piatto con spicchi di uova sode e di pomodoro fresco.

PLĂCINTĂ

PAESE: MOLDAVIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 500 g di farina
- 250 ml di acqua tiepida
- 1 uovo
- 2 cucchiai di olio (o burro fuso)
- 1 cucchiaio di sale

PROCEDIMENTO:

In una ciotola mescola farina e sale.
Aggiungi l'uovo, l'acqua tiepida e l'olio.
Dividi l'impasto in palline.
Stendi ogni pallina in una sfoglia sottile.
Farcisci al centro con formaggi a piacere (caciotta, pecorino, asiago, feta...), quindi ripiega i bordi.
Cuoci con poco olio in padella.

POLLO CON FUNGHI E POLENTA

PAESE: ITALIA, BERGAMO

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- farina di mais
- sale grosso q.b.
- pollo
- funghi porcini
- vino bianco
- prezzemolo
- olio
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Scalda circa 1 litro e mezzo di acqua salata. Quando bolle, versa la farina a pioggia, mescolate e cuocete per circa 45 minuti.
In un'altra padella scaldate l'olio, mettete il pollo e fate rosolare. Aggiungete i funghi, un pochino di vino bianco e fate cuocere fino a quando il liquido si è asciugato.
Infine aggiungete prezzemolo tritato e sale q.b.

SYRNIKI

PAESE: UCRAINA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 50 g di zucchero
- 35 g di farina 00
- 275 g di tvorog (tipico formaggio ucraino)
- 1 tuorlo
- sale fino (q.b.)
- olio di semi di arachidi (q.b.)
- zucchero a velo (q.b.)

PROCEDIMENTO:

Metti il formaggio in una ciotola e schiaccialo con una marisa, puoi unisci il tuorlo e la farina. Mescola fino a quando il composto sarà giallo, quindi aggiungi un pizzico di sale e, se necessario, farina poco alla volta.
Spolverizza il piano di lavoro con un po' di farina, quindi prendi un quarto del composto, forma una pallina, appiattiscila con il palmo della mano e, aiutandoti con un bicchiere, cerca di ottenere una forma rotonda.
Cuoci in padella con olio di semi di arachidi per circa 3 minuti, da ambo i lati.

TAJINE DI POLLO

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- pollo
- patate
- carote
- cipolla
- olio
- sale
- spezie

PROCEDIMENTO:

Taglia il pollo e le verdure e metti tutto dentro la pentola.
Aggiungi olio, sale e spezie.
Cuoci piano piano per tanto tempo finchè non è pronto.

YASSA

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- pollo a pezzi
- 2 cipolle grandi
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di peperoncino in polvere
- il succo di 2 limoni
- olio di oliva
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO:

Taglia le cipolle e l'aglio e mettili in una terrina con il pollo, lo zenzero, il peperoncino, il succo di limone e l'olio di oliva.
Lascia marinare per almeno 30 minuti,
Cuoci il pollo in una pentola con la marinatura e un po' di acqua.
Servi con il riso.

ZAPIEKANKA

PAESE: POLONIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 1 baguette lunga
- funghi champignon
- prosciutto cotto
- mozzarella
- erba cipollina
- ketchup
- Emmental

PROCEDIMENTO:

Pulisci i funghi e grattugiali utilizzando una grattugia a fori larghi.
Grattugia la mozzarella e l'Emmental.
Taglia il prosciutto a pezzettini.
Taglia la baguette a metà nel senso della lunghezza, quindi metti il ketchup, i funghi, il prosciutto, la mozzarella e l'Emmental.
Inforna a 200° per circa 15 minuti.

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola primaria Adrara San Rocco

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

BLITZ KUCHEN (TORTA LAMPO)

PAESE: GERMANIA

CATEGORIA: DESSERT



INGREDIENTI:

- 250 g di burro
- 250 g di zucchero
- 250 g di farina
- vanillina
- 5 uova
- 50 g di maizena
- mandorle tritate
- zucchero da spolverare sopra

PROCEDIMENTO:

In una ciotola unisci farina, maizena, uova, vanillina, zucchero e burro e mescola tutto insieme.

Metti la carta da forno su una teglia.

Spalma il composto in maniera uniforme.

Cospargi la superficie con le mandorle a fettine, poi con abbondante zucchero.

Inforna per 15 minuti circa a 160 °C.

CEEBU JEN

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: SECONDI PIATTI



INGREDIENTI:

- prezzemolo
- peperoncino
- aglio
- sale
- pepe
- olio
- pesce (orata)
- cipolla
- concentrato di pomodoro
- carote
- melanzane
- igname (yam, patata dolce)
- cavolo cappuccio
- okra
- peperone piccante
- pomodorini

PROCEDIMENTO:

Pulisci il pesce e insaporiscilo con gli aromi, poi taglia le verdure.

Riscalda l'olio con il soffritto e le verdure tagliate.

Aggiungi il pesce e cuoci per 30 minuti.

Cuoci il riso a parte. Metti il pesce, le verdure e il riso su un piatto.

HARIRA

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: SECONDI PIATTI



INGREDIENTI:

- 1 cipolla
- 100 g di lenticchie
- 100 g di ceci
- 250 g di carne a scelta (pollo, agnello, manzo)
- 500 g di pomodori pelati
- 75 g di farina
- 50 g di burro
- mezzo cucchiaino di zenzero in polvere
- olio, sale e pepe
- prezzemolo, coriandolo fresco e curcuma

PROCEDIMENTO:

Metti a bagno i ceci la sera prima oppure usa quelli precotti.

In una pentola, rosola la carne a pezzetti nel burro, poi aggiungi le cipolle tritate e i ceci.

Versa 1,5 litri di acqua, porta a bollore e cuoci a fuoco lento per 30 minuti.

Unisci prezzemolo, coriandolo, lenticchie, zenzero e curcuma, poi cuoci per altri 30 minuti.

Cucina i pomodori in una pentola a parte per 30 minuti (per non indurire i ceci) con sale e pepe.

Mescola farina e acqua in una ciotola senza grumi e versala nella zuppa fuori dal fuoco, mescolando bene.

Unisci i pomodori e cuoci tutto insieme a fiamma bassa per gli ultimi 15 minuti prima di servire.

MEDOVIK

PAESE: RUSSIA

CATEGORIA: DESSERT



INGREDIENTI:

- miele
- farina
- zucchero
- sale
- uova
- burro
- bicarbonato
- yogurt greco
- zucchero a velo

PROCEDIMENTO:

Unisci in un pentolino due cucchiai di miele, un cucchiaino di bicarbonato e 100 g di burro, scaldandoli a fuoco dolce finché il composto non diventa spumoso e ambrato.

Da parte, mischia due uova con 150-180 g di zucchero e un pizzico di sale.

Mescola tutto insieme e aggiungi 400 g di farina.

Impasta e dividi l'impasto in 8 pezzi.

Appiattisci ogni pezzo di impasto con un mattarello per renderlo molto sottile e metti ciascuno nel forno per 5 minuti a 190 °C.

Per la crema: sbatti il burro con lo zucchero a velo e aggiungi a poco a poco lo yogurt greco.

Assembla la torta alternando gli strati di impasto cotti con la crema.

TASQEBAP

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: SECONDI PIATTI



INGREDIENTI:

- carne di mucca
- cipolla
- aglio
- farina
- passata di pomodoro
- peperoni
- olio
- sale

PROCEDIMENTO:

Prendi una pentola e metti l'olio, poi aggiungi la carne di mucca, la cipolla e inizia a cuocere a fuoco lento.

Aggiungi aglio, farina, passata di pomodoro, peperoni, acqua e sale.

Cuoci fino a completa cottura.

TORTA DI AMARENE

PAESE: ITALIA (TAVERNOLA BERGAMASCA, BG)

CATEGORIA: DESSERT



INGREDIENTI:

- burro
- zucchero
- uova
- farina
- lievito
- sale
- marsala
- amarene

PROCEDIMENTO:

Mischia il burro a temperatura ambiente con tutti gli altri ingredienti.

Stendi la pasta nella tortiera e metti le amarene.

Decora con strisce di pasta.

Inforna a 190 °C per 50 minuti.

Una volta tolta dal forno, lascia raffreddare e mangia il giorno dopo.

SANCOCHO

PAESE: REPUBBLICA DOMINICANA

CATEGORIA: SECONDI PIATTI



INGREDIENTI:

- carne di manzo, maiale e pollo
- costolette affumicate
- tuberi (*viveres*): manioca (yuca), patate dolci (batata), yautia, platano verde
- aglio
- cipolla
- coriandolo (cilantro)
- origano
- succo di limone o di arancia amara (agra)

PROCEDIMENTO:

Condisci le carni con aglio, origano e sale, lasciandole marinare per almeno un'ora.

In una pentola capiente, rosola le carni con un po' d'olio.

Aggiungi acqua e cuoci a fuoco medio finché la carne non inizia a diventare tenera.

Aggiungi tutti i tuberi tagliati a pezzi.

Cuoci finché i tuberi sono morbidi e il brodo si è addensato grazie al loro amido.

Aggiungi il coriandolo, regola di sale e limone o arancia prima di servire.

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola primaria Credaro

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

ANELLETTI SICILIANI

PAESE: ITALIA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- 500 g di anelletti siciliani.
- mix di carne macinata (manzo e maiale)
- piselli
- estratto di pomodoro
- vino rosso per sfumare.
- melanzane fritte (spesso a cubetti o a fette per rivestire lo stampo)
- uova sode
- prosciutto cotto
- caciocavallo o primosale.
- pangrattato

PROCEDIMENTO:

Prepara un soffritto di cipolla, carota e sedano. Rosola la carne, sfuma con il vino e aggiungi la passata di pomodoro. Cuoci a fuoco lento per circa 2 ore, aggiungendo i piselli a fine cottura.
Taglia le melanzane a dadini o a fette, friggile in olio abbondante e lasciale scolare su carta assorbente.
Cuoci gli anelletti in acqua salata e scolali molto al dente (circa 3-4 minuti prima del tempo indicato), poiché finiranno di cuocere in forno.
Condisci la pasta con gran parte del ragù. In una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato, alterna strati di pasta con melanzane, uova sode a spicchi, formaggi e prosciutto.
Copri con il ragù rimanente, altro pangrattato e qualche fiocchetto di burro.
Inforna a 180°C per circa 30-40 minuti, attivando il grill negli ultimi minuti per la doratura.

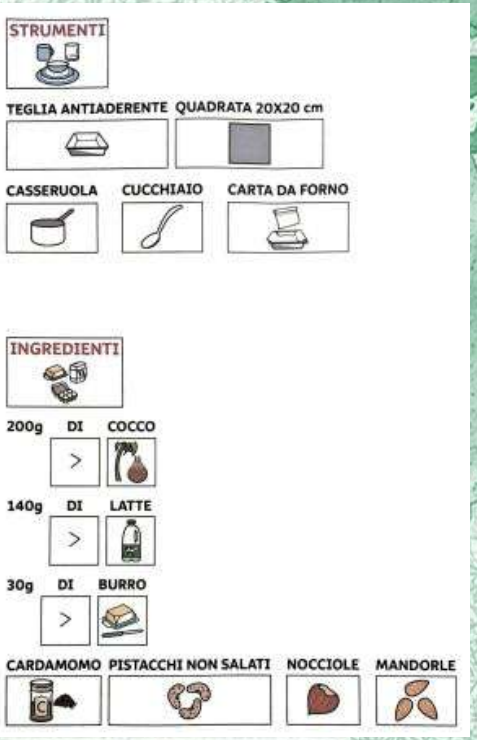
BARFI

PAESE: INDIA

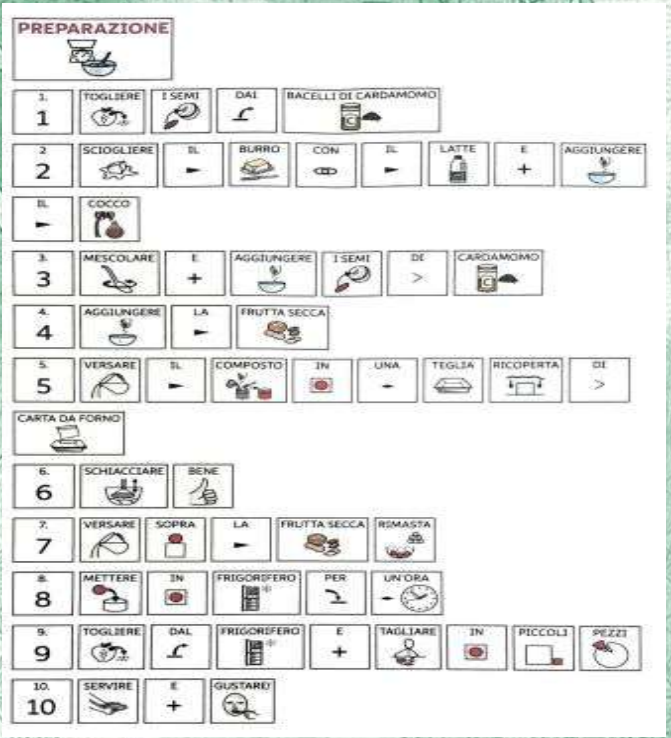
CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:



PROCEDIMENTO:



CEEBU JEN

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 1 kg di cernia o di merluzzo
- 1 kg di riso (basmati o spezzato)
- verdure miste: carote, manioca, cavolo bianco, melanzane, okra (gombos), peperoni
- 200-300 g di concentrato di pomodoro, cipolle, aglio e peperoncino
- aromi: pesce essiccato (Guedj) e mollusco essiccato (Yet) per l'aroma autentico.

PROCEDIMENTO:

Scalda l'olio di arachidi e rosola cipolla, aglio e concentrato di pomodoro.

Aggiungi l'acqua, il pesce farcito e le verdure a pezzi grandi.
Lascia cuocere finché sono teneri, poi mettili da parte.

Cuoci il riso lavato direttamente nel brodo rimasto (che deve essere saporito e rosso) finché non ha assorbito tutto il liquido.

Disponi il riso sul vassoio e adagia sopra il pesce e le verdure al centro.

COZONAC

PAESE: ROMANIA

CATEGORIA: DOLCI



INGREDIENTI:

Per l'impasto

- 1 kg di farina
- 5 tuorli d'uovo
- 500 ml di latte
- 50 g di lievito
- 500 g di burro sciolto
- 50 ml di olio
- 200 g di zucchero
- un pizzico di sale
- aroma di vaniglia (a piacere)

Per la crema

- 200 g di noci macinate
- 2 cucchiai di cacao
- 3 cucchiai di zucchero a velo
- scorza di limone (a piacere)

PROCEDIMENTO:

Metti la farina in una ciotola, poi aggiungi il sale e i tuorli.

Scalda il latte con lo zucchero e mescola. Unisci questo composto alla farina e inizia a mescolare, aggiungi poi il burro sciolto e l'olio.

Impasta il tutto finché diventa omogeneo e lascia riposare l'impasto per circa 30 minuti.

Dopo 30 minuti, prendi l'impasto e dividilo in due sezioni da stendere, poi spalma la crema (che avrai ottenuto mescolando insieme tutti i suoi ingredienti).

Successivamente, arrotola la sezione in modo che la crema rimanga all'interno e metti in forno per 45-55 minuti a 160 °C.

DRANIKI

PAESE: BIELORUSSIA

CATEGORIA: FRITTELLE DI PATATE



INGREDIENTI:

- 6-8 patate medie
- 1 cipolla (aggiunge sapore e impedisce alle patate di annerirsi)
- 1 uovo (facoltativo, per legare)
- 1-2 cucchiai di farina (o amido di mais)
- sale e pepe a piacere

PROCEDIMENTO:

Sbuccia le patate e la cipolla, poi strofinale su una grattugia fine.

Mescola la massa grattugiata ed elimina il succo di patata in eccesso, altrimenti i pancake cadranno a pezzi.

Aggiungi l'uovo, la farina, il sale e il pepe alle patate. Mescola accuratamente fino a ottenere un composto liscio.

Riscalda una padella con dell'olio. Stendi la massa con un cucchiaio, formando delle piccole torte.

Friggi a fuoco medio-alto fino a quando non appare una crosta dorata (circa 5-7 minuti), quindi gira e friggi per altri 3-5 minuti.

FUFU

PAESE: NIGERIA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- 1 kg di manioca
- 8 pezzi di platano (verde o maturo)
- acqua q.b.
- sale a piacere

PROCEDIMENTO:

Sbuccia e taglia a pezzi la manioca e i pezzi di platano.
Falli bollire in acqua salata finché non diventano teneri. Una volta cotti, scolali.

Tradizionalmente vengono pestati in un mortaio di legno fino a ottenere una pasta liscia (se usi metodi moderni, puoi frullarli o lavorarli energicamente).

Bagna le mani con acqua per maneggiare l'impasto e forma delle palle lisce.

PAN DE QUEIJO

PAESE: BRASILE

CATEGORIA: PANE AL FORMAGGIO



INGREDIENTI:

- amido di manioca (dolce o acido)
- uova
- latte
- olio
- abbondante formaggio grattugiato (tradizionalmente Queijo Minas, ma puoi sostituirlo con Parmigiano Reggiano, Grana Padano o provola)

PROCEDIMENTO:

Fai bollire il latte, l'acqua e l'olio, poi versali sull'amido per "scottarlo".

Incorpora le uova e il formaggio all'impasto.

Una volta ottenuto un composto elastico, forma delle palline.

Cuoci in forno per circa 20-30 minuti finché non sono ben dorate.

TAJINE DI POLLO con LIMONI E OLIVE

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 800 g di cosce di pollo
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- Limoni sotto sale (la buccia tagliata a strisce)
- 100 g di olive verdi snocciolate
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 cucchiaino di curcuma
- un pizzico di zafferano
- 250 ml di brodo o acqua,
- olio d'oliva q.b.
- coriandolo e prezzemolo fresco

PROCEDIMENTO:

In una pentola dal fondo spesso, scalda l'olio e rosola il pollo finché non è dorato su tutti i lati. Rimuovi il pollo e mettilo da parte.

Nella stessa pentola, appassisci le cipolle a fuoco lento finché non diventano trasparenti. Aggiungi l'aglio e le spezie (zenzero, curcuma, zafferano) e tosta per un minuto.

Rimetti il pollo nella pentola. Copri con il brodo, metti il coperchio e cuoci a fuoco dolce per circa 45 minuti.

Aggiungi la buccia di limone e le olive. Lascia cuocere scoperto per altri 10-15 minuti per far restringere la salsa finché non diventa cremosa.

Guarnisci con abbondante coriandolo fresco e servi con del couscous o del pane arabo.

TAVE KOSI

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 500 g di agnello
- 500 g di yogurt naturale
- 2 uova
- 50 g di burro
- 2 cucchiai di farina
- sale q.b.
- pepe q.b.
- acqua q.b.

PROCEDIMENTO:

Taglia la carne di agnello a pezzi.

Rosola la carne in padella con del burro.

Aggiungi acqua e cuoci a fuoco medio finché la carne risulta tenera.

Unisci il riso e continua la cottura per qualche minuto.

Versa tutto in una teglia da forno.

In una ciotola, mescola lo yogurt e le uova, aggiungi la farina, il sale e il pepe, poi amalgama bene fino a ottenere una crema liscia.

Versa il composto di yogurt sopra la carne e livella la superficie con un cucchiaio.

Inforna a 180 °C per circa 30-40 minuti.

Cuoci fino a formare una splendida crosticina dorata in superficie.

VARENIKI

PAESE: UCRAINA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

Per l'impasto:

- 400-500 g di farina 00
- 1 uovo
- 250ml di acqua tiepida (o latte)
- 1 cucchiaio di olio
- un pizzico di sale.

Per il ripieno:

- 500 g di patate
- 1 cipolla grande
- burro
- sale e pepe

Per servire:

- panna acida (smetana)
- cipolla soffritta o pancetta croccante

PROCEDIMENTO:

Lessa le patate e schiacciale fino a ottenere un purè. In una padella, rosola finemente la cipolla nel burro finché non è dorata e uniscila alle patate. Aggiusta di sale e pepe.

In una ciotola, setaccia la farina e crea una fontana. Aggiungi l'uovo, il sale, l'olio e l'acqua tiepida gradualmente. Lavora l'impasto finché non risulta elastico e liscio, poi lascialo riposare coperto per circa 20-30 minuti.

Stendi la pasta sottilmente (circa 2 mm). Ritaglia dei cerchi con un bicchiere. Metti un cucchiaino di ripieno al centro di ogni disco e chiudi a metà, sigillando bene i bordi con le dita o con i rebbi di una forchetta.

Cuoci i vareniki in acqua bollente salata. Sono pronti quando salgono a galla (circa 3-5 minuti).

Scola i ravioli e condiscili subito con burro fuso. Servili ben caldi accompagnati da una generosa cucchiaiata di panna acida.

ZOGBON

PAESE: TOGO

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- Latte
- Riso
- Semolino
- Zucchero o miele
- Sale

PROCEDIMENTO:

Prendi una pentolina con dell’acqua (o del latte).

Riscalda il liquido aggiungendo il semolino e inizia a mescolare.

Dopo 7 minuti, aggiungi un pizzico di sale, poi lo zucchero o il miele sufficiente per rendere dolce il composto.

Servi in una ciotola.

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola primaria Sarnico

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

ADOBO

PAESE: FILIPPINE

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 600 g di bocconcini di maiale
- 500 g di patate
- 1 cipolla rossa
- 125 ml di salsa di soia
- 100 ml di aceto di canna da zucchero
- 3 spicchi d'aglio
- pepe in grani qb
- 5 foglie di alloro
- 2 cucchiai di zucchero di canna
- 125 ml di acqua o brodo di manzo
- olio di semi qb
- sale qb

PROCEDIMENTO:

Metti i bocconcini di maiale in una ciotola e aggiungi la salsa di soia, l'aceto e le foglie di alloro. Fai riposare per almeno un paio d'ore in frigorifero.
Pela le patate e tagliale a cubetti delle stesse dimensioni dei bocconcini di carne. Rosolale in pentola con un filo di olio di semi a fuoco alto. Quando sono dorate, togline (oppure mettile) da parte.
Nella stessa pentola, rosola i bocconcini su tutti i lati, poi aggiungi la cipolla tagliata finemente e l'aglio tritato.
Cuoci per qualche minuto e aggiungi la marinatura, l'acqua o il brodo, il pepe e cuoci a fuoco medio per circa 30 minuti.
Quando la carne inizia ad ammorbidirsi, inserisci nuovamente le patate. Aggiungi lo zucchero e regola di sale.
Quando la carne e le patate sono morbide, alza il fuoco e fai ridurre il sugo.
Servi con riso bianco.

AREPA

PAESE: VENEZUELA

CATEGORIA: PANIFICATI



INGREDIENTI:

- 300 g di farina di mais precotta
- 300 ml di acqua
- sale q. b.

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, metti farina, acqua e un pizzico di sale e impasta con le mani fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.
Dividi l'impasto in palline e schiacciale fino ad ottenere dei dischetti di circa 1,5 cm di spessore.
Cuoci in pentola con un filo di olio da entrambi i lati fino a doratura.
Farcisci a piacere.

BATBOUT (pane in padella)

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: PANIFICATI



INGREDIENTI:

- 2 tazze farina integrale o (semola macinata)
- 2 tazze farina 00
- 1 cucchiaino lievito di birra secco
- 1 cucchiaino zucchero
- Sale
- Acqua tiepida per impastare

PROCEDIMENTO:

Mescola le farine con il lievito e lo zucchero. Aggiungi l'acqua tiepida gradualmente e il sale, poi lavora l'impasto finché non diventa morbido ed elastico.

Copri l'impasto e lascialo riposare per circa 15-20 minuti.

Dividi l'impasto in palline e stendile con un mattarello fino ad ottenere dei dischi di medio spessore.

Copri i dischi e lasciali riposare per altri 10 minuti (non di più, per favorire il gonfiore in cottura).

Scalda una padella antiaderente a fuoco medio.

Gira il Batbout non appena vedi le prime bollicine in superficie. Continua a girarlo spesso finché non si gonfia e diventa dorato su entrambi i lati.

BUREK

PAESE: KOSOVO

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

PER LA PASTA:

- 500g farina
- 250 ml acqua tiepida
- 1 cucchiaino di sale
- olio

PER IL RIPIENO:

- 300 g di carne macinata e 1 cipolla (per la versione con la carne)
- 300 g di spinaci e 200 g ricotta (per la versione vegetariana).
- olio di semi o burro fuso per spennellare.

PROCEDIMENTO:

Mescola farina, acqua e sale fino a ottenere un panetto elastico. Lascia riposare per 30 minuti, poi dividi l'impasto in 4-8 panetti.

Stendi i panetti sottilissimi (quasi trasparenti) usando farina o amido di mais.

Sovrapponi le sfoglie spennellando ognuna con l'olio. Distribuisci il ripieno sul bordo e arrotola formando dei lunghi cilindri.

Arrotola i cilindri a spirale (creando la classica forma a girella) o disponili direttamente nella teglia.

Spennella la superficie con un velo d'olio e inforna a 180°/200° per circa 30-40 minuti, fino a ottenere una doratura super croccante.

BIRNE, BHONEM UND SPECK

PAESE: GERMANIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 4 pere
- 1 kg di cornetti verdi
- 250 g di speck (pezzo unico)
- 100 g di patate
- sale q.b.
- pepe a piacere
- 1 l di brodo di verdure

PROCEDIMENTO:

Lava le pere, i cornetti e le patate.

Taglia i cornetti a metà e le patate a cubetti da 1 cm.

Metti nella pentola con il brodo i cornetti e le patate tagliati, le pere e lo speck.

Lascia bollire per 40 minuti aggiungendo sale e pepe a piacere.

Dividi lo speck e le pere in 4 parti e impiatta.

CASABE (pane non lievitato)

PAESE: REPUBBLICA DOMINICANA

CATEGORIA: PANIFICATI



INGREDIENTI:

- 500 g di yuca sbucciata e lavata

PROCEDIMENTO:

Grattugia la yuca.
Con un panno di cotone o lino pulito, spremi la yuca per far uscire tutto il liquido in eccesso.
Distribuisci la yuca su un vassoio e conservala in frigorifero per almeno quattro ore: il frigorifero fungerà da deumidificatore. Almeno una volta ogni ora, gira questa yuca e sgranala. Alla fine dovrà essere lievemente umida e con una consistenza simile a quella del Parmigiano grattugiato.
Riscalda una padella antiaderente a fuoco lento.
Spargi la yuca grattugiata sulla base della padella in modo da formare un fondo unico.
Cuoci per circa un minuto da ogni lato fin quando sarà stata raggiunta la doratura.
Il casabe può considerarsi pronto quando sarà diventato croccante e facile da rompere.

COXINHA

PAESE: BRASILE

CATEGORIA: ANTIPASTO



INGREDIENTI:

PER IL RIPIENO:

- 400 g di petto di pollo
- 1 cipolla media
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di passata di pomodoro
- prezzemolo, sale, pepe e paprika qb

PER L'IMPASTO:

- 500 ml di brodo di pollo caldo
- 125 ml di latte (facoltativo, lo rende più morbido)
- 300 g di farina 00 setacciata
- 50 g di burro
- sale qb

PER IMPANARE E FRIGGERE:

- 1 uovo + un po' di latte
- pangrattato qb

PROCEDIMENTO:

Cuoci il pollo nel brodo aromatizzato, sfilaccialo da freddo e rosolalo in padella con aglio, cipolla, passata, spezie e prezzemolo; poi fai raffreddare.
Lavora la farina nel brodo bollente (con burro e sale) finché non forma una palla, poi impastala brevemente sul piano di lavoro fino a renderla liscia.
Dividi l'impasto in palline da 50 g, crea una cavità, farcisci con pollo e formaggio e chiudi modellando a forma di pera.
Passa le coxinhas nell'uovo e nel pangrattato, friggile in olio caldo fino a doratura e servile calde.

COZONAC

PAESE: ROMANIA

CATEGORIA: DOLCE





INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO

- 1 Kg di farina
- 50 g di lievito
- 250 g di zucchero,
- 3-4 bustine di vanillina,
- 500 ml di latte,
- 100 ml di olio di semi di girasole
- 5 tuorli
- scorza di limone grattugiata
- sale q.b.

PER IL RIPIENO

- 400 g noci
- 5 albumi
- 5 cucchiai di zucchero
- 3 cucchiai di cacao
- canditi a piacere

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, sciogli il lievito nel latte tiepido, unisci la farina setacciata, i tuorli, la scorza di limone, il sale, lo zucchero e un filo di olio. Impasta fino a ottenere un panetto liscio.

Lascia riposare l'impasto per 4 ore.

Prepara il ripieno sbattendo gli albumi con lo zucchero poi aggiungi le noci, il cacao e i canditi.

Stendi l'impasto e dividilo in due fogli di circa 1 cm di spessore. Farcisci con il ripieno ed intreccia a spirale i fogli, chiudendoli verso il basso all'interno di uno stampo da plumcake.

Inforna a forno caldo e cuoci a 190° per 15 minuti, poi abbassa la temperatura a 170° e finisci la cottura per altri 50 minuti.

FISH AND CHIPS

PAESE: GRAN BRETAGNA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 4 filetti di merluzzo
- 750 g di patate
- farina qb
- sale qb
- olio di arachidi qb
- aceto (facoltativo)

PER LA PASTELLA

- 300 g di farina 00
- 480 ml di acqua frizzante
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, mescola la farina, il sale e il bicarbonato di sodio. Versa a poco a poco l'acqua frizzante continuando a mescolare fino a raggiungere la giusta consistenza. Copri la ciotola con della pellicola trasparente e fai riposare la pastella per circa 30 minuti.

Nel frattempo, lava le patate, sbucciale e tagliale a forma di bastoncini, poi frigglile in abbondante olio di semi di arachidi.

Immergi i filetti di merluzzo nella pastella e friggili in abbondante olio di semi di arachidi per circa 2-3 minuti per lato.

Metti il merluzzo e le patatine su carta assorbente, poi aggiungi un pizzico di sale e di pepe.

FUFU

PAESE: GHANA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 600 g di manioca fresca
- 600 g di platani (verdi, acerbi)
- acqua qb
- olio per impastare un cucchiaio

PROCEDIMENTO:

Sbuccia la manioca e il platano, eliminando la parte legnosa centrale della manioca.

Lessa i tuberi in acqua bollente per circa 20-30 minuti, finché non diventano teneri.

Metti i pezzi caldi in un grande mortaio di legno e pesta con il pestello continuamente, aggiungendo pochissima acqua se necessario, finché non si forma una palla omogenea ed elastica.

Forma delle palline e servile immediatamente con zuppa di arachidi o zuppa di okra (uno stufato denso e nutriente, ricco di carne, pesce e verdure).

HOT DOGS

PAESE: STATI UNITI D'AMERICA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 4 panini per hot dog
- 4 salsicce
- cetriolini sott'aceto
- 1 cipolla fresca
- salsa qb

PROCEDIMENTO:

Affetta la cipolla e mettila in una ciotola d'acqua; il sapore diventerà più morbido e delicato.

Prendi i cetriolini e tagliali a cubetti.

Griglia le salsicce in padella senza aggiungere burro o olio.

Scalda il pane.

Componi il panino disponendo la salsiccia grigliata, le cipolle a fette e i cetriolini a cubetti, poi aggiungi una quantità abbondante di senape e salsa barbecue.

KANEL BULLAR

PAESE: SVEZIA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO

- 800 g farina
- 50 g burro
- 300 ml latte fresco
- 25 g lievito fresco
- una tazza di zucchero
- un pizzico di sale

PER LA FARCITURA

- 100 g di burro
- una tazza di zucchero
- un cucchiaio di cannella

PROCEDIMENTO:

PER L'IMPASTO

In una ciotola grande, metti i pezzetti piccoli di lievito.

Sciogli il burro in una pentola a fuoco medio, aggiungi il latte e cuoci sino ad intiepidire.

Versa il liquido nella ciotola, mescola e aggiungi la farina, lo zucchero e il sale.

Impasta sino a rendere la pasta morbida, poi lascia riposare per 30 minuti.

PER LA FARCITURA

Mescola burro, zucchero e cannella.

Stendi l'impasto e crea un rettangolo, spalma la farcitura e arrotola. Taglia il rotolo in pezzi di circa 2 cm e posizionali sulla teglia da forno.

Inforna a forno caldo a 250 °C per 8-10 minuti.

KARADORDEVA SNICLA

PAESE: SERBIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- carne di vitello o maiale
- kajmak (formaggio spalmabile)
- prosciutto
- uova
- farina q.b.
- pangrattato
- olio da frittura

PROCEDIMENTO:

Batti la carne, farciscila con il prosciutto, spalma il formaggio (oppure adagia la fetta) e arrotolala stringendo bene.

Passa il rotolino nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

Friggi in abbondante olio caldo fino a far diventare la carne dorata e croccante.

Servi con salsa tartara, spicchi di limone e con verdure a piacere.

NOUASSER

PAESE: TUNISIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 500 g di pasta nouasser
- 600 g di carne tritata (agnello, vitello o pollo)
- 300 g di concentrato di pomodoro
- 3 spicchi d'aglio
- 4 foglie di alloro
- olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di peperoncino
- 1 cucchiaio di coriandolo
- aglio in polvere
- sale e pepe
- ceci, patate e carote in ammollo (opzionale)

PROCEDIMENTO:

Mescola la pasta nouasser cruda con due cucchiai di olio d'oliva in una ciotola. Riponila nella parte superiore della pentola per il couscous (cuscussiera) e cuocila a vapore per circa 1 ora e mezza, sgranando di tanto in tanto.
In una pentola, soffriggi l'aglio con olio d'oliva. Aggiungi il concentrato di pomodoro, le spezie, l'alloro, il sale e il pepe.
Aggiungi la carne alla salsa, falla rosolare e poi aggiungi circa mezzo litro d'acqua fredda (o brodo). Se usi delle verdure (patate, carote o ceci), aggiungile ora. Fai cuocere a fuoco medio finché la carne non sarà tenera.
Una volta che la carne è pronta e il sugo si è ristretto, unisci la pasta cotta a vapore al sugo. Lascia insaporire il tutto per circa 15-20 minuti, mescolando delicatamente.

OGBONO SOUP

PAESE: NIGERIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- semi di ogbono macinati
- carne (manzo, capra, pollo)
- pesce secco o affumicato e gamberi essicati
- brodo di carne
- olio di palma rosso
- verdure a foglia (spinaci o foglie locali)
- peperoncino
- cipolla

PROCEDIMENTO:

Metti la carne in pentola con la cipolla, il sale e le spezie. Aggiungi l'acqua e lascia cuocere finché non diventa tenera.

Unisci al brodo il pesce e i gamberi, poi continua la cottura.

Mescola la farina di ogbono con un po' di olio di palma fino a ottenere un impasto liscio.

Versa il composto nella pentola e mescola bene fino a quando la zuppa non si addensa.

Aggiungi le verdure e il peperoncino, poi regola le spezie a piacere.

Lascia sobbollire finché la zuppa non sarà ben amalgamata.

PELMENI

PAESE: RUSSIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO

- 500 g farina
- 1 uovo
- 200 ml acqua
- 1 cucchiaino di sale

PER IL RIPIENO

- 400 g carne macinata
- 1 cipolla piccola
- sale e pepe q.b.
- 2-3 cucchiai di acqua fredda

PROCEDIMENTO:

PER L'IMPASTO

In una ciotola unisci la farina, l'uovo, l'acqua e il sale. Impasta fino a ottenere un composto liscio ed elastico, poi copri e lascia riposare per 30 minuti.

PER IL RIPIENO

Trita la cipolla e mescolala con la carne macinata, poi aggiungi il sale, il pepe e un po' di acqua per rendere il ripieno più morbido.

Stendi l'impasto sottile (circa 2 mm). Con un bicchiere ricava dei dischetti, metti al centro il ripieno, piega a metà e sigilla bene i bordi.

Porta ad ebollizione una pentola di acqua salata e cuoci i pelmeni per 7-9 minuti.

Servili con burro fuso o panna acida.

PIEROGI

PAESE: POLONIA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- 400 g di farina
- 1 uovo
- 150 ml di acqua
- ripieno a scelta (patate e formaggio, funghi o cavolo)
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Mescola la farina, le uova e l'acqua fino a ottenere un impasto liscio.

Stendi la pasta e ricava dei dischetti di circa 8 cm di diametro.

Riempili con il ripieno scelto e chiudi bene i bordi per sigillarli.

Cuoci i vareniki in brodo caldo fino a quando non vengono a galla.

Servili caldi con del burro fuso.

PIZZA MARGHERITA

PAESE: ITALIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

PER LA BASE:

- 1 kg di farina 00
- 40/50 g di sale fino
- 500 ml di acqua tiepida
- 1 g di lievito

PER IL CONDIMENTO:

- 1 passata rustica di pomodoro
- 400 g mozzarella fior di latte di Agerola
- Olio extravergine d'oliva
- Basilico
- Parmigiano o grana grattugiato

PROCEDIMENTO:

Metti la farina in un contenitore, aggiungi il sale e, poco alla volta, versa l'acqua con il lievito di birra sciolto.
Impasta aggiungendo 40 g di olio fino a ottenere un composto elastico che non si attacca alle pareti della ciotola.
Copri l'impasto e lascialo lievitare per almeno un'ora.
Lavora l'impasto stendendolo con movimenti che partono dal centro e con la tecnica dello schiaffo, cioè passandolo da una mano all'altra.
Quando la pasta è ben stesa, aggiungi la passata di pomodoro, la mozzarella fiordilatte tagliata, le foglioline di basilico e un velo di parmigiano o grana.
Inforna in forno già caldo a 250 °C e cuoci per un massimo di 10-15 minuti in teglia.

PIZZA MOLDAVA

PAESE: MOLDAVIA

CATEGORIA: ANTIPASTO



INGREDIENTI:

- 500 g di farina
- 175 ml di acqua
- formaggio
- lievito
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Impasta la farina, l'acqua, il sale e il lievito per 20 minuti.

Lascia riposare l'impasto per 1 ora.

Dividi l'impasto in 3-4 pezzi, poi stendilo fino ad ottenere una sfoglia sottile, riempi l’impasto di formaggio e infine arrotolalo.

Metti in forno caldo a 180 °C per 40 minuti.

Servi la pietanza calda.

白切鸡腿 腿

POLLO AL VAPORE

PAESE: CINA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 4 cosce di pollo
- 5 cm di zenzero
- 2 cipollotti
- sale q.b.

PROCEDIMENTO:

Lava le cosce di pollo, forale con una forchetta e strofinale con il sale.

Taglia lo zenzero e i cipollotti a fettine.

Cuoci tutto al vapore per 30 minuti.

TAVE KOSI

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 600 g di polpa di agnello
- 500 g di yogurt bianco
- 4 uova medie
- 100 g di riso (oppure 250 g cotto)
- 50 g di farina 00
- sale q.b.
- 80 g di burro
- 700 ml di acqua

PROCEDIMENTO:

Taglia a pezzi grossolani la polpa di agnello, poi lessala in acqua bollente con il riso.

Prepara la crema mescolando le uova, lo yogurt greco, la farina e il sale quanto basta.

Distribuisci gli ingredienti in una pirofila in ceramica o in terracotta.

Inforna il tutto a 200 °C per 30 minuti, finché non si sarà formata una golosa crosticina dorata in superficie.

THIEBOUDIENNE

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 1 kg di pesce intero (cernia, ricciola o spigola), pulito e farcito con un trito di erbe
- 500 g di riso, preferibilmente riso spezzato (o Basmati)
- carote, manioca, melanzane, cavolo bianco, peperoni, zucca
- 300 g di concentrato di pomodoro
- cipolle, aglio, prezzemolo
- olio di arachidi
- peperoncino fresco
- dado da cucina
- olio di girasole

PROCEDIMENTO:

Taglia il pesce a cubetti grandi (7-8 cm) e le verdure a pezzi grossolani.

In una pentola capiente, fai soffriggere la cipolla tritata in abbondante olio di girasole con aglio e peperoncino.

Unisci i dadi vegetali lasciando insaporire per 5 minuti, poi aggiungi il concentrato di pomodoro, cuoci per altri 10 minuti e versa 2 litri d'acqua.

Unisci al brodo i pezzi di pesce, le verdure e il sale.

Lessa il riso a parte per 5 minuti, scolalo e trasferiscilo nella pentola principale con il resto degli ingredienti.

Lascia cuocere il tutto per almeno 45 minuti, finché il riso non avrà assorbito completamente il brodo, poi regola di sale e pepe.

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola primaria Viadanica

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

BYREK CON SPINACI

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: PRIMI PIATTI



INGREDIENTI:

- 300 g di spinaci
- 2 cucchiai di olio
- sale
- 200 g di formaggio
- 1 uovo
- 300 ml acqua
- 500 g di farina

PROCEDIMENTO:

Mescola gli spinaci, l'olio, il sale e il formaggio in una ciotola.

In un'altra ciotola, mescola la farina, le uova, 60 ml di olio e l'acqua. Mescola fino a quando non diventa un impasto uniforme e lascialo riposare per 20 minuti.

Stendi l’impasto, riempilo con il composto di spinaci, ricopri con l'impasto rimanente e cospargi con un po’ di burro.

CASONCELLI ALLA BERGAMASCA

PAESE: ITALIA

CATEGORIA: PRIMI PIATTI



INGREDIENTI:

PER LA PASTA:

- 400 g di farina
- 100 g di semola di grano duro
- 2 uova (da 1 a 2)

PER IL RIPIENO

- 125 g di pane grattugiato
- 1 uovo
- 70/75 g di grana padano grattugiato
- 150 g di macinato per salame
- 100 g di carne bovina arrostita
- 5 g di amaretti
- 10 g di uva sultanina
- uno spicchio di aglio
- q.b. di spezie a piacere
- q.b. sale, prezzemolo

PER IL CONDIMENTO

- 120 g di burro
- 100 g di pancetta a listarelle o pezzettini
- 100 g di grana grattugiato
- Alcune foglie di salvia

PROCEDIMENTO:

Prepara la pasta amalgando bene la farina insieme alla semola, le uova, un pizzico di sale e aggiungi acqua quanto basta ad ottenere un composto omogeneo. Falla riposare.

Fai rosolare con una noce di burro il macinato per salame, quindi unisci la carne arrostita, l'aglio, il prezzemolo e fai insaporire alcuni istanti. Versa il tutto in una terrina, unisci il grana, il pangrattato, le uova, gli amaretti sbriciolati, l'uvetta tritata, una macinata di pepe e un pizzico di sale. Amalgama l'impasto.

Dopo aver fatto riposare la sfoglia, stendila e ritaglia dei dischi di 6-8 cm. Riempili al centro con un cucchiaio di ripieno. Chiudi i bordi in modo da evitare la fuoriuscita del ripieno; piega leggermente il bordo e infossa un poco il centro così da dare la tipica forma a mezzaluna.

Cuoci i casoncelli in acqua bollente salata per 7-8 minuti. Dopo averli scolati condiscili con il burro fuso insaporito con foglie di salvia, la pancetta e del grana padano grattugiato.

EMPANADAS

PAESE: ARGENTINA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO:
- 250 gr di farina '00
- 125 gr di acqua a temperatura ambiente
- 20 ml di olio extravergine (o burro fuso o margarina)
- 2 pizzichi di sale (5 gr)

PER IL RIPIENO:
- 160 gr di carne bovina tritata
- 1/2 cipolla bianca
- 1 scalogno piccolo
- 2 cucchiai abbondanti di peperone rosso
- 2 cucchiaini di uvetta
- 6 – 7 olive verdi snocciolate
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- 1/2 cucchiaino di paprika dolce
- 1/2 cucchiaino di cumino
- un pizzico di peperoncino piccante
- un pizzico di sale
- 1 uovo sodo

PER LA COTTURA:
- olio per friggere (per la versione fritta)
- 1 tuorlo d'uovo per pennellare (per la versione al forno)

PROCEDIMENTO:

PER IL RIPIENO:
Fai bollire l'uovo. Soffriggi cipolla e scalogno nell'olio, unisci la carne trita e falla rosolare, poi aggiungi il peperone e cuoci per 10 minuti. Infine, inserisci le olive, l'uvetta ammorbidita, le spezie e il sale, lasciando insaporire prima di spegnere.
PER L'IMPASTO:
Mescola farina e sale in una ciotola, unisci olio e acqua, quindi impasta fino a ottenere un panetto morbido ed elastico. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per 30 minuti.
PER LE EMPANADAS:
Stendi l'impasto a uno spessore di 3 mm e ricava dei dischi da 12 cm. Farcisci ogni cerchio con un cucchiaio di ripieno e un pezzo di uovo sodo, chiudi a mezzaluna e sigilla i bordi creando il tipico cordoncino (repulgue). Friggi pochi pezzi alla volta in olio profondo a 170 °C per circa 1 minuto e mezzo totale, girandoli fino a doratura. Scola su carta assorbente e servi.

GULAB JAMUN

PAESE: INDIA

CATEGORIA: DOLCI



INGREDIENTI:

- 250 g di latte in polvere
- 50 g di farina 00
- 60 g di latte
- 30 g di burro chiarificato
- un cucchiaio di lievito
- 200 g di zucchero
- 200 ml di acqua
- 3 semi di cardamomo
- 2 cucchiai di acqua di rose
- olio di semi di girasole
- mandorle e nutella

PROCEDIMENTO:

In una ciotola unisci il latte in polvere, la farina e il lievito setacciati. Versa il latte fresco, aggiungi a filo il burro fuso e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Copri con la pellicola e lascia riposare in frigorifero per 30 minuti.

In un pentolino sciogli lo zucchero nell'acqua insieme ai semi di cardamomo, mescolando spesso. Una volta sciolto, unisci l'acqua di rose.

Riprendi l'impasto, forma delle palline regolari e friggile in olio di semi ben caldo per circa 4 minuti, girandole spesso fino a doratura. Scola le frittelle su carta assorbente.

Trasferisci le frittelle nello sciroppo e lasciale riposare per 30 minuti così da farlo assorbire bene. Decora la superficie con mandorle a lamelle prima di servire.

MAFÈ SENEGALESI

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: PRIMI PIATTI



INGREDIENTI:

- 500 g di carne (manzo o pollo)
- 200 g di burro di arachidi
- 200/300 g di passata di pomodoro
- Verdure (carote, patate dolce, verza, manioca)

PROCEDIMENTO:

Fai soffriggere la carne con gli aromi (cipolla, aglio e peperoncino), poi aggiungi le verdure, la passata di pomodoro e il burro d'arachidi.

Copri il tutto con acqua e aggiungi un cubetto di dado. Copri con un coperchio e fai cuocere a fuoco lento per un'ora.

Il mafè è pronto quando l'olio del burro di arachidi affiora in superficie.

Puoi accompagnare questo piatto con del riso bianco o del cous cous.

PUPUSAS

PAESE: EL SALVADOR

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 500 g di farina di mais bianco
- 900 ml acqua
- 300 g quesillo (formaggio a pasta molle o mozzarella)
- 150 g fagioli rossi (tipo borlotti)
- 100 g di pancetta o chicharron
- q.b.olio di semi
- q.b.sale

PROCEDIMENTO:

Fai bollire i fagioli fino a ridurli in una purea solida e compatta.
Setaccia la farina di mais in una terrina, aggiungi l'acqua tiepida e il sale, poi mescola con le dita fino a ottenere un impasto morbido e gommoso.
Forma una palla, coprila con uno strofinaccio umido e lascia riposare per circa 15 minuti.
Inumidisci le mani, lavora una pallina di impasto per eliminare l'aria e schiacciala a forma di focaccina.
Metti al centro un cucchiaio di formaggio sbriciolato, la purea di fagioli e la pancetta.
Schiaccia di nuovo la pupusa fino a uno spessore di mezzo centimetro, facendo attenzione a non far uscire il ripieno.
Cuoci i dischi uno alla volta su una piastra già calda e ben unta.

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola secondaria Adrara San Martino

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

BANITSA

PAESE: BULGARIA

CATEGORIA: ANTIPASTO



INGREDIENTI:

- 1 confezione di pasta fillo
- 350 g di formaggio Sirene (o Feta)
- 4 uova grandi
- 300 g di yogurt bianco naturale (o greco)
- 100 ml di burro fuso (o olio di semi)
- 1 bicchierino di acqua frizzante (opzionale)

PROCEDIMENTO:

In una ciotola, sbatti le uova con lo yogurt, unisci il formaggio sbriciolato grossolanamente e mescola bene per creare il ripieno.
Prendi un foglio di pasta fillo, spennellalo con il burro fuso (o olio), distribuisci un po' di ripieno e arrotolalo fino a formare un lungo cilindro.
Posiziona il primo cilindro al centro di una teglia rotonda unta, avvolgendolo su se stesso a spirale.
Ripeti il procedimento con gli altri fogli, disponendoli di seguito intorno alla spirale centrale fino a riempire tutta la teglia.
Spennella la superficie con il burro rimasto e cuoci in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti, fino a doratura.

BORSCH

PAESE: UCRAINA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO





INGREDIENTI:

- barbabietola rossa
- cavolo verza o cappuccio
- patate, carote, cipolle
- carne
- panna acida

PROCEDIMENTO:

Prepara un brodo a parte e, in una padella, fai un soffritto con cipolla, carota e barbabietola, unendo poco aceto o limone per preservare il colore.
Cuoci nel brodo bollente prima le patate a cubetti, poi aggiungi il cavolo e infine unisci il soffritto di barbabietola.
Insaporisci con aglio, sale, pepe, aneto o prezzemolo, lascia cuocere brevemente e fai riposare qualche minuto prima di servire.
Servi ben caldo completando ogni piatto con un cucchiaio di panna acida e accompagnando con il pane.

CHICKEN BIRYANI

PAESE: PAKISTAN

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 300 g di riso basmati
- 2 etti di pollo
- 1 cipolla
- 1 yogurt bianco
- 2 pomodori
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di curcuma
- sale q.b.
- olio d’oliva
- acqua

PROCEDIMENTO:

Lessa il riso in acqua salata per 8-10 minuti.
Taglia il pollo a pezzetti piccoli.
Scalda l'olio in padella e fai dorare la cipolla tritata.
Aggiungi il pollo in padella per la cottura.
Cuoci per 5-7 minuti.
Unisci curry, curcuma e sale, mescolando bene.
Aggiungi lo yogurt e i pomodori a pezzetti, poi cuoci per altri 10 minuti.
Unisci il riso cotto al condimento e salta tutto insieme.

COUS COUS

PAESE: TUNISIA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- 300 g di cous cous
- 500 g di carne a bocconcini
- verdure: 2 carote, 2 zucchine, 1 peperone, 1 cipolla, zucca e 200 g di ceci precotti
- spezie: 1 cucchiaio di curcuma, 1 di zenzero, un pizzico di cannella, sale e pepe
- olio extravergine d’oliva, circa 1 litro di brodo di carne e prezzemolo fresco

PROCEDIMENTO:

Scalda un filo d'olio in una couscoussiera con la cipolla tritata, aggiungi la carne a cubetti e falla rosolare finché non è dorata.
Unisci le spezie per tostarle, copri interamente con il brodo e lascia cuocere a fuoco dolce.
Quando la carne è quasi cotta, unisci le zucchine, i peperoni e, verso la fine, i ceci, cuocendo fino a quando le verdure sono tenere ma sode.
Sgrana il cous cous cotto con una forchetta, uniscilo delicatamente alla carne e alle verdure con il loro brodo.
Servi caldo o a temperatura ambiente, guarnendo con un pizzico di prezzemolo e menta fresca.

EMPANADA SALVADOREGNA

PAESE: EL SALVADOR

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- platani maturi
- 1 stecca di cannella
- acqua
- zucchero
- 1 tazza e mezza di latte
- fecola di mais
- estratto di vaniglia
- olio
- zucchero semolato

PROCEDIMENTO:

Cuoci a fuoco basso latte, zucchero, cannella, vaniglia e amido di mais finché la crema non si addensa, poi lasciala raffreddare.
Lessa i platani a pezzi con la buccia per 10-15 minuti, poi scolali, pelali e schiacciali a purè.
Con le mani unte, forma un disco di purè, farcisci il centro con la crema e chiudilo sigillando i bordi a forma ovale.
Friggi in abbondante olio caldo finché le empanadas non diventano dorate e croccanti.

IDIYAPPAM

PAESE: SRI LANKA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 350 g farina di riso.
- 6 g sale.
- 400 ml acqua (tiepida).
- 120 g cocco grattugiato (rapè).
- 2 cipolle rosse piccole (o scalogni).
- 2 peperoncini
- 1 lime (succo).
- 1 cucchiaino Maldive fish (facoltativo).

PROCEDIMENTO:

Mescola farina e sale, aggiungi l'acqua calda e impasta a mano fino a ottenere un panetto morbido e non appiccicoso.
Inserisci l'impasto nella pressa e spremi i filamenti a cerchi sui vassoi dello stampo leggermente unti.
Cuoci a vapore nel cestello per 5–10 minuti e servili subito.
Pesta insieme peperoncini, scalogni e sale fino a ottenere una pasta grezza.
Unisci il cocco grattugiato continuando a pestare delicatamente per amalgamare.
Aggiungi il succo di lime e il Maldive fish prima di servire.

INSALATA RUSSA

PAESE: RUSSIA

CATEGORIA: ANTIPASTO



INGREDIENTI:

- 3 patate medie
- 2 carote
- 150 g di piselli (freschi o surgelati)
- 2 uova
- 150 g di maionese
- 2–3 cetriolini sottaceto
- sale q.b.
- pepe q.b. (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Lessa patate e carote con la buccia per 20–30 minuti; scotta i piselli per 5–10 minuti.
Sodi le uova per 8–9 minuti, poi raffreddale, sgusciale e tagliale a cubetti.
Pela patate e carote, tagliale a dadini piccoli insieme ai cetriolini e unisci tutto in una ciotola con i piselli e le uova.
Condisci delicatamente il composto con la maionese fino a renderlo cremoso.
Regola di sale e pepe, poi lascia riposare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

MAJARETE

PAESE: CUBA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 200 ml di latte di cocco
- 100 ml di latte
- 30 g di Farina di mais fine
- 20 g di zucchero
- un pizzico di cannella in polvere Sale q.b.
- scorza di limone (facoltativa)

PROCEDIMENTO:

Mescola tutti gli ingredienti (tranne la cannella) in un recipiente e falli cuocere a fuoco medio.
Mescola costantemente durante la cottura per evitare che il composto si attacchi sul fondo.
Quando il composto comincia a ispessirsi, toglilo dal fuoco e versalo in piccole tazze o coppe.
Spolvera la superficie con la cannella in polvere e lascia raffreddare a temperatura ambiente.
Trasferisci in frigorifero per almeno 15 minuti prima di servire.

MINI BEEF WELLINGTON

PAESE: GRAN BRETAGNA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 1 bistecca di filetto di manzo da 175 g
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 160 g di pasta sfoglia
- 50 g di paté di funghi arrostiti
- 2 fette di prosciutto di parma
- 1 uovo sbattuto

PROCEDIMENTO:

Preriscalda la friggitrice ad aria al massimo; ungi e sala la carne, cuocila 4 minuti e lasciala raffreddare.
Incrocia due fette di prosciutto, metti al centro il filetto, spalma sopra il paté e chiudi a fagottino.
Avvolgi il fagottino in mezza pasta sfoglia, inumidisci i bordi, sigillali con una forchetta ed elimina l'eccesso.
Spennella con uovo sbattuto e cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 15-20 minuti, poi fai riposare.

MOFO GASY

PAESE: MADAGASCAR

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 200 g di farina di riso
- 300 ml di acqua tiepida
- 50 g di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito secco (circa 4–5 g)
- 1 pizzico di sale

Facoltativi:

- 100 ml di latte di cocco (sostituisce parte dell’acqua)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

PROCEDIMENTO:

Sciogli il lievito nell'acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero e lascia riposare 5-10 minuti fino a creare la schiuma.
Unisci la farina di riso, il sale, lo zucchero rimasto (e a piacere latte di cocco e vaniglia), mescolando senza fare grumi.
Copri la ciotola e lascia lievitare in un luogo tiepido per 1-2 ore, finché l'impasto non diventa spumoso.
Versa il composto a piccole mestolate in una padella unta e calda, cuocendo a fuoco medio-basso su entrambi i lati.
Servi i pancake di riso caldi al naturale, oppure guarniti con zucchero, miele o frutta fresca.

MSEMMEN

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: PANIFICATI



INGREDIENTI:

- 300g di farina 00 (o di semola)
- 1 cucchiaino di sale
- 300ml di acqua tiepida
- 4 cucchiai di olio
- 50 di burro fuso (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Impasta farina, semola, sale e acqua tiepida per 10 minuti fino a ottenere un panetto morbido ed elastico.
Dividi l'impasto in palline, spennellale con un velo d'olio e lasciale riposare coperte per 20-30 minuti.
Stendi ogni pallina con le mani fino a renderla quasi trasparente; ungi con burro fuso e un pizzico di semola.
Piega i lati della sfoglia verso il centro a forma di quadrato, appiattendolo leggermente.
Cuoci in padella ben calda per 2-3 minuti per lato, fino a quando non risulta dorato e croccante.

NEM

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: SNACK



INGREDIENTI:

- Carne macinata (manzo o pollo) e petto di pollo sfilacciato
- Verdure: carote grattugiate, cipolla tritata, sedano o peperoni
- Vermicelli di riso (noodles trasparenti)
- Fogli di carta di riso (per l'involucro)
- Condimenti: salsa di soia, succo di limone, aglio, dado, peperoncino
- 1 uovo (come legante)
- Olio di semi per friggere

PROCEDIMENTO:

Tritare finemente carne, cipolle e aglio; mescolare con spezie, sale, pepe e vermicelli di soia ammollati.
Immergere le gallette di riso in acqua una alla volta fino a renderle morbide e manipolabili.
Disporre il ripieno al centro della galletta, ripiegare i lati verso l'interno e arrotolare strettamente a cilindro.
Friggere gli involtini in olio bollente fino a quando non risultano dorati e croccanti.
Servire i nems caldi con foglie di insalata.

PAO DE QUEIJO

PAESE: BRASILE

CATEGORIA: ANTIPASTO



INGREDIENTI:

- 500 g di farina di tapioca (o polvilho)
- 250 g di formaggio grattugiato (tipo parmigiano o provolone)
- 2 uova
- 250 ml di latte
- 150 ml di olio
- sal q.b.

PROCEDIMENTO:

Scalda il latte in un pentolino con olio e sale, portalo a ebollizione e mettilo da parte.
Versa la farina di tapioca in una ciotola e incorpora a filo il latte caldo, mescolando bene per non creare grumi.
Fai raffreddare l'impasto per 5 minuti, poi aggiungi le uova e lavoralo energicamente a mano o con una frusta.
Unisci il formaggio grattugiato e impasta fino a ottenere un panetto morbido e oleoso.
Forma delle palline di circa 4-5 cm di diametro e disponile su una teglia foderata con carta forno.
Cuoci in forno ventilato già caldo a 180°C per 15-20 minuti, fino a doratura.

PAPANASI

PAESE: ROMANIA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 350 g di farina manitoba e 300 g di farina 00
- 100 g di patate già lessate
- 320 ml di latte tiepido e 1 uovo
- 160 g di zucchero semolato
- 8 g di lievito di birra fresco
- 60 g di burro morbido
- Aromi: scorza di arancia, limone, estratto di vaniglia
- 1 confezione di panna semimontata e confettura di frutti rossi (PER LA FINITURA)

PROCEDIMENTO:

Sciogli il lievito con due cucchiai di zucchero in una ciotola e fai riposare per 10 minuti.
Unisci l'uovo e la patata lessa schiacciata; aggiungi le farine, lo zucchero rimasto, la vaniglia e le scorze grattugiate.
Impasta incorporando il burro morbido a pezzi fino a ottenere un panetto elastico che si stacca dalle pareti.
Copri e lascia lievitare nel forno spento con luce accesa per 2 ore, finché non raddoppia.
Stendi l'impasto a 1 cm di spessore, ricava le ciambelle e falle lievitare coperte nel forno per un'altra ora.
Friggi in abbondante olio di semi caldo per 30 secondi per lato, scola su carta e guarnisci a piacere.

PLĂCINTĂ CU BRÂNZĂ

PAESE: MOLDAVIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

PER L'IMPASTO:

- 1200 g di farina
- 450 ml di acqua calda
- 75 ml di olio
- 14 g di lievito
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di sale

PER IL RIPIENO:

- 1 kg di formaggio
- 3 uova
- 1 cucchiaino di sale

PROCEDIMENTO:

Sciogli lievito e zucchero in poco latte tiepido per 10 minuti; versalo poi al centro di farina e sale insieme a uovo e latte rimasto.
Impasta unendo l'olio poco alla volta per 10 minuti fino a renderlo elastico; copri e lascia lievitare per 1 ora fino al raddoppio.
Per il ripieno, schiaccia la ricotta con la forchetta e unisci il formaggio salato sbriciolato.
Aggiungi le uova e l'aneto tritato, poi mescola bene fino a ottenere una crema densa.

ROTI CON DAL

PAESE: INDIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 2 tazze di farina
- 150 ml di acqua
- ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di olio
- 250 g di lenticchie
- 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio e zenzero fresco
- 1 pomodoro grande
- 300 ml di latte di cocco
- Olio di semi (o evo) e acqua (o brodo) q.b.
- Spezie: curcuma, curry, cumino, coriandolo e peperoncino

PROCEDIMENTO:

Impasta farina, sale, olio e acqua fino a ottenere un panetto liscio; dividilo in palline e stendile in dischi sottili.
Cuoci i dischi in una padella ben calda, girandoli finché non compaiono macchie dorate su entrambi i lati.
In una pentola, soffriggi in olio la cipolla tritata, l'aglio e lo zenzero grattugiato finché non sono dorati.
Unisci le lenticchie, il pomodoro, le spezie e copri con brodo (o latte di cocco)
Cuoci a fuoco lento finché le lenticchie non sono tenere, aggiungendo liquidi se necessario.

SCHNITZEL

PAESE: GERMANIA

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- 2 fettine di carne (vitello o maiale)
- 50 g di farina
- 100 g di pangrattato
- 2 uova
- 80 g di burro chiarificato (o olio)
- 5 g di sale
- 2 g di pepe
- 1 limone (opzionale)

PROCEDIMENTO:

Batti leggermente le fettine di carne per renderle sottili e tenere.
Passa la carne prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.
Friggi in padella con burro o olio caldo fino a doratura su entrambi i lati.
Scola su carta assorbente, regola di sale e servi subito con una fetta di limone.

SILPANCHO

PAESE: BOLIVIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- Carne macinata
- Pan grattato
- Sale, pepe nero, cumino
- Aglio (tritato)
- Riso
- Patate
- Uova

PER L'INSALATA

- Pomodori (tagliati a cubetti)
- Cipolla (tritata)
- Peperoncino o peperone
- Condimento

PROCEDIMENTO:

Prepara il riso e mettilo da parte; lessa le patate con la buccia, poi sbucciale, tagliale e friggile fino a renderle croccanti.
Impasta la carne con sale, pepe, aglio e cumino, impanala nel pangrattato e schiacciala con un mattarello fino a renderla sottilissima.
Per l'insalata, unisci in una ciotola il pomodoro e la cipolla a cubetti con il peperoncino tritato.
Friggi la carne in olio caldo per 1-2 minuti per lato e cuoci le uova mantenendo il tuorlo liquido.
Impiatta disponendo il riso alla base, poi le patate, la carne, l'uovo fritto e l'insalata fresca.

TACCHINO DEL THANKSGIVING

PAESE: STATI UNITI

CATEGORIA: SECONDO PIATTO



INGREDIENTI:

- burro
- erbe aromatiche
- aglio
- limone
- brodo di pollo
- vino bianco
- pane a cubetti
- salsiccia
- castagne
- cipolle, sedano, aromi
- tacchino intero
- bacon

PROCEDIMENTO:

Sciogli in acqua tiepida sale, zucchero, erbe e aglio; fai raffreddare e immergi il tacchino per 12-24 ore in frigo.
Asciuga il tacchino, farcisci la cavità con lo stuffing, lega le zampe e massaggia con burro alle erbe (anche sotto la pelle).
Cuoci in forno a 180°C in una teglia alta, irrorando ogni 30 minuti con il fondo di cottura fino a raggiungere 75°C-80°C interni.
Fai riposare 30-45 minuti prima di affettare.
Accompagna con salse (gravy e mirtilli), purè e patate dolci.

TAVË KODI

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: PRIMO PIATTO



INGREDIENTI:

- 600–800 g di carne di agnello a pezzi
- 500 g di yogurt denso
- 4 uova
- 2 cucchiai di farina
- 50 g di burro
- 2 spicchi d’aglio
- sale e pepe q.b.
- 50 g di riso (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Fai rosolare l'agnello in padella con un po' di burro, aggiungi l'aglio, regola di sale e pepe e cuoci per circa 15-20 minuti finché non sarà ben dorato.
Se decidi di usarlo, unisci alla carne un cucchiaio di riso con poca acqua e cuoci per qualche minuto fino a renderlo semi-cotto.
In una ciotola a parte, mescola lo yogurt con le uova, la farina, un pizzico di sale e di pepe fino a ottenere una crema liscia e senza grumi.
Trasferisci la carne con il riso in una pirofila da forno e versa sulla superficie l'intera crema di yogurt in modo uniforme.
Cuoci in forno a 180°C per circa 35-40 minuti, fino a quando non si sarà formata una tipica crosticina dorata in superficie.

PAESE



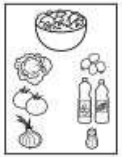
ITALIA



TIRAMISU'



INGREDIENTI



CATEGORIA



DESSERT



QUATTRO

4

UOVA



TRECENTO g

300

SAVOIARDI

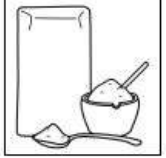




100 g

100

ZUCCHERO



CAFFE'



CINQUECENTO g

500

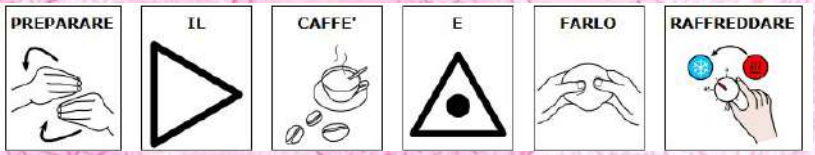
MASCARPONE

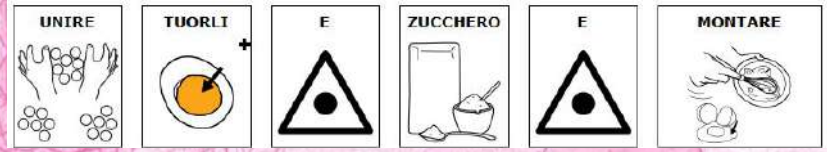


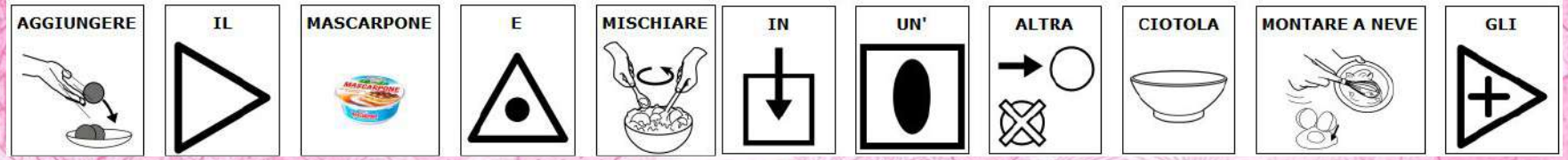
CACAO AMARO



PROCEDIMENTO

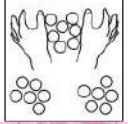


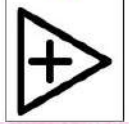


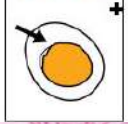


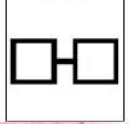


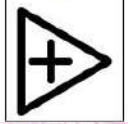
PROCEDIMENTO

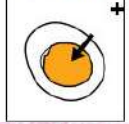
UNIRE 

GLI 

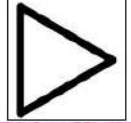
ALBUMI + 

CON 

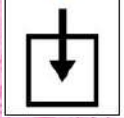
I 

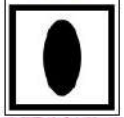
TUORLI + 

E 

IL 

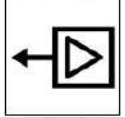
MASCARPONE 

IN 

UNA 

TEGLIA 

FARE 

DEGLI 

STRATI + 

ALTERNANDO 

LA 

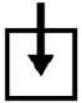
CREMA AL MASCARPONE 

CON 

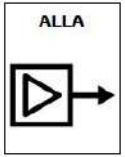
I 

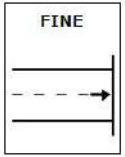
SAVOIARDI 

INZUPPATI + 

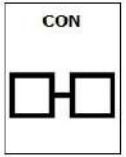
NEL 

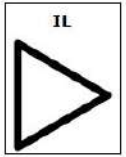
CAFFE' 

ALLA 

FINE 

SPOLVERARE 

CON 

IL 

CACAO AMARO 

Ricettario Multiculturale - Istituto Comprensivo “E. Donadoni” Sarnico

Scuola secondaria Sarnico

Settimana dell’Intercultura - a.s. 2025/26

BYREK

PAESE: ALBANIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 2 confezioni di pasta fillo
- spinaci
- feta
- yogurt
- cipolla
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Lava gli spinaci o usa quelli surgelati, cuocili e scolali molto bene.

Fai rosolare la cipolla sminuzzata in padella con un filo d'olio, unisci gli spinaci, falli appassire per pochi minuti e lasciali raffreddare.

In una ciotola mescola gli spinaci con la feta sbriciolata, lo yogurt, il sale e il pepe.

Olia una teglia da forno, stendi un primo strato di pasta, distribuisci il ripieno e ricopri con un altro foglio di pasta.

Cuoci in forno fino a quando la superficie non risulterà dorata.

CHIACCHIERE SVIZZERE

PAESE: SVIZZERA

CATEGORIA: DOLCI



INGREDIENTI:

- 230 g di manitoba
- 2 uova
- 3 cucchiai di panna per dolci
- 2 cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaio di limoncello
- zucchero a velo q. b.
- olio per frittura q. b.

PROCEDIMENTO:

Versa la farina manitoba, le uova, lo zucchero, la panna e il limoncello nel boccale della planetaria, poi lavora gli ingredienti con la frusta.

Trasferisci il panetto su un piano da lavoro e manipolalo fino a renderlo omogeneo, quindi coprilo e lascialo riposare per 20 minuti.

Dall'impasto ricava 8 palline e stendile con il mattarello dando loro una forma tondeggiante.

In una padella versa abbondante olio, mettila sul fuoco e cuoci una chiacchiera alla volta; scolale poi su carta assorbente.

Spolvera ogni chiacchiera con lo zucchero a velo e impilale su un piatto da portata.

COUS COUS

PAESE: MAROCCO

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI (4 persone):

- 300 g di cous cous a grana media
- 500 g di agnello o pollo a pezzi
- 1 cipolla grande tritata
- 2 carote e 2 zucchine tagliate a pezzi grossi
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di cumino e 1/2 cucchiaino di cannella
- Brodo di carne o vegetale (circa 700 ml)
- Prezzemolo e coriandolo fresco tritati per guarnire

PROCEDIMENTO:

Rosola i pezzi di carne nell'olio su tutti i lati, poi aggiungi la cipolla tritata e falla appassire.
Unisci zenzero, curcuma, cumino, cannella, peperoncino, sale e pepe per insaporire la carne.
Aggiungi carote e ceci, copri con il brodo caldo e cuoci a fuoco lento (45 minuti per l'agnello o 30 per il pollo).
Unisci le zucchine e continua la cottura per altri 15-20 minuti, finché la carne sarà tenera.
Idrata il cous cous con acqua bollente salata e un filo d'olio, copri per 5-7 minuti e poi sgranalo.
Servi il cous cous caldo con sopra la carne, le verdure, il loro sugo, prezzemolo e coriandolo.

EL FLAN

PAESE: CUBA

CATEGORIA: DOLCI



INGREDIENTI (per 6 persone):

- 4 uova
- 400 ml di latte condensato
- 400 ml di latte
- 120 grammi di zucchero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

PROCEDIMENTO:

Sciogli lo zucchero in un pentolino finché non diventa caramello e versalo sul fondo di uno stampo.

Frulla insieme le uova, il latte condensato, il latte e la vaniglia.

Versa il composto nello stampo sopra lo strato di caramello.

Cuoci in forno a 180°C per 50-60 minuti.

Lascia raffreddare completamente in frigorifero.

Capovolgi lo stampo su un piatto prima di servire.

FLIJA

PAESE: KOSOVO

CATEGORIA: DOLCI



INGREDIENTI:

- 1 l di acqua
- 1 kg di farina
- 2-3 cucchiai di sale
- 400-500 g di panna acida o di kaymak
- 200-250 g di burro fuso
- 150-200 ml di olio

PROCEDIMENTO:

Prepara i due composti separati: la pastella liquida e il mix di burro e panna.

Stendi dei raggi di pastella su una teglia rotonda, lasciando degli spazi vuoti tra l'uno e l'altro.

Cuoci ogni singolo strato dall'alto posizionando il saç rovente sopra la teglia.

Spennella lo strato appena cotto con il mix di burro e panna, poi versa altra pastella negli spazi vuoti rimasti.

Continua a ripetere il procedimento per formare decine di strati sottilissimi.

GYOZA

PAESE: GIAPPONE

CATEGORIA: PRIMI PIATTI



INGREDIENTI:

- 300 g di farina 00
- 250 g di macinato di maiale
- 100 g di cavolo cinese
- 2 cipollotti
- zenzero fresco q. b.
- 2 bicchieri di acqua
- 2 cucchiai di vino di riso
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1 pizzico di sale fino
- pepe nero q. b.

PROCEDIMENTO:

Trita il cavolo e il cipollotto, poi grattugia lo zenzero.

Mescola in una ciotola il maiale macinato con il cavolo, il cipollotto, lo zenzero, sale, pepe, vino di riso, olio di sesamo e salsa di soia, poi fai riposare un'ora in frigo.

Impasta farina, acqua e sale fino a ottenere un panetto omogeneo e lascialo riposare avvolto nella pellicola.

Stendi l'impasto e ricava dei dischi di 8 cm, farciscili al centro e chiudili a metà formando le pieghe sul bordo.

Rosola la base dei ravioli in padella con olio di semi, poi versa un velo d'acqua, copri e cuoci a vapore per 10-12 minuti.

INJERA

PAESE: ETIOPIA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 300 g di teff usato come farina
- 350 ml di acqua naturale tiepida
- 150 ml di acqua bollente
- 5 g di lievito madre
- zighini (stufato di manzo speziato)
- doro wat (stufato di pollo piccante)
- 2 uova bollite
- stufato di verdure miste
- legumi vari macinati

PROCEDIMENTO:

Mescola la farina di teff, l'acqua e il lievito madre fino a ottenere un impasto acquoso, poi lascialo fermentare e riposare per tre giorni.

Scalda una padella antiaderente e cuoci l'impasto versandolo a cerchi concentrici, ma solo da un lato.

Quando iniziano a formarsi le bolle sulla superficie, copri subito con un coperchio e spegni il gas per circa 2 minuti.

Copri il pane cotto con la pellicola trasparente per evitare che si secchi.

Servi la base disponendovi sopra lo zighinì di manzo, il doro wat di pollo, lo stufato di verdure, le uova bollite e i legumi macinati.

LAS EMPANADAS

PAESE: ARGENTINA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 250 g di farina 00
- 125 ml di acqua tiepida
- 20 g di olio EVO o 30 g di strutto
- 1 cucchiaino di sale fino
- 200-250 g di carne macinata
- 1 cipolla tritata
- 50 g di olive denocciolate
- 1 o 2 uova sode
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- olio EVO q.b. per il soffritto

PROCEDIMENTO:

Impasta la farina con l'acqua, il sale e lo strutto fino a ottenere un panetto liscio, poi lascialo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo prepara il ripieno soffriggendo la carne macinata con la cipolla, le olive, le uova sode a pezzetti, il cumino, il sale e il pepe.

Stendi l'impasto in dischetti sottili, disponi una porzione di ripieno al centro di ognuno e chiudi le empanadas sigillando i bordi con il tipico motivo a treccia.

Spennella la superficie con l'uovo sbattuto e inforna fino a quando non saranno ben dorate.

LA BANDIERA DOMINICANA

PAESE: REPUBBLICA DOMINICANA

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 1 kg di carne bovina
- 2 limoni
- 2 peperoncini verdi
- 1 cipolla rossa piccola
- 2 pomodori
- 7 cucchiai di olio extra vergine
- 2 cucchiai di concentrato pomodoro
- 1/2 cucchiaio di aglio tritato
- sale q. b.
- origano q. b.
- 450 g di fagioli rossi lessati
- 450 g di costine di maiale
- 1 dado da brodo
- 1 cucchiaio di sedano tritato
- 1 kg di riso (meglio se a chicco lungo)
- 2 l di acqua

PROCEDIMENTO:

Cospargi la carne con pepe, sale e origano, unisci parte di cipolla e peperoncino e marina per un'ora.

Rosola la carne in padella con l'olio fino a doratura.

Aggiungi la restante cipolla e il peperoncino, versa poca acqua alla volta e lascia restringere il sugo.

In una casseruola scalda quattro cucchiai d'olio, soffriggi il maiale con cipolla, salsa, aglio, sedano e aromi.

Versa due cucchiai d'acqua e, appena evapora, aggiungi il dado.

Unisci i fagioli e 750 ml d'acqua, poi mescola fino a ottenere una consistenza cremosa.

Porta a bollore l'acqua con tre cucchiai d'olio e il sale, poi versa il riso.

Quando l'acqua è evaporata, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 20 minuti.

MANZO ALL'OLIO

PAESE: ITALIA

CATEGORIA: SECONDI PIATTI



INGREDIENTI:

- 1 kg di carne di manzo
- 300 ml di olio evo
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'Aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 10 acciughe sott'olio
- q.b. capperi
- 30 g di grana padano
- q.b. di pangrattato
- q.b. di sale
- q.b. di acqua

PROCEDIMENTO:

Lega la carne con lo spago da cucina e rosolala in una padella con un filo d'olio.

Pulisci, lava e descriptions trita sedano, carote e cipolle, poi falle rosolare in una casseruola capiente.

Unisci la carne al soffritto di verdure, coprila con due terzi dell'olio e con l'acqua, poi sala.

Cuoci a fuoco lento per circa 3 ore, aggiungendo l'olio rimasto a metà cottura.

Frulla il fondo di cottura insieme a prezzemolo, aglio, acciughe, capperi, un cucchiaio di grana padano e un pizzico di pangrattato fino a ottenere una salsa.

Taglia la carne a fettine e servila disponendola sopra una base di salsa, ricoprendo poi la superficie con altra salsa.

PLĂCINTĂ

PAESE: MOLDOVA

CATEGORIA: TORTE SALATE



INGREDIENTI:

- 500 g di farina
- 2 uova
- 175-200 ml di acqua tiepida
- 2 cucchiai di olio di semi
- sale q. b.
- 5-7 g di lievito di birra
- 400 g di ricotta

PROCEDIMENTO:

Mescola gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.

Lascia lievitare l'impasto per un'ora.

Forma 10 palline, prendine una alla volta e stendile con il mattarello.

Farcisci il centro con la ricotta, unisci i bordi e sigilla bene l'impasto.

Cuoci in padella con olio ben caldo per 10 minuti.

SARMALE

PAESE: ROMANIA

CATEGORIA: SECONDI PIATTI



INGREDIENTI:

- 1 verza
- 500 g di carne macinata mista (manzo e maiale)
- 1 cipolla
- 2 carote
- 3 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 uova
- 1 bicchiere di riso 3 foglie di alloro
- 3 cucchiai di aceto
- Panna acida q.b.
- Acqua q.b.
- Sale, pepe, prezzemolo q.b.

PROCEDIMENTO:

Lessa la verza intera in acqua bollente con alloro, aceto e sale, poi scolala.

Soffriggi cipolla e carota tritate in padella con un filo d'olio.

In una ciotola mescola carne, riso crudo, soffritto, uova, prezzemolo, sale e pepe.

Metti un cucchiaio di ripieno su ogni foglia di verza e arrotola a fagottino.

Fodera una pirofila con gli avanzi di verza e un filo d'olio, poi disponi le sarmale.

Copri con il concentrato diluito in due bicchieri d'acqua e una foglia di verza. Cuoci a fuoco basso per un'ora.

THIEBOUDIENNE

PAESE: SENEGAL

CATEGORIA: PIATTO UNICO



INGREDIENTI:

- 1 kg di pesce a carne bianca
- un trito di prezzemolo, aglio e peperoncino
- 1 kg di riso
- 200 ml di olio di semi
- 150 g di concentrato di pomodoro
- 2 cipolle tritate
- manioca
- carote
- melanzana
- metà cavolo cappuccio
- sale e pepe q.b.
- un dado da brodo
- un pezzetto di pesce secco (Guédj) per l'aroma tipico

PROCEDIMENTO:

Pesta aglio e prezzemolo e inseriscili nei tagli incisi sul pesce.

Rosola il pesce in padella con l'olio, toglilo e cuoci nel fondo la cipolla e il pomodoro.

Versa l'acqua e cuoci tutte le verdure in questo brodo rosso.

Togli le verdure e il pesce dal brodo non appena sono pronti.

Cuoci il riso nel brodo rimasto a fuoco lentissimo per 20 minuti.

Impiatta il riso disponendovi sopra il pesce e le verdure.

KULFI

PAESE: INDIA

CATEGORIA: DOLCE



INGREDIENTI:

- 2 lattine di latte condensato da 375 gr
- 180 ml di panna fresca
- ½ cucchiaino di zafferano
- 1/ cucchiaino di noce moscata
- 20 gr di pistacchi a pezzettini
- 75 gr di zucchero
- pistacchi e mandorle tritate
- stampini o bicchierini per ghiaccioli

PROCEDIMENTO:

In una pentola dal fondo spesso porta a ebollizione il latte condensato con la panna e lo zucchero, continuando a mescolare.

Cuoci per circa 10 minuti, poi unisci i pistacchi, lo zafferano, la noce moscata e mescola con cura.

Togli dal fuoco quando il composto è denso, lascialo raffreddare e versalo in piccoli stampi o bicchierini.

Metti in freezer per 30 minuti, estrai e mescola con un cucchiaino per eliminare le bolle d'aria.

Riponi nuovamente in freezer fino a completo congelamento.

Sforma e servi il dolce freddo dopo averlo lasciato a temperatura ambiente per 15 minuti, guarnendo con pistacchi sbriciolati.

ŻUREK

PAESE: POLONIA

CATEGORIA: PRIMI PIATTI



INGREDIENTI:

- 3 cucchiai di farina di segale
- Mezzo bicchiere di acqua
- 2 spicchi d'aglio
- 1 l di acqua
- 50 g di pancetta
- Mezza cipolla
- Mezza carota
- 100 g di kielbasa (salsiccia affumicata)
- 3 patate
- 25 g di panna acida
- 3 uova sode
- Maggiorana q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Mescola la farina di segale con acqua, aglio e pepe, poi lascia fermentare in un luogo tiepido per 7-8 giorni.
Fai rosolare in una padella la cipolla, la pancetta e la kielbasa tagliate a pezzetti.
Lessa patate e carote in un litro d'acqua per 30 minuti, unendo anche il soffritto di carne e cipolla.
Schiaccia la carota nella pentola, versa lo zakwas filtrato e aggiungi maggiorana, aglio, sale, pepe e prezzemolo.
Unisci la panna acida, mescola bene e lascia cuocere ancora per qualche minuto.
Servi la zuppa con le uova sode a metà, tradizionalmente dentro una pagnotta svuotata dalla mollica.