



# Un Mondo di Sapori

Un viaggio tra vari paesi,  
alla scoperta di culture e  
sapori nuovi.

Siamo tutti sotto lo stesso  
cielo, condividiamo le  
nostre culture di origine  
attraverso il cibo!

*“L'amore per il  
proprio paese è  
una cosa  
splendida. Ma  
perché l'amore  
dovrebbe fermarsi  
al confine?”*

Pablo Casals

Ricettario creato con la collaborazione delle  
famiglie dell'Istituto Comprensivo Dante in  
occasione della Settimana dell'Intercultura 2024.

*A cura del Comitato Genitori Dante.*



# Salsa Aioli (Spagna)

Mattia 4^A Dante



Salsa simile alla maionese, a base di aglio, ottima da mangiare su crostini di pane, per accompagnare carni alla brace o pesce.

## Ingredienti:

- 4 spicchi di aglio
- succo di limone
- 2 uova
- 350ml di olio extravergine
- sale
- pepe bianco

## Preparazione:

Sbucciate l'aglio e mettetelo in una ciotola. Schiacciatelo fino a farlo diventare una crema. Separategli albumi dai tuorli; unite i tuorli alla ciotola con la crema di aglio. Aggiungete l'olio e mescolate.

Aggiungete il succo di limone, un pizzico di sale e un pizzico di pepe bianco.

Mescolate il tutto e la salsa è pronta!

# Sarmale (Romania)

Adriana 4-A Rodari



Involtini di verza ripieni di carne, molto diffusi in Romania. Ne esistono diverse versioni che dipendono dalla regione in cui ti trovi!

## Ingredienti:

- 400 g carne trita di vitello
- 300 g carne trita di maiale
- 500 g di cipolla bianca
- 1 cavolo verza
- 150g di riso
- 1 carota
- 1 uovo
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 limone
- 15 cc di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di semolino
- olio, sale e pepe

## Preparazione:

Lessate il riso per circa 10 minuti, fatelo raffreddare sotto acqua fredda e unitelo alla carne trita, mescolando con le mani. Prendete le cipolle e la carota e tritatele finemente, poi mettetele in una padella con 4 cucchiaini di olio EVO e fate rosolare per 10 minuti. Aggiungete un cucchiaio di semolino, un uovo e il concentrato di pomodoro, regolate di sale e pepe, unite bene alla carne trita e lasciate riposare per circa 30 minuti. Lavate le foglie del cavolo verza e sbollentatele per alcuni minuti in acqua alla quale avrete aggiunto il succo di un limone e un cucchiaio di sale grosso, quindi lasciatele raffreddare per qualche minuto. Mettete all'interno di una foglia di cavolo una cucchiata di composto di carne trita, poi arrotolate e ripiegate le estremità per ben chiudere l'involtino, ripetendo l'operazione con tutti. Sul fondo di una pentola mettete 2 cucchiaini d'olio e uno strato di cavolo verza tagliato a listarelle, in modo da non far attaccare gli involtini che disporrete a strati. Versate acqua fredda fin quasi a coprire i sarmale e fateli cuocere a fuoco basso per circa un'ora e mezza, poi unite un bicchiere di vino bianco e cuocete ancora per un quarto d'ora; disponete i sarmale sopra un piatto da portata e serviteli caldi.

# Bacalhau ao Forno (Brasile)

Ágatha 2-A Rodari



Baccalà al forno molto diffuso; se ne trovano diverse varianti, questa è una ricetta di famiglia.

## Ingredienti:

- 500g di Baccalà
- 500g di patate
- olive nere
- aglio
- cipolla
- sedano
- sale e olio
- pane grattugiato

## Preparazione:

Fare il soffritto con aglio, cipolla, sedano e olio evo. Fare cuocere le patate e successivamente tagliarle a cubetti. Insaporire con poco sale. Aggiungere al soffritto il baccalà e le patate. Mettere in una teglia unta e distribuire le olive nere a piacere. Cospargere di pane grattugiato e fare gratinare in forno per 20 minuti.

Si può sostituire olio di oliva con olio di cocco se lo si desidera.

# Pancit Canton (Filippine)

Jillian 5^A Dante



Noodles saltati con verdure, carne e gamberetti.

## Ingredienti:

- 400 g di noodles di soia bolliti per 2 minuti
- 1 cubetto di brodo di gamberetti
- 340 g di pancetta di maiale
- 170 g di fegato di maiale affettato
- 2 salsicce cinesi a fette
- 5 kikiam
- 12 gamberetti
- 12 uova di quaglia sode
- 2 tazze di cavolo affettato
- 1 peperone rosso tagliato alla julienne
- 20 fagiolini lunghi tagliati a fette
- 1 carota tagliata alla julienne
- 1 cipolla affettata
- 5 spicchi d'aglio tritati
- 1 tazza d'acqua
- ¼ tazza di salsa di soia
- 3 cucchiari e mezzo di salsa di ostriche
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 4 tazze d'acqua
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 2 cucchiari di olio da cucina
- Sale e pepe nero macinato a piacere

*segue alla pagina successiva...*

# Pancit Canton (Filippine)



## Preparazione:

Unire il fegato di maiale e il latte in una ciotola. Marinare per 1 ora. Eliminare il latte e poi sciacquare il fegato di maiale con acqua. Accantonare.

Far bollire l'acqua in una pentola. Aggiungere la carne di maiale e un cucchiaino di sale. Coprire la pentola e continuare a far bollire fino a quando la carne di maiale sarà tenera. Togliere la carne di maiale e tagliarla a pezzi sottili. Mettere da parte il brodo di maiale.

Pulire i gamberi eliminando la testa ed i gusci. Unire il guscio e la testa dei gamberi al brodo di maiale. Far bollire per 2 minuti. Filtrare con un colino da cucina. Lasciare raffreddare il brodo e unirlo all'amido di mais. Mescolare. Metterlo da parte.

Scaldare l'olio in una casseruola o padella capiente. Soffriggere l'aglio e la cipolla. Una volta che la cipolla si sarà ammorbidita, aggiungere la pancetta di maiale, il kikiyam e la salsiccia cinese. Continuare a rosolare per 2 minuti. Aggiungere il fegato di maiale. Cuocere per 1 minuto e mezzo.

Versare la salsa di ostriche. Mescolare.

Mettere le verdure nella padella iniziando dal cavolo. Aggiungere i fagiolini lunghi, la carota e il peperone. Aggiungere i gamberetti, la salsa di soia, l'olio di sesamo e il brodo (di maiale e gamberetti). Lasciare bollire e poi aggiungere il Knorr Shrimp Cube. Cuocere per 3 minuti.

Metti i noodles. Continuare la cottura finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

Condire con sale e pepe nero macinato. Serviti. Condividi e divertiti!

# Zeamã de pui (Moldavia)

Adriana 4-A Rodari



Zuppa di pollo con pasta fatta in casa

## Ingredienti:

- 800g di cosce e/o sovracosce di pollo
- 1 carota
- 1 uova
- farina
- prezzemolo
- succo di limone
- panna acida
- sale e pepe

## Preparazione:

Tagliare a pezzetti il pollo, le carote sbucciate e sminuzzare il prezzemolo. In una pentola lessare il pollo in abbondante acqua salata. Nel frattempo preparare la pasta con uovo, farina, sale e pepe fino a creare un composto sodo. Stendere la pasta col mattarello, abbastanza sottile e arrotolare; tagliare finemente la pasta creando striscioline di circa 2/3 cm di lunghezza. A metà cottura del pollo aggiungere le carote a pezzetti. Quando le carote sono cotte, aggiungere anche la pasta tagliata in precedenza (cottura circa 3 minuti). Aggiungere in ultimo il limone e il prezzemolo, spegnere e lasciar riposare.

Servire nel piatto aggiungendo panna acida.

# Draniki (Bielorussia)

Sofia 3-B Orlandi



Frittelle di patate ripiene di carne, pesce, funghi o uova.

## Ingredienti:

- 12 patate
- 100 g lardo di maiale salato
- 2 uova
- 2 cucchiaini di farina
- olio vegetale
- sale e pepe nero

## Preparazione:

Sminuzzare le patate crude, bollirle e schiacciarle; aggiungere la farina, il sale, il pepe, le uova e miscelare. Formare delle frittelle e metterle in una padella calda, mettere il ripieno su ciascuna frittella e ricoprirlo con dell'altro composto di patate. Friggere le frittelle su entrambi i lati fino a doratura. Mettere in forno fino a cottura ultimata.

## Ripieno di funghi:

30g di funghi essiccati, 1 cucchiaino di lardo, 2 cipolle,  $\frac{1}{4}$  di brodo di funghi, sale

Prendere i funghi essiccati, lavarli ed lasciarli in acqua fredda per 3-4 ore. Sciacquare e bollire nell'acqua nella quale sono stati lasciati immersi per 1-1  $\frac{1}{2}$  ore. Separare i funghi dal liquido di cottura, lavarli e sminuzzarli finemente. Aggiungere le cipolle fritte, il brodo di funghi ed miscelare.

*segue alla pagina successiva...*

# Draniki (Bielorussia)



## *Ripieno di carne:*

400g di maiale, 2 cipolle, 1 cucchiaio di burro, sale, pepe.

Far dorare le cipolle nel burro, aggiungere la carne, cuocere e regolare di sale e pepe.

## *Ripieno di pesce:*

300g di filetto di pesce, 2 cipolle, 1 uovo, 2 cucchiai di burro, pepe, sale.

Passare il filetto di pesce in un tritatutto e soffriggere il composto ottenuto.. Saltare le cipolle sminuzzate nel burro. Miscelare gli ingredienti, aggiungere le uova sminuzzate, pepe e sale.

## *Ripieno di uova:*

4 uova, 1 cipolla, 1 cucchiaio di burro, sale.

Bollire le uova, rimuovere i gusci e sminuzzarle finemente. Miscelare le uova con le cipolle fritte e aggiungere il sale.

# Empanadas (Argentina)

Nicolas 1-F Orlandi



Le empanadas argentine sono un tradizionale street food diffuso in molti paesi del Sud America. La ricetta cambia non solo da stato a stato, ma anche da provincia a provincia, così come da famiglia a famiglia

## Ingredienti:

### Per Ripieno:

- 165g carne bovina
- 140g peperoni rossi
- 285g cipolle ramate
- 1 uovo sodo
- 20g olive denocciolate
- 15 g strutto
- Olio EVO, sale, pepe nero, cumino in polvere e origano

### Per 18 Empanadas:

- 210g farina 00
- 50g strutto
- 70g acqua tiepida
- 3g aceto di vino
- 1 pizzico di sale

## Preparazione:

Per prima cosa bisogna preparare l'impasto delle empanadas. Unire alla farina lo strutto, il sale e l'aceto; aggiungere l'acqua tiepida. Formare un impasto liscio e lasciar riposare in frigorifero 30 minuti. Nel frattempo occupatevi del ripieno. Tagliare peperone e cipolle a dadini della stessa dimensione; tritare la carne col coltello.

In una casseruola sciogliere strutto con olio, aggiungere la cipolla tritata e dopo qualche minuto il peperone; lasciar cuocere per almeno 10 minuti.

*segue alla pagina successiva...*



# Empanadas (Argentina)



Unire la carne tritata, cumino, origano; aggiungere sale e pepe e togliere dal fuoco. Aggiungere all'impasto le uova sode e le olive tagliate a pezzettini.

Prendere la pasta dal frigorifero e stenderla col mattarello fino a raggiungere lo spessore di 1,5 mm. Formare dei cerchi di 12 cm di diametro (ne verranno circa 18).

Adagiare un discosul piano di lavoro e aggiungere al centro una cucchiata di ripieno; ripiegare a metà e chiudere bene con le dita creando un cordoncino di pieghe.

Dopo aver formato le empanadas riscaldare abbondante olio di semi in un pentolino fino alla temperatura di 160°. Friggere 1 o 2 pezzi per volta per 4-5 minuti circa. Adagiarle su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Le vostre empanadas argentine sono pronte per essere gustate!

## Consigli:

Lo strutto rende l'impasto particolarmente friabile e croccante, ma si può sostituire con la stessa dose di burro, margarina, olio di oliva o olio di semi a seconda dei gusti. L'aceto serve a dare elasticità.

# Brigadeiro (Brasile)

Antonella 2-A Dante



Il brigadeiro è un dolcetto molto versatile che si può gustare in molte occasioni, dalle feste di compleanno ai matrimoni, e persino quando ci sentiamo tristi! È davvero un piacere per tutti i momenti della vita.

## Ingredienti:

- 1 lattina di latte condensato (395 grammi)
- 50 grammi di panna
- 1 cucchiaio di burro extra non salato
- 50 grammi di cioccolato amaro in polvere
- 200 grammi di granella di cioccolato o scaglie di cioccolato al latte.

## Preparazione:

Innanzitutto, in una pentola a fondo spesso, mescolare tutti gli ingredienti e cuocere a fuoco basso fino a quando il brigadeiro si stacca dalla pentola.

Subito dopo, mettere il composto su un piatto e coprirlo con pellicola trasparente, facendo in modo che la pellicola entri a contatto con il brigadeiro.

Attendere che si raffreddi e formare le palline, passarle nella granella o nelle scaglie di cioccolato, quindi metterle negli stampini.

# QUMESHTOR (Albania)

Sarah I-F Orlandi



Dolce tradizionale albanese nel periodo di Pasqua.

## Ingredienti:

- 1 l di latte
- 80 g di zucchero
- 2 cucchiaini di farina '00
- 3 cucchiaini di amido di mais
- 40 g di burro
- 1 bustina di vanillina
- 2 tuorli d'uovo + 1 uovo intero
- Scorza di limone
- 1 pasta sfoglia rotonda

## Preparazione:

In una ciotola sbattiamo con la frusta elettrica lo zucchero con le uova, poi aggiungiamo il latte e bolliamo il tutto. Mentre mescoliamo a fuoco basso con una frusta aggiungiamo la vanillina e la scorza di limone. Quando diventa denso come una crema spegniamo il fuoco e lasciamo riposare per 3 minuti. In una teglia rotonda, di 30 cm di diametro, stendiamo la pasta sfoglia, la bucherelliamo con una forchetta e versiamo la crema sopra. Pieghiamo internamente i bordi della pasta sfoglia a forma di cerchio e la mettiamo in forno (ventilato) a 180° per 40/45 min.

# Sarma (Serbia)

Joel e Karolina 4^A Dante



La sarma sono degli involtini di cavolo ripieni di carne e riso, tipici dei Balcani, leggeri, semplici e gustosi

## Ingredienti:

- 12 foglie di cavolo verza
- 300 g macinato misto (bovino, suino)
- 200 griso Arborio
- 1/4 cipolla dorata
- 1/2 spicchio aglio
- 3 cucchiari passata di pomodoro
- pancetta a cubetti
- paprika dolce
- brodo
- sale e olio extravergine d'oliva

## Preparazione:

Tritare la cipolla finemente, farla soffriggere con aglio e aggiungere la carne macinata, poi il riso, pomodoro, sale e spezie. Lasciar cuocere. Far raffreddare un pochino il composto e metterne una cucchiata in ogni foglia di verza e chiudere. Posizionare gli involtini fatti incastrati in una pentola, aggiungere il brodo e cuocere per almeno 1 ora. Fare rosolare la pancetta con olio, un cucchiaio di farina e paprika. Allungare se serve con acqua. Aggiungere agli involtini senza girarli e cuocere ancora per mezz'ora.

# Tajine carne e verdure (Marocco)

Ibtissame e Jousra 4-A Dante



La tajine di manzo è un secondo tipico della cucina marocchina, a base di carne e verdure speziate. Prende il nome dal tradizionale tegame in terracotta smaltata in cui viene preparata.

## Ingredienti:

- 1 kg di manzo
- 1 cipolla bianca
- 200 g carote
- 2 patate
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiaini zafferano
- 1 cucchiaino zenzero in polvere
- sale, pepe e olio EVO

## Preparazione:

Mettere abbastanza olio sul fondo del tajine, aggiungere la cipolla a cubetti e far appassire. Aggiungere la carne, le spezie, il sale e un po' di acqua. Coprire col tipico coperchio e lasciar cuocere per 30 minuti a fuoco basso. Aggiungere le verdure tagliate alla julienne o a fette, 1 bicchiere di acqua e cuocere a fuoco basso per altri 30 minuti. Una volta terminata la cottura il tajine di carne con verdure è pronto per essere gustato.



# Pollo Karahi (Pakistan)

Inaya 4^A Dante



Il Chicken Karahi è un piatto molto popolare dal Pakistan e dall'India del Nord. Prende il suo nome da Karahi (pronunciato kar-ah-hee), che è il nome di una pentola che sembra un wok ma con due manici.

## Ingredienti:

- 500 g pollo
- 1 cipolla piccola
- 3 pomodori affettati o passati
- 1 limone
- 2 peperoncini medi
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1/2 cucchiaino aglio tritato
- 1/2 cucchiaino peperoncino rosso
- olio, sale
- 1/2 cucchiaino pasta peperoncino verde
- 1 cucchiaino coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino cumino in polvere
- 1/2 cucchiaino firo greco
- 1/4 cucchiaino garam masala in polvere
- 1/4 cucchiaino curcuma in polvere
- 1/2 pezzo di zenzero grattugiato

## Preparazione:

Scaldare olio in una padella, aggiungere pollo, sale e pepe, far rosolare per 3 minuti. Aggiungere le cipolle, le spezie facendole soffriggere per 3/5 minuti. Cuocere per 10/15 minuti fino a quando il pollo è tenero (aggiungi acqua se necessario). Unisci del burro (se lo desideri), peperoncini e zenzero. Copri e lascia cuocere per qualche minuto per far ammorbidire i peperoncini. Il pollo Karahi è pronto!

# Shaklama (Egitto)

Yosef e Rodina 4^A Dante



Dolcetti egiziani (arabi in generale) al cocco tipici, consumati soprattutto durante il Ramadan.

## Ingredienti:

- 3 albumi
- 1 cucchiaino fecola di patate
- 500 g zucchero
- 200 g di cocco grattugiato (rapé)
- ciliegia candita o uvette

## Preparazione:

Montare gli albumi a neve, aggiungere lo zucchero, la fecola e il cocco. Mescolare e fare delle palline lievemente a punta da decorare a vostro piacimento con uvette o ciliegie.

Cuocere in forno statico a 150° C per 8/10 minuti.

Noi abbiamo decorato con un cuoricino di zucchero messo dopo la cottura.

# Qofte (Albania)

Roberto 2^A Dante



Polpette, solitamente di carne di agnello speziata, dalla curiosa forma allungata simile ad una piccola salsiccia e spesso servite su uno spiedo. In Albania le troviamo ovunque, da Nord a Sud, con poche variazioni sulla ricetta.

## Ingredienti:

- 600g carne macinata (di vitello, o agnello oppure mischiate)
- 1 cipolla
- 2 tuorli d'uovo
- 1 bicchiere di farina
- 1 tazza di riso bollito
- 1 cucchiaino di pepe
- olio, sale

## Preparazione:

Tritare la cipolla finemente, aggiungere tutti gli ingredienti e formare le polpette. Infarinarle e friggerle in abbondante olio di semi ben caldo, finchè saranno ben dorate.

Servirle calde, ottime con una fresca salsa allo yogurt e menta.

# Din Sum (Cina)

Angela, Briany e Enrico 4^A Dante



Ravioli di carne, un classico della cucina meridionale cinese, una serie di pietanze “leggere” come ravioli o gnocchi cinesi accompagnati da un buon tè, da qui l’antica tradizione dello “yum cha” (che significa appunto “bere il tè”)n classico della cucina meridionale cinese, una serie di pietanze “leggere” come ravioli o gnocchi cinesi accompagnati da un buon tè, da qui l’antica tradizione dello “yum cha” (che significa appunto “bere il tè”).

## Ingredienti:

- 300g farina
- 4 g lievito in polvere
- 1,2 dl di acqua
- 500 g porro
- 150g carne macinata di maiale
- 2 cucchiari di mirin (vino di riso dolce giapponese)
- 1 dl salsa di soia
- 2 mazzetti di miscela di erbe asiatiche
- sale

*segue alla pagina successiva...*

## Din Sum (Cina)



### *Preparazione:*

Mescolare la farina con il lievito e il sale. Aggiungere l'acqua e formare un impasto liscio e elastico.

Tritare il porro molto finemente; unire la carne con il mirin e la salsa di soia. Dividere la pasta in 16 palline della stessa grandezza, spianare con un po' di farina per formare dei dischi del diametro di 10 cm circa. Distribuire al centro il ripieno, spennellare i bordi con acqua e sigillare formando una pallina. Accomodare le erbe asiatiche in un cestino di bambù per la cottura al vapore. Sistemarvi sopra i Dim Sum e cuocere per circa 8 minuti.

Mettere i ravioli nel piatto e servire con salsa di soia.

# Tajine con prugne e mandorle (Marocco)

Houssin 4^A Dante



La tajine di manzo alle prugne e mandorle è un secondo piatto tipico della cucina marocchina.

## Ingredienti:

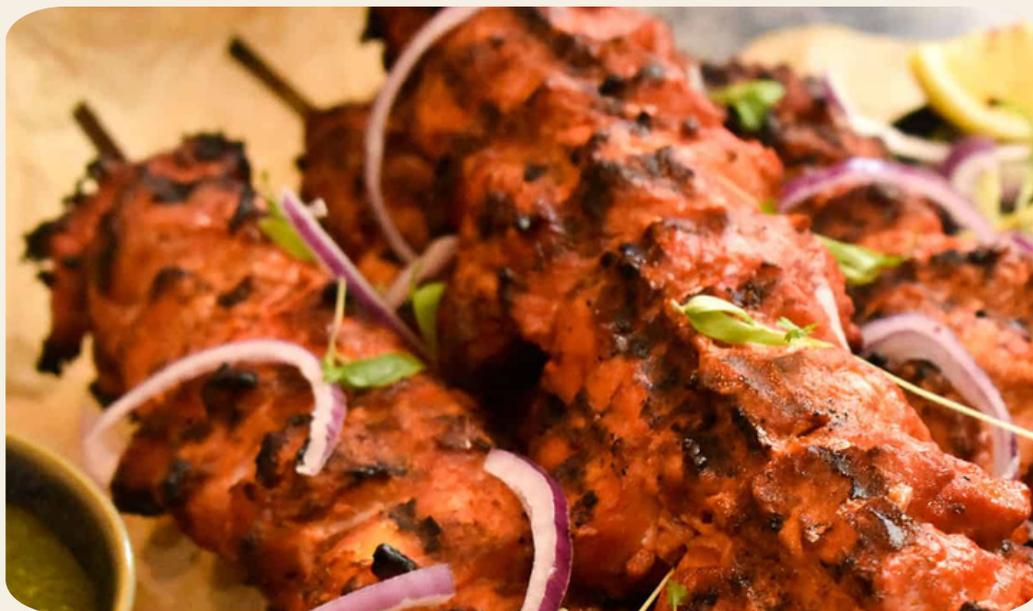
- 500 g bocconcini di manzo o pollo
- 300 g prugne secche
- 150 g mandorle
- 4 cipolle
- cannella
- curcuma
- aglio in polvere
- 3 cucchiaini zucchero
- sale, pepe e olio EVO

## Preparazione:

Tritare la cipolla finemente; farla appassire in una pentola con olio, aggiungere la carne, aglio, curcuma, sale e pepe. Far cuocere lentamente per quasi due ore. In una casseruola a parte aggiungiamo acqua, zucchero, prugne e cannella fino a che si caramella. Far tostare le mandorle. Una volta cotto impiattare mettendo prima la carne, poi prugne col il brodino e poi mandorle.

# Tikka Boti (Pakistan)

Aarsh 4-A Dante



Spiedini di carne cotti alla griglia speziati, tipico street food asiatico.

## Ingredienti:

- carne di manzo o pollo
- 1/4 tazza papaya fresca tritata
- 4 spicchi aglio tritati
- 1 cucchiaino succo lime
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino cumino in polvere
- 1 cucchiaino peperoncino in polvere
- 1/2 cucchiaino di cipolla in polvere

## Preparazione:

Mischiare tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungere la carne tagliata a pezzetti e conservare in frigo per 4 ore.

Infilzare 6/8 pezzi di carne condita su uno stecchino e cuocere alla griglia.

# Baklava (Albania)

Gabriel 4^A Dante



Il baklava è un dessert (dolce ricchissimo di zucchero) molto popolare dall'Israele, Turchia, Grecia, Albania, Serbia , Bosnia , Bulgaria e altri paesi della zona mediterranea.

## Ingredienti:

- 500g pasta fillo
- 200g zucchero
- 1/2 kg noci, mandorle e pistacchi (anche mischiati o a scelta)
- 200g burro
- 2 cucchiaini miele
- succo limone
- 300 ml acqua
- cannella

## Preparazione:

Far sciogliere lo zucchero con acqua, miele e succo di limone, per creare uno sciroppo. Appena si raddensa leggermente, quando "velerà" il cucchiaino, spegnere e mettere in frigo.

Prendere una teglia e sovrapporre 5 fogli di pasta fillo, spennellandoli ciascuno con il burro prima. Cospargere con frutta secca tritata e cannella.

*segue alla pagina successiva...*

## Baklava (Albania)



Ricoprire con altri 6 fogli di pasta fillo, sempre spennellati ciascuno di burro.

Prendere un coltello con lama tagliente e tagliare la pasta, fino al fondo della teglia, formando dei rombi.

Infernare a 180 gradi per 40 minuti. Togliere dal forno e versare sopra il Baklava lo sciroppo freddo. Fare raffreddare e servire.

# Biriyani (Bangladesh)

Shafayet 4^A Dante



Il biryani di pollo è un piatto unico gustoso e completo a base di riso, spezie e bocconcini di pollo.

## Ingredienti:

- 500g pollo
- 360g riso basmati
- 100 gr Menta
- 2-3 Foglie di alloro
- 4-5 Chiodi di garofano
- 2-3 Anice stellato
- 5-6 Baccelli di cardamomo
- 1 Peperoncino verde
- 1 Peperoncino rosso
- 30 gr Burro chiarificato
- 1 Stecca di cannella
- 1 cucchiaino Garam masala
- Sale

## Preparazione:

Sciogliere il burro chiarificato in una pentola capiente: soffriggere la foglia di alloro, i baccelli di cardamomo, i chiodi di garofano, la cannella, l'anice stellato e i semi di cumino a fuoco medio .

Aggiungere anche il pollo e cuocere il pollo finché non risulta tenero.

Unire 2 cucchiaini di menta, il peperoncino rosso in polvere e il garam masala, mescolando bene, infine aggiungere il riso cotto prima per 10 minuti. Lasciar insaporire, poi servire e mangiare con le mani.

# Trilece (Albania)

Fabio 4<sup>A</sup> Dante



Questo dolce si chiama Trilece. Il nome è dovuto per il fatto che all'intero ci sono tre tipi di latte.

## Ingredienti:

- 10 uova
- 10 cucchiari farina
- 10 cucchiari zucchero
- 250g latte condensato
- burro
- latte intero
- caramello

## Preparazione:

Montiano a neve gli albumi e aggiungiamo lo zucchero. Separatamente montiamo anche i tuorli e aggiungiamo agli albumi montati; uniamo la farina, poco alla volta. Mettiamo in una teglia imburrata e cuociamo per 25/30 minuti a 160°C. Lasciamo raffreddare.

In un contenitore uniamo latte intero con quello condensato. Versiamo sulla torta fredda e mettiamo in frigo per 10 minuti. Aggiungiamo infine uno strato di caramello .

# Attiéké (Costa D'Auorio)

Mariam 4^A Dante



Si tratta di una pietanza di consistenza simile al cous cous, ma a base di manioca, si può unire pollo o pesce. Qui proponiamo il pesce.

## Ingredienti:

- 1 confezione di manioca macinata (attiéké)
- 1 pomodoro
- 1 cipolla
- 1 pesce (orata)
- olio di semi per friggere
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 peperoncino
- sale e pepe

## Preparazione:

Tagliate a dadini la cipolla, i pomodori, i peperoncini e metteteli con l'aceto e due cucchiai d'olio in una fondina capiente. Lasciate marinare per 15 minuti. Nel frattempo friggete il pesce in olio abbondante e mettetelo ad asciugare in carta assorbente. Cuocete l'attiéké secondo le indicazioni del produttore e quando è pronto mescolatelo con le verdure marinate. Impiattare l'attiéké con il pesce a fianco. Mangiare con le mani formando delle piccole palline.

# Tajine pollo e verdure (Marocco)

Mohamed Ali 2^A Dante



La tajine di pollo è un secondo tipico della cucina marocchina, a base di carne e verdure speziate.

## Ingredienti:

- 1 kg pollo a pezzi (consigliate cosce e sovracosce)
- 1 cipolla
- 3 carote
- 500 g patate
- 1 spicchio d'aglio
- 80 g di olive nere e verdi
- 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva
- curcuma in polvere
- zenzero in polvere
- coriandolo in polvere
- prezzemolo
- pepe nero

## Preparazione:

Per prima cosa preparare tutte le verdure per insaporire la tajine. Tagliare a pezzi grandi le cipolle e a rondelle spesse le carote. Le patate, invece, devono essere prima pelate e poi tagliate sempre in pezzi medio grandi.

Tagliare con cura il pollo, lavare sotto un getto di acqua fredda e dopo mettere in una ciotola. Qui cospargere con le spezie, il pepe, l'olio d'oliva e l'aglio tritato.

*segue alla pagina successiva...*



## Tajine pollo e verdure (Marocco)



Lasciare amalgamare e insaporire il tutto per almeno venti minuti. In questo modo la carne inizia ad assorbire gli aromi. A questo punto prendere la tajine, inumidire il fondo con poco olio d'oliva e poi inserire le cipolle, le carote e il pollo marinato per poi finire con patate e olive. E' importante seguire quest'ordine per permettere a tutti gli ingredienti di cuocersi nel migliore dei modi.

Posizionare uno spargifiamma sul fornello e poi la tajine. A questo punto far cuocere a fuoco basso per almeno due ore. Di tanto in tanto controllare l'andamento della cottura e utilizzare il sugo formatosi per irrorare e inumidire il tutto.

Una volta terminata la cottura, versare sul pollo e le verdure un po' di prezzemolo tritato finemente.

# Tava e Krapit (Albania)

Gledis 2^A Dante



Piatto a base di carpa in casseruola tipico di Scutari, città albanese.

## Ingredienti:

- 4-5 kg Carpa fresca, preferibilmente maschio
- 1,5 kg Cipolle
- 400 gr Aglio
- 1 kg di pomodori ben maturi o salsa
- 1/2 litro Aceto
- Zafferano e prugne secche (a piacere)
- foglie di alloro
- 400 gr Olio di arachidi
- Pepe, sale, prezzemolo e zucchero

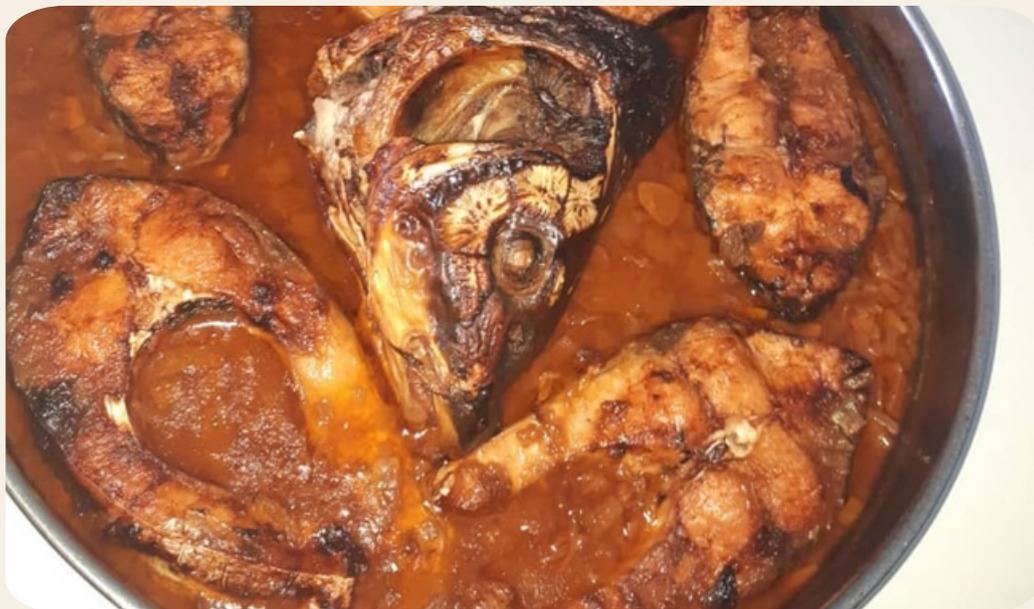
## Preparazione:

La carpa viene prelevata e pulita dalle squame, dalle interiora, e precisamente da un osso che si trova nella bocca della testa della carpa, che gli scutarini chiamano Pethi: quest'osso è di forma triangolare, che deve essere rimosso perché le dà un sapore padella per carpe amare. Successivamente tagliamo il pesce pulito a fette spesse 2-3 cm fino alla coda, che all'estremità viene lasciata a piacere.

*segue alla pagina successiva...*



## Tava e Krapit (Albania)



Bisogna fare attenzione a lasciare una piccola parte del corpo per la testa della carpa. Successivamente lavare con abbondante acqua e si lascia sgocciolare. Dopo averlo ripulito dare una leggera tostatura su entrambi i lati friggendolo in olio. Questo serve per insaporire. Conservare l'olio di frittura, poiché in esso prepareremo il succo di Tava. Prendere la cipolla e tagliare a fettine sottili nel senso della lunghezza, mettere in padella con l'olio e la far soffriggere finché non assume un colore rossastro. Unire l'aglio pulito, tagliato anch'esso a metà o in quarti, a seconda della grandezza, e far rosolare con la cipolla. Aggiungere i pomodori pelati con acqua tiepida e continuare a mescolare fino a quando non diventa una miscela uniforme (quando le cipolle saranno completamente sciolte). Quindi aggiungere aceto zafferano, prugne secche, pepe, sale, alloro e far bollire a fuoco lento. A seconda dell'aceto aggiungere anche un po' di zucchero.

Dopo che il soffritto sarà pronto, prendere i filetti di carpa, posizionare nella padella e versare sopra il soffritto. Aggiungere un po' d'acqua, ma con attenzione, tenendo conto del suo esaurimento, e mettere in forno con una temperatura di 140-150 °C. Dopo che la carpa si è rosolata su entrambi i lati e il pesce è diventato un tutt'uno con la salsa, allora la casseruola di Scutari è pronta.

Dopo mettere sopra un po' di prezzemolo e servire in tavola.

# Kokosové pusinky (Slovacchia)

Vera 2-B Rodari



Dolcetti a base di cocco il cui uso è diffuso durante le festività.

## Ingredienti:

### Base

- 220 g di farina 00
- 60 g di zucchero a velo
- 50 g di mandorle macinate
- 150 g di burro freddo
- 1 tuorlo

### Meringhe al cocco

- 90 g di albumi (da circa 3 uova)
- 150g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di fecola di patate
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 180 g di cocco grattugiato

### Riempimento

- 100 ml Panna da montare (33%)
- 100 g di cioccolato fondente (74% cacao)
- 50 g di burro
- 20 g di miele
- 200 g di marmellata di lamponi

### Decorazione

- 200 g di cioccolato fondente (74% cacao)
- 30 ml di olio di girasole
- 100 g di cocco grattugiato

## Preparazione:

**Base:** Mescolare tutti gli ingredienti sciolti e il burro per ottenere un crumble. Versate poi il tuorlo d'uovo e amalgamatelo al composto.

**Consiglio:** Se necessario possiamo aggiungere acqua fredda a cucchiainate.

*segue alla pagina successiva...*



# Kokosové pusinky (Slovacchia)

Vera 2-B Rodari



Avvolgere l'impasto nella carta da forno e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Poi stendere su un piano di lavoro infarinato e ritagliate dei cerchi. Disporre su una teglia foderata con carta da forno e cuocere in forno riscaldato a 180°C per circa 10-15 minuti.

**Meringhe al cocco:** Montare gli albumi insieme allo zucchero a bagnomaria per circa 5 minuti, fino a quando lo zucchero sarà completamente sciolto e il composto sarà tiepido al tatto. Poi frullare nel mixer mentre sono ancora caldi alla massima velocità fino a "neve" ferma. Aggiungere la fecola di patate, il succo di limone e frullare. Quindi incorporare manualmente il cocco. Riempire con il composto una sac à poche con punta dentata decorativa e stendere la meringa su una teglia rivestita di carta da forno. Mettere in forno riscaldato a 160°C, abbassare la temperatura a 110°C e farli asciugare per circa 1 ora. Suggerimento: la meringa cotta correttamente si stacca facilmente dalla carta da forno.

**Riempimento:** Scaldare la panna in un pentolino, non deve bollire. Versare sul cioccolato tritato, aggiungere burro e miele. Lasciare riposare per un po' e mescolare bene. Lasciare prima rassodare la crema in frigorifero e poi riempire una sac à poche con bocchetta liscia. Riempire una sac à poche senza beccuccio con la marmellata.

## **Decorazione:**

Sciogliere il cioccolato spezzettato insieme all'olio a bagnomaria.

Applicare la crema indurita attorno alla circonferenza esterna dei biscotti della base raffreddate e riempire il centro con la marmellata. Ricoprire con la meringa raffreddata, premere leggermente e lasciare rassodare in frigorifero per almeno 10 minuti. Immergiamo prima la parte inferiore della meringa indurita nel cioccolato fuso, la lasciamo scolare e poi la avvolgiamo nel cocco.

# Bryndzové Halusky (Slovacchia)

Gioia 3^B Rodari



Il piatto nazionale slovacco, piccoli gnocchetti di patata conditi con ricotta di pecora e pancetta affumicata croccante.

## Ingredienti:

- 500 g di patate
- 250 g di farina 00
- 1 uovo
- 200 g di formaggio Bryndza ( formaggio di latte di pecora)
- 200 g panna acida oppure yogurt greco
- Cubetti di Pancetta
- Sale

## Preparazione:

Tagliare la pancetta a cubetti e friggerla fino a renderla croccante in una casseruola.

Pulite, lavate e grattugiate finemente le patate. Aggiungere la farina e l'uovo. Mescolare accuratamente.

Fate bollire l'acqua in una pentola più grande e aggiungete il sale. Pressateci dentro l'impasto preparato utilizzando un colino o usate una spatola per gnocchi.

*segue alla pagina successiva...*



# Bryndzove Halusky (Slovacchia)



Mescolate accuratamente in modo che non si attacchino. Cuocere gli gnocchi finché non salgono in superficie (circa 3 minuti). Togliere dall' acqua.

Mescolare il bryndza con la panna acida ( yogurt) in una ciotola capiente. Aggiungete gli gnocchi e mescolate leggermente.

Versare sopra la pancetta croccante e servire subito.

# Kaiserschmarrn (Germania)

Tommaso 3-B Rodari



Dolce tipico bavarese, simile ad una frittata dolce.

## Ingredienti:

- 2 uova
- 4 cucchiaini di farina
- 125 ml latte
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 cucchiaio di zucchero
- zucchero a velo qb.

## Preparazione:

Mescolare il tutto con lo sbattitore elettrico e friggere come una frittata dolce (alta) in padella con burro, 2 minuti a lato.

A fine cottura spezzettare la frittata a pezzi grossolani con l'aiuto di una forchetta o spatola. Versare il tutto nel piatto e cospargere con lo zucchero a velo.

Pronto e Guten Appetit!

## Variante:

aggiungere una manciata di uva sultanina nell'impasto.

# Hong Shao Rou (Cina)

Sebastiano 4^A Parini



Questa è la versione di un piatto assaggiato in Cina, l'*hong shao rou*, il brasato di maiale cinese. Chiesto al ristorante e facendo qualche ricerca, scopro che ogni regione ha la sua versione, quindi diciamo che questa è la versione di Bolladello.

## Ingredienti:

- 600 g di pancia di maiale
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 3 cucchiaini di vino
- sale
- 1 cucchiaino di salsa di soia

## Preparazione:

Tagliare la pancetta di maiale in rettangoli da circa 4 centimetri e farla rosolare in una padella insieme allo scalogno. Non serve olio, la pancia è già abbastanza grassa di suo.

Dopo averla fatta rosolare, sfumare con il rum e aggiungere la soia e un pizzico di sale.

*segue alla pagina successiva...*



## Hong Shao Rou (Cina)



Coprire e lasciare andare a fuoco lentissimo per 3 o 4 ore. Per comodità si può anche usare il forno, impostato a 120 gradi. La temperatura della carne deve arrivare a circa 96/98°.

A questo punto spegnere e lasciare riposare una mezz'ora circa, poi riaccendere il fuoco a fiamma abbastanza viva, aggiungere il cucchiaino di zucchero; fare in modo che la carne si caramelli in modo da ottenere una salsa abbastanza densa.

E possibile accompagnare la carne con del riso al vapore.

# Msemen (Marocco)

Amira 1-A Orlandi



I msemen sono una preparazione tipica della cucina marocchina: una sorta di crêpes sfogliate, preparate senza lievito. Ottime da gustare al naturale, sono deliziose farcite con marmellate, miele e confetture, per una colazione o una merenda adatta a tutta la famiglia, ma saranno perfette anche in abbinamento a piatti salati, come la tradizionale tajine di manzo.

## Ingredienti:

- 400g farina 00
- 300g semola di grano duro
- 10g burro
- 450ml di acqua tiepida
- Sale

## Preparazione:

Amalgamare in una terrina farina, semola, sale, burro e l'acqua da aggiungere gradualmente. Dopo aver ottenuto un composto piuttosto omogeneo, completare la procedura di impasto in una impastatrice o energicamente a mano. Creare un panetto da lasciare riposare sotto ad uno strofinaccio per 10 minuti.

*segue alla pagina successiva...*



## Msemen (Marocco)



Spennellare con olio di semi il piano di lavoro e le mani e lavorare l'impasto ottenendone delle focaccine da appiattire energicamente fino ad ottenere un disco di pasta sottile (tipo piadina). Spennellare con burro fuso e piegare il disco di pasta sempre in 3 parti x 2 volte, ottenendo un quadrato.

Una volta terminati i quadrati di pasta, coprire con la pellicola trasparente e lasciare riposare per 5 minuti.

Riprendere i quadrati di pasta e appiattirli nuovamente con le mani, aumentandone la superficie. Spennellare nuovamente con il burro fuso.

Cuocere sulla piastra calda da entrambi i lati finché entrambe le superfici risulteranno dorate.

Farcire a piacere

# Byrek Me Qumesht (Albania)

Daiana I-A Orlandi



Il Byrek è un cibo tradizionale dei paesi balcanici compresa l'Albania. Può essere ripieno di sola verdura, di solo formaggio o di sola carne. Qui una variante con uova e latte.

## Ingredienti:

- 3 tazze da tè di farina
- 3 uova
- 90 gr di burro
- 800 ml di latte
- 1 tazza da tè di amido
- Sale qb

## Preparazione:

Impastare farina e sale con dell'acqua e dividerlo in palline della grandezza di un mandarino. Lasciare riposare il tutto per un'oretta. Stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello. Mettere un po' di amido su un piano e appoggiarci l'impasto, stenderlo finché non diventa quasi trasparente.

*segue alla pagina successiva...*



## Byrek Me Qumesht (Albania)



Quando le sfoglie saranno pronte infornarle una ad una, facendo attenzione a non bruciarle. Tenerne da parte due.

Nel frattempo, mescolare in un contenitore il latte, le uova, il burro fuso e il sale.

Ungere con un po' di burro il fondo della teglia e poi sul fondo mettere una sfoglia non infornata.

In seguito mettere le sfoglie infornate una sopra l'altra cospargendole una ad una con il miscuglio di latte, uova e burro.

Coprire tutto con un'altra sfoglia non infornata e cospargere con un po' di burro. Mettere la teglia nel forno per 30/40 minuti a 180 gradi.

Dopo la cottura tagliare a pezzi e servire ancora caldo.

# Risotto alla Milanese (Italia)

Noemi I-A Orlandi



Il risotto allo zafferano, conosciuto anche come risotto alla milanese, è un primo piatto semplice ma al tempo stesso prelibato tipico della cucina popolare di Milano!

## Ingredienti:

- 320 g riso carnaroli
- 1 l di brodo vegetale
- 1/2 cipolla dorata
- 40 g vino bianco
- 1 cucchiaino di zafferano in pistilli
- Olio EVO e Sale

## Per mantecare

- 75 g burro freddo
- 80g grana padano freddo

## Preparazione:

Mettere i pistilli di zafferano in una ciotola e coprire con acqua. Lasciare in ammollo coperto per almeno 6 ore, ma anche tutta la notte. Preparare il brodo vegetale e tenerlo caldo. Tagliare la cipolla finemente, versare in una padella con olio, far appassire molto dolcemente per 10/15 minuti a fiamma bassa. Aggiungere un pizzico di sale e un mestolo di brodo per non farla bruciare.

Quando sarà morbida aggiungere il riso e tostare per un paio di minuti continuando a girare.

*segue alla pagina successiva...*

## Risotto alla Milanese (Italia)



Sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare la parte alcolica. Iniziare a bagnare il riso con il brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta. Mantenere un bollore leggero e costante. Quando il riso sarà quasi a cottura, unire lo zafferano con il suo liquido di infusione (potete conservare i pistilli rimasti sul fondo e usarli per la decorazione del piatto). Mescolare bene e finire la cottura del riso, regolando eventualmente di sale a cottura ultimata.

Spegnere il fuoco e aggiungere burro e grana (freddi da frigo) per la mantecatura. se necessario aggiungere un pochino di brodo per avere la giusta consistenza.

Impiattare, aggiungere i pistilli rimasti come decorazione e gustare subito.

### Consiglio

Se si usa lo zafferano in polvere le modalità di cottura sono le stesse ma non occorre lasciare in ammollo la spezia..



Cucinare suppone una testa leggera,  
uno spirito generoso e  
un cuore largo.  
(Paul Gauguin)

Si ringraziano i bambini, le bambine e le famiglie che hanno condiviso i loro sapori di casa.

Un ringraziamento all'Istituto Comprensivo Dante per avere reso possibile questa condivisione di *Un Mondo di Sapori*.

*Comitato Genitori Dante, aprile 2024*



UN MONDO DI SAPORI\_ricettario ICDante\_2024