

Ideazione e cura del progetto Centro COME - coop. Farsi Prossimo
Progetto grafico della Provincia di Milano

CARTOLINE GULOSE



Con il patrocinio di:
LE UNIVERSITÀ
PER EXPO 2015
COMITATO SCIENTIFICO
DEL COMUNE DI MILANO



Popusas
Ricetta
salvadoregna

Allieva: Alexa Lucha
Scuola Bertarelli, Milano

Ideazione e cura del progetto Centro COME - coop. Farsi Prossimo
Progetto grafico della Provincia di Milano

CARTOLINE GULOSE



Con il patrocinio di:
LE UNIVERSITÀ
PER EXPO 2015
COMITATO SCIENTIFICO
DEL COMUNE DI MILANO



**Sarmale,
involtini con
carne e riso**
Ricetta moldava

Allieve: Ira Ursu
e Anastasia Clavatchi
Scuola Bertarelli, Milano

Ideazione e cura del progetto Centro COME - coop. Farsi Prossimo
Progetto grafico della Provincia di Milano

CARTOLINE GULOSE



Con il patrocinio di:
LE UNIVERSITÀ
PER EXPO 2015
COMITATO SCIENTIFICO
DEL COMUNE DI MILANO



Petulla
Ricetta albanese

Allievo: Suka Chemaj
Scuola Einaudi, Magenta

- 1 uovo
- 1 tazza di yogurt
- 2 tazze di farina
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato

ingredienti

1. Sbattere l'uovo con sale e zucchero
2. Aggiungere lo yogurt
3. Incorporare la farina ed il bicarbonato
4. Mescolare bene finché il tutto diventa una pastella densa (come una crema)
5. Versare nell'olio bollente delle cucchiainate d'impasto (le petulla si gonfiano non appena toccano l'olio)
6. Cuocere la frittella da tutti i lati.

preparazione

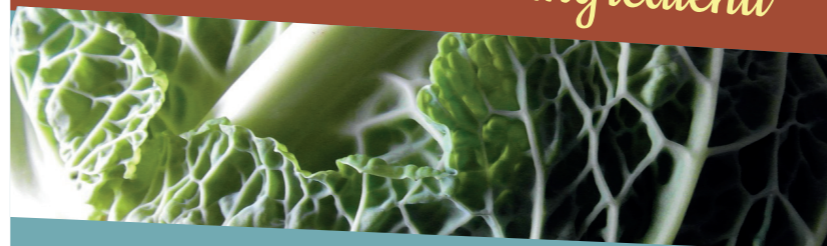


curiosità

Qualche anno fa io e la mia famiglia, tornati in Italia dopo un lungo viaggio, ci accorgemmo di non avere quasi nulla in dispensa. Allora mia madre, dato che in casa c'erano soltanto della farina e un vasetto di yogurt, pensò di preparare una ricetta tipica del mio paese che io non conoscevo ancora. Appena pronto, mamma ci chiamò per andare a tavola. Così io uscii dalla mia camera e sentii il profumo di questo piatto squisito. Quella sera assaggiai le petulla per la prima volta in vita mia e fu subito amore...

- 50-60 pezzi di foglie di vite o di verza
- 500 gr di carne tritata mista (maiale o vitello)
- 2-3 cipolle
- 100 gr di riso
- 3 cucchiaini di olio vegetale
- concentrato di pomodoro q.b.
- aneto secco e santoreggia
- sale e pepe
- acqua

ingredienti



1. Tagliamo la cipolla a dadini e poi la mettiamo a cuocere per poco tempo nella padella con l'olio
2. Aggiungiamo nella stessa padella il riso e un po' di sale e cuociamo tutto fino a quando il riso diventa un po' trasparente.
3. Aggiungiamo il concentrato di pomodoro
4. Aggiungiamo la carne con la cipolla e riso e mescoliamo il tutto
5. Prendiamo le foglie di vite o di verza e mettiamo sopra su ciascuna un cucchiaino di ripieno e avvolgiamole
6. Prendiamo una teglia da mettere in forno
7. Nella teglia mettiamo due o tre foglie di vite o di verza e poi iniziamo a mettere gli involtini a strati
8. Copriamo tutto con le foglie e aggiungiamo l'acqua fredda fino quasi a coprirle
9. Mettiamo la pentola nel forno a temperatura bassa per 3-4 ore senza mescolare
10. Serviamo gli involtini con panna acida o la maionese

preparazione

- 500 grammi di farina di mais bianca per tortillas;
- 950 ml di acqua circa;
- 680 g di fagioli freschi o in scatola;
- 675 grammi di formaggio a pasta molle o mozzarella;
- olio di semi.

ingredienti

1. Versare la farina in una ciotola di acqua tiepida fino a quando si forma della pasta morbida e compatta.
2. In un'altra ciotola versare i fagioli frullati e preparare il formaggio grattugiato in un'altra ciotola.
3. Formare delle palline sui palmi delle mani, aggiungere i fagioli e il formaggio.
4. Mettere a fuoco lento una padella con un po' di olio.
5. Cuocere le pupusas su ogni lato per 4/5 minuti.
6. Intanto che si cuociono le pupusas, in un'altra padella si mette un po' di olio o burro a fuoco lento.
7. Dopo si aggiungono pomodori frullati o passata di pomodoro.
8. Infine si mettono le pupusas e la "salsa" di pomodoro su un piatto.

preparazione

curiosità

Volete che vi racconti una piccola storiella che mi ricorda questo piatto? 19 agosto 2013, più o meno le 8 del mattino. Trentanovesimo compleanno di mio padre. Io e mia madre ci siamo alzate presto per preparare la colazione a mio padre. Ho cercato di svegliarlo ma non ci riuscivo. Dopo un po' mia madre ha iniziato a preparare le pupusas e mio padre probabilmente

ha sentito il profumo. Siccome aveva molto sonno, si è alzato dal letto, ancora addormentato ed è arrivato in cucina e sembrava (o forse lo era davvero) sonnambulo. Io e mia mamma ci siamo messe subito a ridere e lui si è subito svegliato! E lo abbiamo abbracciato. Credo sia stata una scena che non dimenticherò mai.

Ideazione e cura del progetto Centro COME - coop. Farsi Prossimo
Progetto grafico della Provincia di Milano

CARTOLINE GLOSE



Con il patrocinio di:
LE UNIVERSITÀ
PER EXPO 2015
COMITATO SCIENTIFICO
DEL COMUNE DI MILANO



*Las
Empanadas
Ricetta argentina*

Allievo: Enzo Gonzalez
Scuola Einaudi, Magenta

Ideazione e cura del progetto Centro COME - coop. Farsi Prossimo
Progetto grafico della Provincia di Milano

CARTOLINE GLOSE



Con il patrocinio di:
LE UNIVERSITÀ
PER EXPO 2015
COMITATO SCIENTIFICO
DEL COMUNE DI MILANO



*Tandoori
chicken
Ricetta indiana*

Allievo: Saini Navdeep
Scuola Einaudi, Magenta

Ideazione e cura del progetto Centro COME - coop. Farsi Prossimo
Progetto grafico della Provincia di Milano

CARTOLINE GLOSE



Con il patrocinio di:
LE UNIVERSITÀ
PER EXPO 2015
COMITATO SCIENTIFICO
DEL COMUNE DI MILANO



*Gamberetti
all'aglio
Ricetta dominicana*

Allievo: De La Cruz Giancarlos
Scuola Mattei, Rho

- 1 chilo di gamberetti sgusciati e puliti
- 6 cucchiaini di olio di oliva
- 2 limoni tagliati in quattro
- 2 cucchiaini di aglio tritato
- 2 peperoni tagliati a dadini

ingredienti

In una pentola scaldare l'olio a fuoco basso e aggiungere l'aglio. Soffriggere per due minuti poi aggiungere il peperone e i gamberetti e lasciare fino a che diventano rosa. Infine condire con sale a piacere e servire con limoni e banane fritte

preparazione



curiosità

I gamberetti all'aglio sono un piatto tipico del mio paese (Repubblica Dominicana) che si mangia il giorno di Pasqua e il primo di Maggio. Mi piace molto questo piatto perché mi ricorda mia nonna.

- 4 pezzi di pollo (petti o cosce)
- 1 lime o un limone
- Mezzo cucchiaino di semi di senape
- Mezzo cucchiaino di semi di cumino
- Conserva di pomodoro
- 2 pomodori piccoli
- Olio
- Prezzemolo
- Sale

Per la salsa:

- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- 1 pezzo di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di paprica
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- Mezzo cucchiaino di curcuma in polvere

ingredienti

Per cucinare il pollo tandoori, sostituite il tipico forno indiano di terracotta con il grill del vostro forno di casa. La preparazione inizia la sera precedente a quella in cui volete mangiare il pollo tandoori. Preparate una marinata macinando la paprica, il cumino, lo zenzero ed i semi di coriandolo e mescolateli con lo yogurt.

Togliete la pelle dai petti o dalle cosce di pollo e metteteli in una terrina con il succo del lime o del limone per dieci minuti, poi immergete i pezzi di pollo nella crema precedentemente preparata ricoprendoli bene ed abbondantemente. I pezzi di pollo ricoperto di crema e la crema avanzata devono essere conservati in frigorifero per almeno 10 ore.

preparazione



curiosità

Un piatto molto famoso nel mio paese è il Tandoori Chicken (Pollo Tandoori). Spesso i miei genitori lo preparano, soprattutto mio padre. Mi piace questo piatto perché è molto saporito e contiene tante vitamine che danno energia. Questo piatto può essere fatto in due modi: con le spezie piccanti oppure senza spezie.

- farina
- acqua
- cipolle
- olio
- carne macinata
- uova

ingredienti



Si inizia preparando la pasta, aggiungendo grasso sciolto tiepido alla farina. È necessario lavorare la pasta rapidamente, fino a formare una palla che bisogna lasciar riposare, coprendola con un panno.

Il ripieno viene preparato prima, perché deve essere freddo quando si riempie la pasta, in modo tale che le empanadas restino più sucose. Per il ripieno si fanno rosolare le cipolle fino a farle diventare trasparenti. Infine si aggiunge la carne macinata, che deve cuocere a fuoco lento.

Il tutto va condito con un po' di sale e cumino. A parte si fanno bollire le uova che, una volta raffreddate, verranno mescolate al ripieno. La pasta, precedentemente preparata, si stende sul tavolo con il matterello. Con un piattino da caffè si fanno dei cerchi, che successivamente verranno riempiti con la carne macinata e chiusi a forma di piccoli calzoni. Infine si inforna a 180°/200° per circa 20 o 30 minuti, controllando sempre la cottura.

preparazione

curiosità

Si dice che la ricetta sia antica e provenga dalla Spagna, dai conquistadores, ma che gli stessi spagnoli l'abbiano copiata dalla cucina araba durante l'invasione, durata quasi 400 anni. Infatti nella cucina araba è molto comune la preparazione della carne tagliata e messa nel pane. La ricetta e la storia de las empanadas mi è stata raccontata e spiegata da mia madre.