

IIS *Benedetti Tommaseo*



Tavola di PACE,

Pace a TAVOLA

10 anni e non sentirli!

Riapre la cucina di Tavola di Pace
e ritorna la voglia di ritrovarci

Chi?

Studenti, docenti
e non docenti
dell'IIS Benedetti
Tommaseo

Perché?

Per scoprire, conoscere e imparare cucine
diverse, ma soprattutto per incontrare,
chiacchierare e condividere esperienze

Cosa?

Laboratori di cucina, guidati
da un genitore originario di
un altro Paese



Dove?

Nel patronato
di San Pietro di Castello

*“Aggiungi un posto a tavola
che c'è un amico in più...”*

...è proprio il caso di dirlo!

Eccoci ancora una volta alla fine di un anno di attività del progetto “Tavola di Pace, Pace a Tavola”. In cinque incontri abbiamo ampiamente superato le cento presenze, tra ultra affezionati, sempre presenti anche sotto diluvi, acque alte, serate da lupi, verifiche il giorno dopo, ... ma anche volti nuovi di volta in volta.

L'obiettivo di questo progetto, per chi ancora non lo conoscesse, è quello di favorire la convivenza civile e il rispetto reciproco attraverso piccoli gesti quotidiani e molto concreti come il cucinare e il sedersi attorno ad una tavola per condividere il cibo.

Un grazie sincero al signor Masaru Kashiwagi che ci ha portato in Giappone, alla signora Elida Doci che ci ha deliziato con vari piatti della sua Albania, alla signora Eddy Julia Garcia che ci ha portato dall'altra parte del mondo in Perù anche se solo per qualche ora, alla studentessa Mary Mahabuba Hossain, che con Alice Vitturi, ci ha proposto una serata divisa tra il Bangladesh e l'India dove Alice, veneziana doc, ha studiato per un anno, a Shakellah Mohammadi, ai suoi figli e a Roze Arbabzadeh che arrivano dall'Afganistan e sono dei rifugiati, a Khalid Iqbal Khattak un richiedente asilo dal Pakistan, ospiti dell'Istituto Buon Pastore e all'Istituto stesso che anche quest'anno ha accettato l'invito di condividere una serata con noi.

Una nota infine che voglio sottolineare, anche se può sembrare solo un particolare di poco conto, è la nostra attenzione all'ambiente, nella speranza che anche questa entri sempre più nella quotidianità.



Semplicemente alla fine di ogni cena, abbiamo diviso tra noi gli avanzi del cibo, affinché nulla andasse perso e abbiamo usato piatti e stoviglie non di plastica, anche se questo ha comportato un impegno in più per i presenti, perché lavare piatti, posate, bicchieri, pentole e vassoi per 25 persone non è stato uno sforzo da poco, ma sempre più anche i ragazzi lo hanno apprezzato e lo hanno compiuto con la consapevolezza che fosse una cosa giusta.

Un ringraziamento al Comitato san Pietro di Castello per l'ospitalità e a tutti coloro studenti e docenti che con entusiasmo hanno partecipato ai vari incontri, collaborando responsabilmente.

Per chi vorrà, l'appuntamento è per il prossimo anno, noi ci saremo.

Adriana Marascalchi
Referente del progetto



Il Centro Darsena

Il Centro Darsena delle Opere Riunite Buon Pastore è ente gestore del Progetto “Fontego” del Comune di Venezia e parte del Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati (SPRAR), previsto dalla legge 189 del 2002 e attivato dal Ministero dell'Interno in collaborazione con l'Associazione Nazionale dei Comuni d'Italia (ANCI).

Gli interventi del Centro sono effettuati in coordinamento con l'Uoc Interventi e Progetti per la Protezione Internazionale del Comune di Venezia. Il progetto locale, finanziato dal Fondo Nazionale per le Politiche e i Servizi dell'Asilo, è destinato ad un numero complessivo di ottantacinque beneficiari: uomini e donne, provenienti da aree diverse, richiedenti e titolari di protezione internazionale, o titolari di protezione sussidiaria o umanitaria.

Il “Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati” dedica una particolare attenzione verso quelle migrazioni che hanno le loro radici nelle gravi violazioni dei diritti umani universalmente sanciti e sottoscritti dalle Nazioni.

Il Progetto Fontego, nelle accoglienze del Centro Darsena e del Centro Boa, ha potuto ospitare negli anni numerose persone, spesso permettendo loro di incontrare proficui percorsi di integrazione nel nostro e in altri territori. Il successo trova ragione nelle capacità stesse delle persone accolte, nella dinamicità del contesto veneziano, nell'efficace stile operativo elaborato dal personale dei Servizi del Comune di Venezia, dagli Enti Attuatori (Opere Riunite Buon Pastore che gestisce il Centro Darsena e la Cooperativa Sociale Cogess che gestisce il Centro Boa) e dai collaboratori.

Rientrano in questo stile la costante ricerca di soluzioni innovative capaci di seguire e gestire una materia in costante mutamento, la differenziazione dei percorsi individuali, l'offerta di servizi basilari eventualmente estensibili all'accompagnamento psico-sociale, la programmazione condivisa, la consapevolezza dei limiti dell'opera istituzionale. Per sostenere l'azione nel suo insieme, e per meglio concretizzarne le finalità, il Progetto Fontego opera su piani diversi, in collaborazione e coordinamento con varie istituzioni, associazioni, cooperative e singole persone.

L'attenzione ai richiedenti e titolari di protezione internazionale, sussidiaria e umanitaria viene declinata coniugando i servizi direttamente o indirettamente erogati ai

beneficiari, con la difesa e la promozione dei diritti richiamati dalle normative nazionali ed internazionali, con un costante impegno nell'informazione e formazione di coloro che a diverso titolo entrano in relazioni con i migranti o mostrano un interesse per la tematica d'asilo.

Una speciale considerazione viene rivolta all'utilizzo e all'evoluzione delle competenze e risorse sul territorio, all'appoggio e all'orientamento nei confronti degli attori che vi fanno parte.

Calendario degli Incontri

LUNEDÌ 17 NOVEMBRE 2014

La cucina Giapponese

LUNEDÌ 15 DICEMBRE 2014

La cucina Albanese

7

LUNEDÌ 9 FEBBRAIO 2015

La cucina Peruviana

LUNEDÌ 16 MARZO 2015

Le cucine Bengalese e Indiana

LUNEDÌ 20 APRILE 2015

Le cucine Afgana e Pakistana

17 novembre 2014

LA CUCINA GIAPPONESE

il menu di Masaru Kashiwagi

Insalata di riso in agrodolce

*Sushi di
Branzino, Tonno e Salmone*

9

Insalata di Piovra

Norimaki

Sashimi

Nutellaman



Riso per Sushi in salsa agrodolce

INGREDIENTI

1 KG DI RISO PER SUSHI

300 ML DI ACETO DI RISO

100 GR DI ZUCCHERO

SALE

PROCEDIMENTO

Mettere il riso in una ciotola e lavarlo sotto l'acqua corrente fredda più volte, muovendolo con le mani, finché l'acqua non diventa limpida. Lasciarlo a bagno ancora per 15 minuti, dopodiché scolarlo e lasciarlo riposare per altri 15 minuti in uno colino.

10 *Trascorso questo tempo, versarlo in una pentola non troppo larga e ricoprirlo a filo con l'acqua, portare a bollire a fuoco medio.*

Cucinare a fuoco medio per 5 minuti, quindi abbassare la fiamma e cuocere per altri 8-10 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciar riposare con il coperchio per altri 10 minuti.

Preparare l'hangiri, l'apposito contenitore di legno in cui riposerà il riso. In mancanza di questo, basta un contenitore qualsiasi, largo e basso, purché non d'acciaio.

Versare l'aceto di riso in un pentolino, aggiungere lo zucchero e il sale, scaldare il tutto per sciogliere lo zucchero, senza portare a bollire. Spegnerne il fuoco e far raffreddare. Trasferire il riso nell'hangiri, prendere un mestolo di legno e, tenendolo sopra il riso, versare sopra la miscela di aceto di riso, in modo che vada ad irrorarlo, smuovere il riso con la paletta di taglio, per non schiacciarlo. Una volta raffreddato, coprire con un canovaccio pulito ben inumidito e lasciar riposare fino al momento del suo utilizzo.

Quando non viene prelevato per essere utilizzato, lasciare il riso sempre coperto con il panno umido per evitare che si asciughi troppo.

Sushi

INGREDIENTI

Riso in salsa agrodolce	Wasabi (salsa piccante)
Filetto di branzino	1 cetriolo
Trancio di tonno	1 carota
Trancio di salmone	1 mazzetto di rapanelli
salsa di soia	1 mazzetto di cipollotti

PROCEDIMENTO

Pulire con molta attenzione il pesce, eliminando con cura tutte le lische, anche utilizzando una pinzetta per ciglie, e ripassandolo più volte con la carta da cucina per eliminare il più possibile gli umori. Preparare tutto il pesce tagliato a fettine molto sottili (come per un carpaccio).

Successivamente, con le mani bagnate, formare una polpettina ovale di riso, spalmarvi sopra un leggerissimo strato di wasabi e ricoprire con una fettina di pesce. Ripetere fino all'esaurimento degli ingredienti. Preparare delle ciotoline con salsa di soia per intingere il sushi. Accompagnare con le verdure tagliate a listarelle sottili.

11

Norimaki

INGREDIENTI

Riso in salsa agrodolce
5 fogli di alga nori
Carote
Cetrioli

PROCEDIMENTO

Lavare e tagliare le carote e i cetrioli a bastoncini lunghi e sottili. Stendere una foglia di alga nori sulla stuoietta apposita, poggiando con la parte più liscia e lucida verso il basso. Bagnare le mani in una ciotola con dell'acqua e prelevare circa 100 gr di riso per sushi.

Stenderlo sulla superficie dell'alga, lasciando un paio di centimetri di alga liberi

sul bordo superiore. Spalmare un leggero velo di wasabi e posizionare al centro un bastoncino di carota e uno di cetriolo, fino a coprire tutta la lunghezza del rotolo. Ora prendere il bordo inferiore della stuoia e, premendo con le dita l'ingrediente centrale verso l'interno, arrotolare il tutto per formare un involtino. Mantenere una delicata pressione sul rotolo affinché resti compatto, alla fine basterà bagnare leggermente il bordo dell'alga e questo farà da collante, mantenendo chiuso il rotolo.

Non resta che tagliare il norimaki: metterlo su un tagliere, bagnare la lama del coltello e tagliare in cilindretti che andranno messi sul piatto con la parte del riso rivolta verso l'alto.

A piacere, l'ingrediente centrale può essere sostituito da un filetto di pesce.

Sashimi

INGREDIENTI

Trancio di salmone o altro pesce molto fresco

Salsa di soia

Wasabi

PROCEDIMENTO

Pulire molto bene il trancio di pesce, diliscarlo attentamente e togliere la pelle usando un coltello da sashimi (a lama stretta, lunga e molto affilata). Congelare il trancio per qualche giorno, per uccidere eventuali parassiti.

Una volta scongelato, tagliarlo a fette di circa 5mm di spessore e disporlo in un vassoio, dal quale tutti attingeranno.

Per ogni commensale verrà preparata una ciotolina con della salsa di soia, all'interno della quale si andrà a sciogliere una quantità minima di wasabi, se gradita.

A questo punto basterà intingere leggermente la fettina di sashimi nella salsa, per esaltarne il gusto.

Insalata di piovra

INGREDIENTI

1 piovra	1 mazzetto di cipollotti
1 cetriolo	Fagiolini lessati
1 carota	Olio
1 mazzetto di rapanelli	Aceto di riso

PROCEDIMENTO

Pulire e lessare in acqua salata una piovra. Tagliarla a fettine sottili e condirla in una terrina assieme alle verdure (anche altre a scelta), tagliate a piccoli pezzi o a bastoncini molto sottili.





6 dicembre 2014

LA CUCINA ALBANESE

il menu di Elida Doci

*Polpettine in salsa di yogurt
o in salsa rossa*

Melanzane ripiene di formaggio

15

Involtini ripieni di carne

Involtini ripieni di tonno

Involtini vegetariani di foglie di vite

Musaka di patate

Tiramisù



Polpettine in salsa di yogurt o in salsa rossa

INGREDIENTI (PER LE POLPETTINE)

1 Kg di carne macinata	Erbe aromatiche tritate
5 uova	Olio per friggere
Pane grattugiato	Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Preparare un impasto ben uniforme con tutti gli ingredienti, escluso il pane grattugiato. Successivamente formare delle palline, passarle nel pane grattugiato e friggerle in olio abbondante. Usare della carta da cucina per togliere l'olio in eccesso.

INGREDIENTI (PER LA SALSA ALLO YOGURT, TARATOR)

16	½ Kg di yogurt intero	Aglione (facoltativo)
	2 cetrioli	Sale e pepe
	Olio d'oliva	

PROCEDIMENTO

Versare lo yogurt su un colino foderato con un fazzoletto e lasciare uscire il siero per circa mezz'ora. Lavare bene i cetrioli e grattugiarli usando la parte larga della grattugia, aggiungere il sale e lasciarli scolare per un po'. Unire i cetrioli strizzati allo yogurt e mescolare bene, aggiungere inoltre l'aglio schiacciato, l'olio, il sale e il pepe. Far riposare per 20 minuti in frigorifero.

Questa salsa accompagna le polpette, ma è molto buona anche da mangiare spalmata su una fetta di pane.

INGREDIENTI (PER LA SALSA ROSSA)

Alcuni cucchiaini di farina	Olio d'oliva
5/6 pomodori maturi	Sale
Acqua	

PREPARAZIONE

Friggere leggermente la farina nell'olio, aggiungere il pomodoro in pezzi, mescolando continuamente. Pian piano aggiungere l'acqua e il sale, quando inizia a bollire aggiungere anche le polpettine e continuare la cottura per 15/20 minuti.

Melanzane ripiene di formaggio

INGREDIENTI (PER UNA PERSONA)

½ melanzana	1 uovo
1 hg di feta greca	Sale e pepe
abbondante prezzemolo tritato	

PREPARAZIONE

Dopo aver lavato le melanzane, bollirle per 4/5 minuti in acqua salata.

Lasciarle poi raffreddare su un canovaccio.

Una volta fredde, tagliarle a metà per lungo, o in quattro parti se sono troppo grandi e scavarle per un po'.

In una terrina unire l'interno delle melanzane tritato, la feta, le uova, il prezzemolo, il sale e il pepe ed impastare bene il tutto.

Riempire nuovamente le melanzane con questo impasto.

Quando tutto è pronto, friggere in olio caldo e profondo da entrambi i lati e usare la carta da cucina per toglier l'olio in eccesso.

17

Involtini ripieni di carne

INGREDIENTI

1 verza non molto grande	3 hg di carne macinata (vitello e maiale)
2 cipolle	Sale pepe alloro
4 hg di riso	

PREPARAZIONE

Lavare la verza intera e sbollentarla in acqua salata per 5/7 minuti.

Tolta dall'acqua, aspettare che si raffreddi, togliere le foglie esterne e tritare la parte interna. In una padella, mettere a friggere in un po' d'olio le cipolle tagliate finemente, il trito di verza, l'alloro, aggiungere successivamente la carne, il riso, il sale e cucinare con l'acqua di cottura delle verze.

Usare le foglie esterne della verza, dopo aver tolto la costola, per formare dei fagottini ripieni del composto preparato, sistemarli in una teglia ricoperta di carta da forno e cucinarli in forno per 40 minuti.

Involtini ripieni di tonno

INGREDIENTI

1 verza non molto grande	3 hg di riso
2 cipolle	Sale pepe alloro
4 scatole di tonno da 160 gr	

PROCEDIMENTO

Lavare la verza intera e sbollentarla in acqua salata per 5/7 minuti.

Tolta dall'acqua, aspettare che si raffreddi, togliere le foglie esterne e tritare la parte interna. In una padella, mettere a friggere in un po' d'olio le cipolle tagliate finemente, il trito di verza, l'alloro, aggiungere successivamente il tonno, il riso, il sale e cucinare con l'acqua di cottura delle verze.

Usare le foglie esterne della verza, dopo aver tolto la costola, per formare dei fagottini ripieni del composto preparato, sistemarli in una teglia ricoperta di carta da forno e cucinarli in forno per 40 minuti.

18

Involtini di foglie di vite

INGREDIENTI

10 cipollotti freschi	4 hg di riso
5 hg di bieta	Foglie di vite
5 hg di cicoria	Olio d'oliva

PROCEDIMENTO

Tritare molto bene a crudo i cipollotti, la bieta e la cicoria, aggiungere il sale, il riso, sempre a crudo, e l'olio d'oliva, mescolare bene con le mani.

Riempire le foglie di vite con questo impasto e formare dei fagottini da cucinare in pentola a pressione. E' prudente mettere sul fondo della pentola qualche foglia di vite in più, per evitare che i fagottini brucino. Versare tre dita d'acqua. Cucinare a fuoco non troppo alto, dal fischio della pentola, per 15 minuti.

Musaka di patate

INGREDIENTI

2 Kg di patate	Erbe aromatiche
1 Kg di macinata di manzo	Olio
3 cipolle	Sale e pepe
1 Kg di pomodoro a grappolo	

PROCEDIMENTO

Soffriggere le cipolle tritate in un po' d'olio. Aggiungere la carne, farla rosolare e successivamente aggiungere il pomodoro a pezzi, le erbe aromatiche tritate, il sale e il pepe e lasciar cucinare bene.

Sbucciare le patate, tagliarle a fette spesse 5-6 mm e lasciarle immerse in acqua fredda.

In una teglia, alternare uno strato di patate e uno strato di carne e cucinare in forno per circa 50 minuti.

19

Tiramisù

INGREDIENTI

5 uova	caffè
5 cucchiaini di zucchero	400 gr di savoiardi
7 hg di mascarpone	Cacao amaro

PROCEDIMENTO

Separare i tuorli dagli albumi. Sbattere i tuorli con lo zucchero in una terrina, quando saranno ben gonfi, aggiungere delicatamente il mascarpone e mescolare bene. Montare a neve gli albumi ed incorporarli alla crema, mescolando dal basso verso l'alto con un cucchiaino di legno.

Su un piatto fondo, versare il caffè freddo ed intingere velocemente i savoiardi uno alla volta, facendo attenzione che non si inzuppino troppo.

In una pirofila preparare uno strato di biscotti, uno di crema e così per un'altra volta. Riporre il dolce in frigorifero per almeno due ore. Solo al momento di servire, cospargerlo con il cacao amaro, usando un colino.

9 febbraio 2015

LA CUCINA PERUVIANA

il menu di Eddy Julia Garcia

Papa a la huancaína

Ají de gallina

Riso Pilaff

Crema Caramel

Pai de Limon

21



Papa a la huancaína

INGREDIENTI

200 ml di latte	2 pacchetti di crackers
1 kg di patate	peperoncino
2 cipolle	1 hg di olive
4 uova	Insalata per decorare
1 hg di formaggio primo sale	Sale

PROCEDIMENTO

Cuocere le patate, sbuciarle e tagliarle a pezzetti. Far bollire il latte e lasciarlo raffreddare. Tagliare e soffriggere le cipolle e successivamente frullare le cipolle, il latte, il sale, il peperoncino, i crackers e il formaggio fino a formare una crema. Cucinare sode le uova e sgusciarle; nel piatto da portata preparare un letto d'insalata, mettere al centro le patate, versare sopra la crema ottenuta, decorare con le uova tagliate a metà e con le olive.

22

Ají de gallina

(Pollo al peperoncino)

INGREDIENTI

1 gallina da brodo	2 uova
8 fette di pancarrè	1 lattuga
cipolle, sedano, carote	½ tazza di latte
aglio	parmigiano
peperoncino	sale, pepe
1 hg olive nere	qualche noce
1/2 Kg di patate	

PROCEDIMENTO

Lessare la gallina in acqua salata con sedano, carota e cipolla e lasciar raffreddare.

Lessare le patate, pelarle e tagliarle a pezzetti.

Successivamente disossare la carne riducendola in piccoli pezzi (come per un'insalata) e metterla in una terrina. Soffriggere in un po' d'olio la cipolla e l'aglio con il peperoncino; frullare il pancarrè con un po' di brodo e di latte, unirlo al soffritto e cuocerlo per 10 minuti. Successivamente aggiungere il pollo in pezzi

e lasciarlo insaporire un po' sul fuoco, continuando a mescolare. Aggiungere infine qualche gheriglio di noce, un po' di parmigiano e togliere dal fuoco. In un piatto da portata, preparare un letto d'insalata, versare sopra il pollo e decorare con le uova sode e le olive.

Riso pilaff

INGREDIENTI

500 gr di riso basmati
Aglio, olio e sale

PREPARAZIONE

Far dorare qualche spicchio di aglio in un po' d'olio in una pentola. Lavare il riso sotto acqua corrente, versarlo nella pentola, coprendolo con acqua per un cm oltre il suo livello e aggiungere il sale. Far prendere il bollore e poi abbassare il fuoco e cuocere con coperchio per 12 minuti. Dopodiché spegnere il fuoco e lasciare il riso in pentola per altri 10 minuti.

23

Crema Caramel

INGREDIENTI

4 uova
1 barattolo di latte condensato
1 litro di latte
vaniglia liquida
150 gr di zucchero per il caramello

PREPARAZIONE

Preparare il caramello, sciogliendo a fuoco lento lo zucchero in un pentolino e poi versarlo in uno stampo di metallo lasciandolo rapprendere. Sbattere le uova intere con il latte condensato, aggiungere successivamente il latte e due cucchiaini di vaniglia, sempre mescolando (Non serve aggiungere zucchero, perché il latte condensato è già molto dolce).

Versare nello stampo la crema e cucinare in forno a bagnomaria per 40 minuti a 180°.

Tolto dal forno, farlo raffreddare e riporlo almeno quattro ore in frigorifero.

Al momento di mangiarlo, capovolgerlo in un piatto da portata.

Anziché uno stampo unico, si possono usare stampini monodose.

Pai de Limon

INGREDIENTI

1 confezione di biscotti secchi (tipo oro saiwa)

125 gr di burro

7 limoni sugosi

1 barattolo di latte condensato

4 uova

6 cucchiaini di zucchero semolato

24

PREPARAZIONE

Far ammorbidire il burro a bagnomaria o a temperatura ambiente. Ridurre i biscotti in briciole sottili e mescolarli al burro, creando una poltiglia. Rivestire una tortiera con della carta da forno e versare questa poltiglia, pareggiandola bene con le mani.

Separare i tuorli dagli albumi, sbattere i tuorli assieme al latte condensato e aggiungere il succo di tutti i limoni. Versare la crema ottenuta nella teglia.

Battere a neve gli albumi e quando sono abbastanza montati, aggiungere un po' alla volta lo zucchero con delicatezza.

Versare questa meringa sopra la crema e infornare a 180° per 40 minuti.



16 marzo 2015

LE CUCINE BENGALESE E INDIANA

i menu di Mary Mahabuba Hossain
e di Alice Vitturi

Samose Indiane

25

Classic Polao

Chichen fry

Dim

Misti



Classic Polao

INGREDIENTI

100 gr di burro	2 cipolle
1 kg di riso basmati	aglio
3 tespata	50 gr di zenzero fresco
2 pezzi di cannella	Sale
4 elasi	½ kg Piselli surgelati

PROCEDIMENTO

Lavare il riso sotto acqua corrente, versarlo in un retino e lasciarlo riposare. Frullare separatamente la cipolla, l'aglio e lo zenzero.

26 *Versare in una pentola il burro e scioglierlo a fuoco lento, aggiungere le cipolle frullate e mescolare fino ad ottenere una leggera doratura, quindi versare le tespata, la cannella, gli elasi, lo zenzero e l'aglio e mescolare perché si insaporiscano, versare il riso e rosolarlo per qualche minuto assieme agli altri ingredienti continuando a mescolare, poi aggiungere dell'acqua bollente che dovrà coprire il riso per due dita e il sale.*

Lasciare bollire fino a che il livello dell'acqua non sarà uguale al livello del riso e quindi aggiungere i piselli e lasciar insaporire ancora per qualche minuto. Quando l'acqua sarà assorbita del tutto il piatto è pronto.

Chichen fry

INGREDIENTI

3 cipolle	2 pezzi di cannella
50 gr di zenzero fresco	1 litro di olio per friggere
aglio	1 tazza di yogurt bianco
2 elasi	Sale
Golmoris (facoltativo)	10 fuselli o sottocoste di pollo
3 tespata	

PROCEDIMENTO

Pulire accuratamente i fuselli di pollo e metterli in una ciotola molto grande. Aggiungere le cipolle, lo zenzero e l'aglio frullati, i Golmoris in polvere, i due pezzi di cannella, gli elasi, lo yogurt, una tazza d'olio e sale q.b. Mescolare tutto molto bene, in modo che il pollo sia ben coperto da questi ingredienti e lasciar riposare per qualche minuto. Preparare una padella e friggere i fuselli in olio profondo.

Dim

INGREDIENTI

10 uova
Mezzo cucchiaino di holud
Un pizzico di sale
Olio per friggere

27

PROCEDIMENTO

Preparare le uova sode sgusciate, impanarle con ½ cucchiaino di holud e un pizzico di sale e friggerle facendole dorare molto bene.

Misti

INGREDIENTI

1/2 Kg di riso basmati
1 litro di latte
250 gr di zucchero

PREPARAZIONE

Lavare il riso accuratamente e farlo bollire nel latte, quindi aggiungere lo zucchero e mescolare fino a che non diventi denso.

Samose Indiane

INGREDIENTI (PER LA PASTA)

6 tazze di farina
acqua

4 cucchiaini d'olio
sale q.b.

PROCEDIMENTO

Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere una pasta ferma (aggiungere acqua ad occhio) e lasciarla riposare.

INGREDIENTI (PER IL RIPIENO)

28

5 patate medie, bollite
2/3 cucchiaini d'olio
2 cipolle tagliate finemente
2/3 tazze piselli bolliti
opzionale: una tazzina di uvetta, noci
di macadamia a pezzetti
un cucchiaino di zenzero
2/3 cucchiaini succo di limone

sale a piacere
prezzemolo tagliuzzato
1/2 cucchiaino di peperoncino in
polvere
Cumino
Spezie: garam masala
Olio per friggere

PROCEDIMENTO

Scaldare l'olio in una padella, rosolare le cipolle finché non sono dorate, aggiungere le spezie, il limone, i piselli bolliti e le patate bollite e tagliate a pezzetti, lasciare insaporire per 5/10 min girando in modo che non si attacchi. Mettere da parte e lasciar raffreddare.

Prendere la pasta, stenderla con il mattarello e farne cerchi di circa 15 cm di diametro (usare olio se si attacca, non farina asciutta), tagliare a metà, bagnare con acqua il lato tagliato e fare un cono congiungendo i lati, leggermente sovrapposti (il cono deve rimanere aperto dalla parte curva per il momento), riempire con un po' di impasto e chiudere.

Scaldare molto bene l'olio. Buttare le samose chiuse ed abbassare la fiamma (dovrebbe impedire la formazione di bolle sulla crosta e che assorbano troppo olio). Quando sono dorate, tirar fuori e servire.

20 aprile 2015

LE CUCINE AFGANA E PAKISTANA

i menu di Shakellah Mohammadi, Roze Arbabzadeh
e Khalid Iqbal Khattak

Dal Channa e Pane per Dal

29

Qabuli Palau

Sambosa e Salsa

Halwa



Dal Channa

Zuppa di lenticchie

INGREDIENTI

Dal channa - (lenticchie) 1/2 Kg	Olio
1 cipolla	Sale
Aglio	Foglioline di menta
2 pomodori maturi	Peperoncino in polvere
Burro	

PROCEDIMENTO

30

Tagliare i pomodori a pezzetti. Far bollire le lenticchie in acqua per 15 minuti a fuoco lento.

In un tegame tritare l'aglio, la cipolla e soffriggerli con un po' d'olio.

Una volta rosolati aggiungere il sale, i pomodori tagliati e un po' di peperoncino in polvere e successivamente le lenticchie, tenendo da parte la loro acqua di cottura. Cucinare per cinque minuti, sempre mescolando, quindi aggiungere l'acqua messa da parte e lasciare sul fuoco per altri 20 minuti. Decorare con foglioline di menta fresca.

Servite con pane per DAL.

Pane per Dal

INGREDIENTI

Farina
Acqua
sale

PROCEDIMENTO

Impastare la farina con acqua e sale. Lasciarla riposare per una mezz'ora. Tirarla con un mattarello formando dei cerchi alti qualche millimetro e cucinarla in una padella antiaderente, girandola da entrambe le parti.

Qabuli paluo

INGREDIENTI

1 kg di riso	2 pomodori ben maturi
250 grammi di carote	3 etti di carne di manzo
250 grammi di uvetta	sale
1 cipolla	olio

PROCEDIMENTO

Mondare e tritare la cipolla, tagliare a dadini i pomodori, le carote a julienne e la carne a pezzetti.

Lessare non completamente il riso in abbondante acqua salata e scolarlo.

In una padella capiente versare, assieme ad un po' d'olio, la cipolla, la carne, i pomodori e il sale facendo rosolare bene la carne. Togliere la padella dal fuoco.

*In un'altra padella più piccola, mettere un filo d'olio e soffriggere le carote ag-
giungendo verso la fine l'uvetta perché ha un tempo di cottura molto breve.*

Versare il riso nella padella grande, mescolandolo agli altri ingredienti, e cucinare il tutto per cinque minuti a fuoco lento. Solo alla fine aggiungere le carote con l'uvetta e lasciare sul fuoco ancora per qualche minuto per far insaporire.

Servire il piatto ben caldo.

31

Frittelline di Patate e Cipolle

INGREDIENTI

1 cipolla grande	pepe nero
1/2 chilo di patate	olio
2 uova	un pugno di farina
sale	

PROCEDIMENTO

Mondare e grattugiare le cipolle e le patate, aggiungere la farina, le uova, un pizzico di sale, il pepe a piacere e mescolare con un cucchiaino di legno.

Riscaldare un filo d'olio su una padella, quando l'olio è caldo versare a cucchiariate l'impasto formando delle frittelline. Lasciare che si cucinino fino alla doratura da entrambe le parti. Alla fine scolarle dall'olio e metterle sopra una carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Continuare così fino all'esaurimento dell'impasto.

Lasciar raffreddare e servire.

32



SAMBOSE e SALSA

INGREDIENTI

patate 1/2 kg	sale
carote 1/2 kg	olio
zucchine 1/2 kg	curcuma macinata
2 cipolle	masala granulare vegetale
farina 1/2 kg	1 cucchiaino di lievito

PROCEDIMENTO

Impastare la farina con acqua, un po' d'olio, sale e il lievito. Lasciar riposare per un po'.

Nel frattempo, pulire e tagliare a pezzetti le cipolle, le carote, le patate e le zucchine.

In una padella capiente, scaldare una piccola quantità d'olio, aggiungere tutta la verdura, il sale, un cucchiaino di masala e uno di curcuma. Cucinare per circa 10 minuti e lasciar raffreddare.

Prendere un pezzo dell'impasto e stenderlo con il mattarello. Disponerla sopra un po' di verdura e chiudere formando un involtino triangolare.

Preparate tutte le sambose, versare abbondante olio in una padella e metterla sul fuoco. Quando l'olio sarà ben caldo, friggere gli involtini.

Servire accompagnando le sambose con la salsa.

33

Salsa per Sambose

INGREDIENTI

Yogurt 1/2 Kg
cetrioli 150 gr
aglio
menta fresca o secca
sale

PROCEDIMENTO

In una terrina pulire e tagliare a pezzetti i cetrioli e l'aglio, aggiungere lo yogurt, il sale e la menta, mescolare e servire.

Halwa

dolce Pakistano

INGREDIENTI

Farina Soji (semolino a grana grossa) 500 grammi

Olio

3 cucchiaini di zucchero

3 mele rosse

PROCEDIMENTO

Mettere in una padella capiente un po' d'olio e scaldare a fuoco lento, appena caldo aggiungere la farina poco a poco sempre mescolando.

In un tegame più piccolo, versare un po' d'acqua e aggiungere lo zucchero, riscaldare fino a che lo zucchero si sarà sciolto. Successivamente versarlo nella padella.

Mescolate per 5 minuti fino a che il composto si sarà addensato e servite decorando con pezzetti di mela.



giugno 2015