

Ricettario antispreco

Cpia di Agrigento

sede di Villaseta

gruppi A e B



Ricette dal mondo

Europa

Cozonac (Romania)

Asia

Pane Pori
(Bangladesh)

Africa

Attieke poisson
(Costa d'Avorio)

America

Platano fritto
(Colombia)



I piatti



Riusiamo i cibi del nostro orto

insalata, zucchine, prezzemolo,
basilico, salvia, rosmarino, aglio
cipolle e pinoli



EUROPA

Romania: Cozonac

Ingredienti:

150 gr farina 0

6 g lievito di birra fresco

170 ml latte intero

per il secondo impasto:

250 gr farina 0

70 g zucchero

3 tuorli

1 scorza di arancia grattugiata

2 cucchiaio di rum

80 gr burro

per la farcitura:

160 gr gherigli di noci e pinoli

35 g cacao in polvere

2 albumi

120 gr zucchero

1 cucchiaio di rum

per la finitura:

1 tuorlo di uovo

1 cucchiaio di latte

Procedimento:

mettiamo a sciogliere il lievito con il latte tiepido, poi aggiungiamo la farina necessaria per l'impasto del lievitino e mescoliamo bene.

Lasciamo lievitare per un'ora e poi in una ciotola mescoliamo 3 tuorli d'uovo, 1 cucchiaio di rum, lo zucchero, la scorza d'arancia grattugiata e aggiungiamo il lievitino unendo la farina un po' alla volta e mescolando bene.

Mettiamo l'impasto a lievitare, poi trasferiamolo su un piano di lavoro e stendiamo col matterello in una sfoglia sottile, spalmiamo il burro e mettiamo l'impasto a riposo. Prepariamo la farcitura tritando noci e pinoli e mescoliamole con gli albumi, il cacao, il rum e lo zucchero. Formiamo due rettangoli uguali, spalmiamo le farciture su entrambi e arrotoliamoli intrecciandoli a spirale.

Trasferiamo in uno stampo da plum-cake imburrato e infarinato per poi spennellare con uovo e latte. Lasciamo lievitare tutta la notte nel forno spento. Poi riscaldiamo il forno e cuociamo a 170 gradi per 50 minuti. Spargiamo lo zucchero a velo.

AFRICA

Costa d'Avorio: Attieke poisson

Ingredienti

250 gr attieke

1 pesce

2 cetrioli

5 pomodori

mezza cipolla

maionese olio d'oliva

aceto

Procedimento:

Per preparare il piatto abbiamo bisogno di farina di manioca, pesce, peperoncino e pomodoro. Friggiamo il pesce e schiacciamo la manioca per ottenere la semola, poi la cuociamo al vapore e la passiamo al setaccio su una pentola. Dopo la cottura lasciamo raffreddare e tagliamo i condimenti: la cipolla, i peperoni, i pomodori e i cetrioli.



AMERICA

Colombia: Platano fritto

Ingredienti e procedimento:

Tagliate il platano a fette di circa 3 centimetri e friggetele per qualche minuto in olio di semi bollente finché non saranno leggermente dorate; scolate e asciugate, poi schiacciate le fette aiutandovi con un bicchiere o un batticarne in modo che si appiattiscano.

Cospargete le fette con sale e pepe, strofinate l'aglio crudo e procedete con la seconda frittura, circa 1-2 minuti per lato. Trasferite sulla carta assorbente e gustate in abbinamento a salse o formaggi.

ASIA

Bangladesh: Pane Pori

Ingredienti e procedimento:

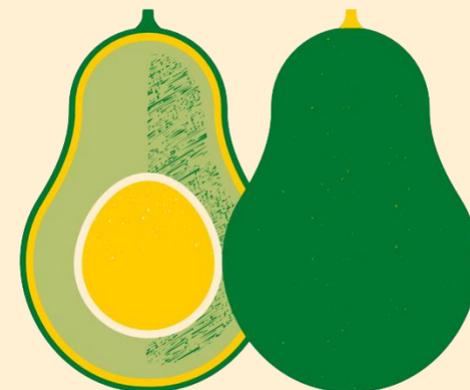
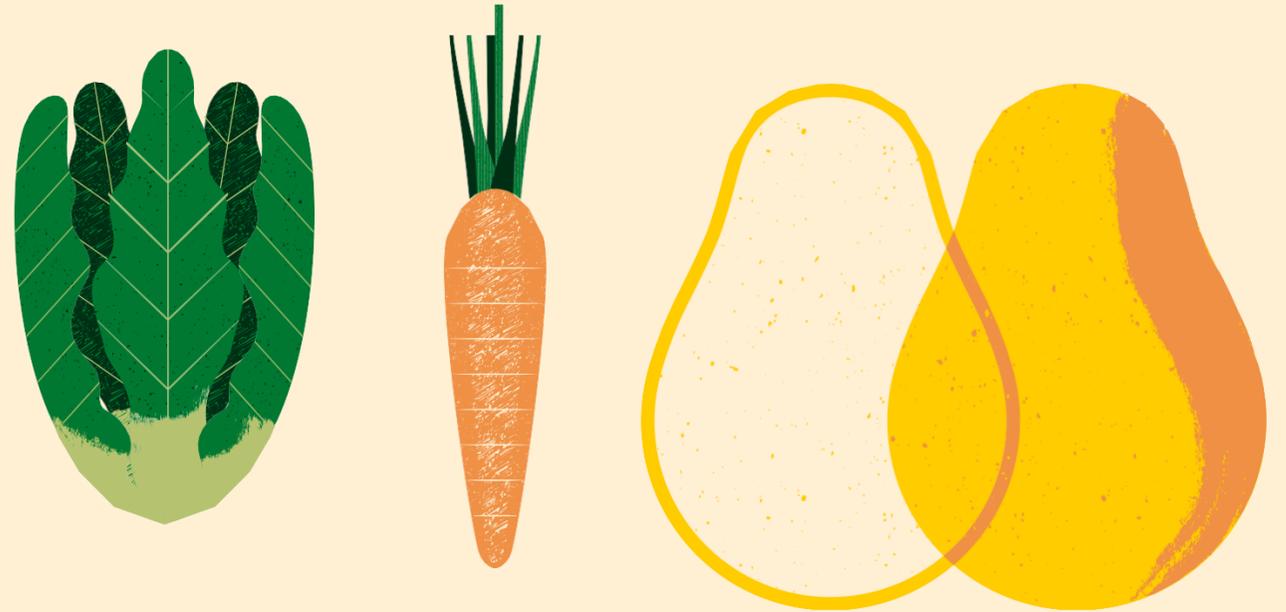
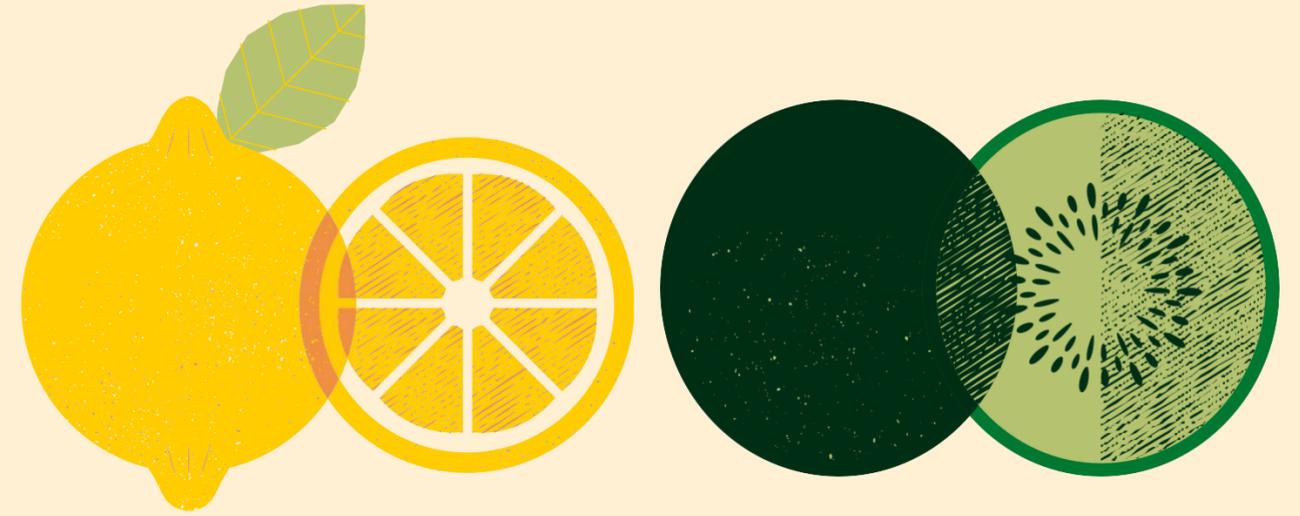
per l'impasto: 1 tazza di farina bianca, 6 cucchiaini di acqua calda per impastare, un cucchiaino di olio, 15 gr di burro, mezzo cucchiaino di sale.

preparazione: setacciare insieme in una terrina sale e farina, aggiungere il burro, bagnare con acqua calda e lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. dividerlo in sei pezzi dando una forma sferica, infarinare leggermente e tirare una sfoglia rotonda sottile.

Friggere queste sfoglie in olio caldo abbondante, girandole da entrambe le parti. Sgocciolare e passarle sulla carta assorbente per eliminare l'unto.

Servire caldo o freddo con al centro cipolla, spezie o patate.

La natura ci
offre tutto ciò
di cui
abbiamo
bisogno per
vivere.



Grazie!