

DOLCI E PANI

BATBUT - PANE "BATBUT" (Marocco)

preparato da Asmaa

INGREDIENTI:

• 1 kg farina • 500 gr di farina di frumento • sale • due cucchiaini di lievito di pane • acqua tiepida

PROCEDIMENTO:

Mescolare tutti gli ingredienti e poi iniziare ad aggiungere acqua gradualmente. Fare delle palline e appiattire. Lasciare lievitare per 30 minuti. Mettere la padella sul fuoco con olio e iniziare a cuocere ogni pallina.

خبز

1 كغ طحين
500 غرام من دقيق القمح
ملح
ملعقتين من مسحوق الخبيز
الماء الفاتر

الطريق، و:

اخلط جميع المكونات ثم ابدأ بإضافة الماء تدريجياً.
جعل الكرات وتسطح. دعها ترتفع لمدة 30 دقيقة.
ضع المقلاة على الموقد بالزيت وابدأ في طهي كل كرة

BAHARIR - CREPES BAHARIR (Marocco)

preparato da Asmaa

INGREDIENTI:

• 1 kg semola di grano media • 250 gr farina di grano fino • 30 gr lievito in polvere per dolci • 2 cucchiaini di lievito di birra per pane • acqua tiepida q.b.

PROCEDIMENTO:

Mischiare tutti gli ingredienti nel frullatore e aggiungere acqua lentamente fino ad ottenere un impasto abbastanza liquido (simile a quello delle crep) e frullare per 15 min. Lasciare riposare per 15 min. Cuocere in padella antiaderente versando un mestolo grande per ogni "crep".

البغيرير

كيلو سميدة متوسطة
ربع كيلو دقيق القمح
30 غرام خميرة فورية
ملعقتان كبيرتان خميرة الخبز
ماء دافئ حسب الخليط

الطريقة

نضع الكل في الخلاط الكهربائي لمدة 15 الدقيقة
يترك في الاناء حتى يختمر
نأخذ مقلاة نسختها ثم نبدأ بالطهي واحة بوحدة

DOLCI E PANI

CAB OSEL - CORNO DI CAPRA (Marocco)

preparato da Asmaa

INGREDIENTI:

• 1 kg mandorle • 500 gr farina bianca • 250 burro • 500 gr zucchero • 500 ml di acqua di rose • 5 gr di gomma arabica

PROCEDIMENTO:

Impasto interno: immergere le mandorle in acqua bollente per 10 min poi sbucciarle e lasciarle asciugare. Tritare le mandorle con lo zucchero e aggiungere 150 gr di burro, la gomma arabica in polvere, e 150 ml di acqua di rosa: mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. Creare delle palline allungate di pasta (come la forma di un dito mignolo). Impasto esterno: mescolare la farina bianca con 100 gr di burro, un pizzico di sale e impastare con acqua di rosa. Fare una sfoglia sottile. Appoggiare sopra la sfoglia i "mignoli di pasta di mandorle", ricoprire e tagliare tutto intorno ad uno ad uno ottenendo singoli biscotti. Fare riposare per una notte. Il giorno successivo forare più volte ogni biscotto con un ago e infornare per 20 minuti a 180 ° (il dolce deve rimanere bianco all'esterno).

كعب الغزال

كيلو لوز
نصف كيلو دقيق
ربع كيلو زبدة
نصف لتر ماء الزهر
مسكة حرة
نصف كيلو سكر

الطريقة

الحشوة:

نضع اللوز في الماء الساخن ثم نقشره ، نتركه حتى يجف
نطحنه مع السكر (نصف كيلو) ثم نضيف اليه الزبدة (150 غ) ثم المسكة الحرة ثم القليل من ماء الزهر حتى نحصل على عجينة متماسكة تشكل منها اصابع متوسطة الحجم العجينة: نأخذ الدقيق ثم نضيف اليه الزبدة (100 غ) وقبضة ملح نضيف ماء الزهر حتى نحصل على عجينة متماسكة نوري العجين ونضع وسطها اصبع اللوز ثم نقطع بالجرار ثم نشكلها على شكل كعب الغزال نتركها ليلة كاملة ثم نضع عليها نقوب بالإبرة تطهي في الفرن لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة 180 درجة

Questo ricettario è stato realizzato dai residente del centro Borgo Solidale San Francesco che ospita persone inserite in un percorso di housing sociale e persone accolte nel sistema SPRAR metropolitano (Sistema di protezione per i richiedenti asilo e i rifugiati). È gestito da Open Group per conto di ASP Città di Bologna e ASC InSieme.

Tutte le info su opengroup.eu

RICETTARIO FUORI DAL COMUNE

Proposte gastronomiche del
Borgo Solidale San Francesco
InfestIVAL 2018



PIATTI CALDI

RISO SINDHI (Pakistan)

preparato da Bilal

INGREDIENTI:

- 500 gr montone a pezzi • 500 gr riso basmati • 4 cipolle tritate • 3 pomodori a cubetti • 500 gr yogurt bianco • peperoncino q.b • 200 gr peperone • menta • coriandolo

PROCEDIMENTO:

Mettere il montone nell'acqua a mollo. Soffriggere cipolle, aggiungere tutte le altre verdure. Dopo aver cotto le verdure aggiungere la carne e il mix di spezie e far cuocere per 20 minuti. Aggiungere il riso e mezzo litro di acqua, lasciare cuocere fino ad assorbimento di tutta l'acqua. Mantecare con yogurt

FRIED RICE – RISO FRITTO (Nigeria)

preparato da Odion

INGREDIENTI:

- 500 gr riso basmati • 500 gr fagiolini • 500 gr peperoni verdi • 500 gr carote • 250 gr fegato • 1 kg pollo • 1 dado da brodo • olio di semi • cipolla • curry

PROCEDIMENTO:

Mettere l'olio sul fuoco, aggiungere gli ingredienti e friggere uno dopo l'altro per 20 minuti. Bollire il riso per 20 minuti, bollire un po' la carne e poi friggerla. Usare l'acqua della carne per cuocere a vapore il riso, e aggiungere un altro po' di acqua. Usare un cetriolo fresco e dei pomodori per decorare il piatto.

سندھی بریانی

500 گرام بھیڑوں کی بازو

500 گرام بسمتی چاول

4 منحصر پیاز

3 ٹماٹر ٹماٹر

500 گر سفید دبی

گرم مرچ q.b

200 جی مرچ

ٹکسال

وارث

رام جلانے میں پانی ڈال. بھوری پیاز، دیگر سبزیوں کو شامل کریں۔ سبزیوں کو کھانا پکانے کے بعد گوشت کو شامل کریں اور 20 منٹ تک کھانا پکائیں۔ چاول اور نصف لیٹر پانی میں شامل کریں، جب تک کہ تمام پانی کو جذب نہیں کیا جاسکے

INGREDIENTS:

- 500 g basmati rice • 500 g green beans • 500 g green pepper • 500 g carrots • 250 gg liver • 1 kilo chicken • 1 stock cube • seed oil • onion • curry

PROCEDURE:

Put oil on the fire, add all the ingredients and fry them one after the other for 20 minutes. Boil the rice for 20 minutes, boil the meat a little bit and fry it. Use the water from the meat to steam the rice, and add more water. You can use a cucumber and fresh tomatoes to decorate the dish.

PIATTI CALDI

SARMALE – INVOLTINI DI VERZA RIPIENI (Romania)

preparato da Emma

INGREDIENTI

per 20pezzi
(5/6persone):

- 500 gr carne macinata • 50 gr riso • 1 cipolla media • 1 carota • vegeta (a piacere) • 2 o 3 foglie di alloro • 2 o 3 cucchiari passata pomodoro • 1 verza aspra • timo

PROCEDIMENTO:

Mescolare la carne, le verdure, il riso, le spezie e la passata di pomodoro tutto a crudo in una ciotola. In un'altra ciotola lavare la verza salata. Avvolgere le foglie di verza intorno al palmo per fare un involtino, ruotarlo e chiuderlo saldamente in modo che non si rompa e posizionarlo nella pentola in cerchio, uno accanto all'altro. Mettere un piatto a coprire gli involtini, coprire il tutto con acqua e fare bollire a fuoco basso fino a che gli involtini non saranno bolliti.

INGREDIENTE

petru 20 de bucati
(5-6 portii):

- 500 gr carne macinata • 50 gr orez • 1 ceapa media • 1 morcov • vegeta (dupa gust) • 2-3 foi de dafin • 2-3 linguri de bulion • 1 varza murata • cimbru

MOD DE PREPARARE:

Amesteca carnea, legumele, orezul, mirodeniile si bulionul intrun castron. In alt castron se spala varza de sare. Talem frunzele de varza cam cat palma si punem compozia, rasucindule si inchizandule strans in mod ca sa nu se desfaca la fiert. Intro cratita asezam sarmalele in cerc, una langa alta, punem o farfurie deasura, apa cat cuprinde si punem la fiert la foc mic pana cand varza e fiarta.



BEIGNETES SOUFLES (Guinea Bissau)

preparati da Barry

INGREDIENTI:

- 1 kg di farina • 1 lt di olio • 4 uova • 1 kg di zucchero • 1 lt di latte • 1 bustina di zucchero vanigliato • 1 bustina di lievito per dolci

PROCEDIMENTO:

Romperle le uova, aggiungere tutti gli ingredienti mescolando fino ad ottenere un impasto liquido. Lasciare riposare per 15 minuti. Mettere l'olio in una pentola e friggere l'impasto facendo delle palline aiutandosi con un cucchiaino.

INGREDIENTS

- 1 kg de farine • 1 litre d'huile • 4 oeufs • 1 kg de sucre • 1 litre de lait • 1 sachet de sucre vanillé • 1 sachet de levure chimique

MARCHE À SUIVRE:

briser les œufs, ajouter tous les ingrédients en brassant jusqu'à l'obtention d'un mélange liquide. Laissez-le reposer 15 minutes. mettre l'huile dans une casserole et faire frire la pâte en faisant de petites boules en aidant avec une cuillère.

GATEAU MADELEINE – TORTA MADDALENA (Camerun)

preparato da Elise

INGREDIENTI:

- 500 gr di farina • 1 kg di zucchero • 1 bustina di lievito per dolci • 500 gr di yogurt bianco • 1 lt di latte • 125 gr di burro • 125 grammi di olio • 1 limone • 4 uova

PROCEDIMENTO:

Mischiare il latte, le uova, farina, il burro e lo zucchero e il lievito. Mettere l'impasto in frigo per 15 minuti, nel frattempo scaldare il forno a 150 gradi. Cuocere per 20 minuti in forno.

INGREDIENTS:

- 500 gr farine • 1 kg sucre • 1 sachet levure chimique • 500 gr yaourth blanche • 1 lt lait • 125 gr beur • 125 gr huile • 1 lemon • 4 oeufs

MARCHE À SUIVRE:

mélanger le lait, les œufs, la farine, le beurre et le sucre et la poudre à pâte. mettre la pâte au réfrigérateur pendant 15 minutes. en attendant, chauffez le four à 150 degrés. cuire au four pendant 20 minutes.