



CORSO DI CUCINA



FRIED RICE

Sri-Lanka

45'

Dacy Grace



Ingredienti per 10 persone

1 Kg di riso bramati
1 Porro
1 Kg pollo
250 Gr di fagiolini
250 Gr di piselli
Curcuma
Aglio
1 Bastoncino di cannella
Curry giallo
4 Carote
1 Passata di pomodoro
Olio di oliva
Peperoncino
Sale grosso
Pepe
Cipolla
Peperoni (friarielli)



Procedimento

1. Tagliate le carote, il porro e i fagiolini a bastoncini. Lavate e tagliate a pezzi piccoli il pollo. Eliminate l'eccesso d'acqua

2. Mettete in una casseruola il pollo e conditelo con: curry, cannella, peperoncino, sale, curcuma e aglio e lasciate cuocere per circa 10 minuti con coperchio. Quando il pollo ha preso colore toglietelo dal fuoco e mettetelo a friggere in abbondante olio. Una volta pronto disponetelo su di un piatto con carta assorbente in modo tale da limitare la perdita d'olio

3. Nel frattempo in una padella versate: olio, le carote, i piselli, i fagiolini, il sale, $\frac{3}{4}$ di dado, l'aglio a pezzettini e per ultimo il porro. Lasciatelo andare a fuoco moderato per circa 15 minuti. Lavate il riso con abbondante acqua e mettetelo a cuocere in una pentola con poca acqua (solo al livello del riso) e sale grosso, fino a evaporazione. Dopodichè aggiungete le verdure

4. Rimettete il pollo (Punto 2) in una casseruola con un po' di curry, olio d'oliva e di passata di pomodoro. Tagliate 4 peperoni a due a due con le cipolle a rondella. Aggiungeteli al pollo. Lasciate cuocere per circa 15 minuti

5. Quando è pronto disponete sul piatto prima il riso ed adagiate su di esso il pollo

ARROZ CON POLLO

Peru

60'

Katherine

Ingredienti per 10 persone

1 Bicchiere d'olio d'oliva
6 tazze d'acqua
1 aglio
1 peperone rosso
2 peperoncini jalapenos
200 gr di carote
8 cosce di pollo
1 cipolla
1 kg di riso
1 birra nera
200 gr di piselli
Sale
Pele
Coriandolo
Paprika



Procedimento

1. Tagliate finemente l'aglio, la cipolla, i peperoni, i peroncini
2. Frullate separatamente con poca acqua le carote e il coriandolo.
3. Salate e pepate le cosce di pollo, dopodiché in una padella con olio saltante fino a che prendano colore, quindi rimuoveteli dal fuoco e lasciateli da parte
4. Nello stesso olio, cuocete l'aglio e la cipolla fino a che non diventino teneri. Aggiungete le carote, i piselli e aggiungete il pollo condito con $\frac{1}{2}$ bustina di paprika. Spargete il coriandolo e versate 5 tazze d'acqua e una di birra, portate ad ebollizione per la durata di 20 minuti ca
5. Togliete le cosce di pollo e aggiungete a questo punto il riso ed i peperoncini jalapenos. Cuocete il tutto a fuoco medio fino a quando tutto il liquido sarà in gran parte assorbito
6. Aggiungete il pollo e guarnite il piatto con strisce di peperoni rossi.

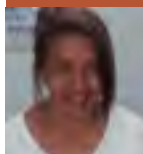


BLANQUETTE DE VEAU

Francia

60'

Vania



Ingredienti per 10 persone

2 kg di spezzattino di vitello
 5 cipolle
 4 foglie di alloro
 100 gr di burro
 3 carote
 3 cipolle
 3 cucchiaini di farina
 2 tuorli d'uovo
 2 gambi di sedano
 1 limone fresco
 1 dl di panna da cucina
 Pepe
 2 ciuffi di prezzemolo
 Sale



Procedimento

1) Lavate e tagliate a pezzi le carote, le cipolle e i gambi di sedano. Lavate l'alloro e il prezzemolo e legateli assieme con spago da cucina

2) Tagliate a pezzi la carne e rosolatela per 10 minuti nel burro

3) Bagnate con acqua, unite le verdure previamente tagliate con il mazzetto guarnito e fateli cuocere per 1 ora ca. Alla Fine salate e pepate.

4) Fate sciogliere il burro rimasto, unite la farina setacciata e mescolate. Aggiungete 1 mestolo del brodo di cottura della carne e cuocete per 5 minuti

5) Sbattete i tuorli con la panna e spruzzate il succo di limone, aggiungete la salsa e amalgamate, rimettete sul fuoco a fiamma bassa, e cuocete qualche altro minuto. Ricordatevi di salarlo



6) Scolate la carne, disponetela su di un piatto e bagnatela con la salsa ancora calda



7) Servitela in tavola accompagnata da riso bianco basmati.

GOLUBZE

Ucraina

45'

Maria



Ingredienti per 10 persone

2 verze
 1 kg riso
 1 bottiglia di passato pomodoro
 300 gr di carne suina macinata
 4 cipolle
 4 carote
 Olio
 Panna da cucina
 Sale
 Pepe



Procedimento

1. Lavate e pulite le verze. Nel frattempo mettete a bollire in una pentola dell'acqua. Al bollire di questa, gettate le foglie di verza e lasciatele immerse per qualche minuto

2. Per il ripieno : mettete a cuocere in abbondante acqua calda il riso, intanto fate un soffritto di cipolle fino a cottura, aggiungete poi le carote previamente grattugiate, lasciate il tutto sul fuoco lento per 10 minuti ca. Aggiungete ½ bottiglia di passata di pomodoro e lasciate cuocere per 15 minuti ca, unite poi la panna e continuate a girare. Spegnete il fuoco e lasciate il composto da parte (ci servirà alla fine)

3. Quando il riso è pronto, scolatelo e mettetelo in un recipiente grande, aggiungete del pepe, del sale, della carne trita, e il soffritto. Mischiate per bene. Prendete le foglie sbollentate della verza e repletele con il riso condito, chiudetele poi per bene.

4. In una pentola alta cominciate a stratificare gli ingredienti. Prima uno stratto di soffritto fatto all'inizio con la panna e poi un strato di involtini. Così fino al termine. Aggiungete qualche goccia d'acqua, copriteli nella pentola e lasciateli bollire per 30 minuti ca.

TAJINE

Marocco

90'

Lakbira e Rachida

Ingredienti per 10 persone

2 kg di carne d'agnello
 5 cipolle
 10 pomodorini
 1 kg di prugne
 ½ kg di mandorle
 Sale
 Olio
 Pepe
 Alloro
 Limone
 Zenzero
 Rosmarino
 Paprika
 Zafferano
 Origano
 Curcuma
 5 uova
 Prezzemolo
 Cannella in polvere
 Pane arabo



Procedimento

1. Mettete a mollo in acqua tiepida le prugne per la durata di 1 ora
2. Tagliate la carne a tocchetti, dopo averne eliminato le parti più grasse, e conditela con aromi. Fate dorare la carne in un tegame con olio, rosmarino e alloro
3. Dopo 15 minuti ca, aggiungete la cipolla, i pomodorini, il prezzemolo e il limone. Quando l'agnello sarà ben rosolato, bagnatelo con poca acqua tiepida e lasciate cuocere per 1 ora e 15 minuti a fuoco basso con coperchio. Controllate di tanto in tanto e aggiungete acqua se è necessario (N.B. la pentola deve essere sempre coperta)
4. Una volta terminata la cottura dell'agnello, guarnite il piatto di carne con le mandorle precedentemente rosolate insieme alle prugne e le uova sode. Servire a tavola ancora ben caldo

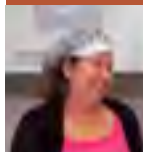


BRİK

Tunisia

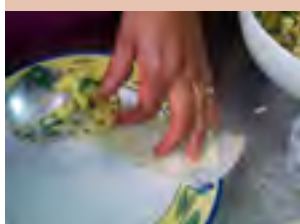
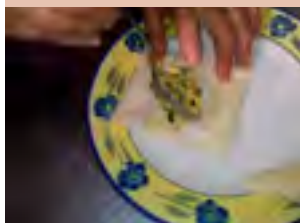
60'

Latifa



Ingredienti

Sale
 1 petto di pollo
 Olio di oliva
 Pepe
 Zenzero
 Curcuma
 2 spicchi d'aglio grattugiato
 Rosmarino
 Salvia
 4 uova sode
 2 Cipolle
 Prezzemolo
 Capperi
 Una sfoglia di malsouka



Procedimento

1 Lavate e tagliate in pezzi piccoli il petto di pollo. Mettetelo in una casseruola e conditelo con le spezie (pepe, zenzero, curcuma, aglio, rosmarino, salvia), fatelo cuocere con mezzo bicchiere d'acqua per circa $\frac{1}{2}$ ora, fino alla sua doratura. Sfilacciatelo.

2 Nel frattempo tagliate il prezzemolo e la cipolla a dadini piccoli e fateli rosolare senza olio né acqua per qualche minuto.

3 Cuocete le uova, una volta sode tagliatele a pezzi piccoli e mettetele in una ciotola, aggiungete grana, capperi, il soffritto della cipolla con il prezzemolo, pepe e infine il pollo sfilacciato. Mischiate tutto per bene

4 Versate l'impasto sulla sfoglia di malsouka e piegatelo a triangolo

5 Fate soffriggere in abbondante olio i triangoli ripieni ottenuti

6 Servire caldo

ROTI

Sri Lanka

30'

Niluka



Ingredienti

3 noci di cocco
1 cipollotto
1 peperone verde piccante
Sale
200 gr di farina 00
Acqua



Procedimento

1. Grattugiate il cocco
2. Tagliate finemente il cipollotto e il peperone verde
3. In una ciotola capiente mettete la farina con poca acqua e un pizzico di sale, amalgamate per bene l'impasto, aggiungete il cipollotto, il peperone e il cocco, mescolate il tutto fino ad ottenere un impasto simile al pane
4. Dividete l'impasto in piccole palline, appiattitele, dopodichè schiacciate ognuna di esse a forma di piadina
5. Scaldate una padella antiaderente, e fate sciogliere un po' di burro. Cuocete ogni roti per qualche minuto, girando un paio di volte per ogni parte

TIANI

Egitto

60'

Walaa

Ingredienti per 10 persone

250 gr carne trita
4 melanzane
2 peperoni rossi
1 peperone verde
1 peperone giallo
Sale
Olio
Pepe
Aglio
cipolla
1 passata di pomodoro
Parmiggiano



Procedimento

1. Lavate le melanzane e tagliatele a rondelle, fatele soffriggere per bene
2. Tritate finemente la cipolla, e fatela soffriggere per qualche minuto nell'olio extravergine e aggiungete la carne trita condita con sale e pepe. Fate cuocere il tutto a fuoco moderato per trenta minuti circa
3. A parte, tagliate i peperoni a pezzi grossi e fateli soffriggere nell'olio extravergine, quando prendono colore aggiungete mezza bottiglia di passata di pomodoro, mescolate dolcemente e lasciateli cuocere a fuoco lento per 10 minuti ca
4. Mischiate e lasciate le verdure e la carne amalgamare assieme per circa 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciatele riposare con il coperchio per 10 minuti ca. Servire con scaglie di parmiggiano

MARKA

Marocco

60'

Samira



Ingredienti per 10 persone

1 Kg Di Pollo
2 Cipolle
Sale
Olio
Pepe
Zenzero
Rosmarino
Paprika
Zafferano
Origano
Curcuma
Prezzemolo



Procedimento

1. Lavate e tagliate il pollo unite al tutto delle spezie, versate mezzo bicchiere d'acqua, copritelo e fatelo cuocere a fuoco lento
2. Dopo 5 minuti ca, tagliate a cubetti una cipolla e aggiungete al pollo mezzo bicchiere di acqua
3. Lasciatelo cuocere per 1 ora ca a pentola chiusa
4. Guarnite il pollo a fuoco spento con delle olive verdi



CUCINA ITALIANA

RICETTA

FOCACCIA

Italia

60'

Tina e Gilda

Ingredienti

600 gr di farina 00
4 ml d'acqua
30 gr . Olio extra vergine
12 gr lievito di birra
17 gr sale
15 gr purè di patate (in polvere)
2 gr zucchero



Procedimento

1. Fare sciogliere il lievito in acqua tiepida con un po' di zucchero
2. In una ciotola unite la farina al purè e mischiate bene il tutto
3. Versate l'olio, il sale e l'acqua
4. Impastate fino ad ottenere un impasto elastico e che non si attacchi alle mani
5. Fate una pallina con l'impasto e mettetelo in un luogo caldo fino a quando non triplicherà il suo volume
6. Lavoratela con le mani impregnate d'olio per evitare che si appiccichino. Stendete l'impasto per la focaccia su tutta la superficie della teglia con tutte e due le mani e premete con i polpastrelli su tutta la superficie per formare i classici buchi
7. Mettetela al forno a 200 gradi per circa 20 minuti

PIADINA

Italia

60'

Tina e Gilda

Ingredienti

500 gr farina 00
50 gr di olio extravergine d'oliva
20 gr sale
1 cucchiaino di bicarbonato
75 gr. di strutto
Acqua tiepida



Procedimento

1. Versate a fontana la farina, il sale e il bicarbonato sulla spianatoia, aggiungete l'olio e l'acqua tiepida e impastate per 10/12 minuti ca
2. Fate una pallina con l'impasto e copritelo. Lasciatelo riposare per un ora ca in un luogo caldo per la lievitazione
3. Dopo che l'impasto sarà lievitato, fatte delle palline di circa 100 gr ognuna e stendetele con un mattarello sul tagliere leggermente infarinato
4. Fate cuocere la piadina in una padella antiaderente. A metà cottura con l'aiuto di un coltello tracciate una linea per dividerla
5. Se si desidera una piadina più croccante, bucherellare con la forchetta. La piadina è cotta quando prende leggermente colore
6. Condire a piacere



CUCINA ITALIANA

RICETTA

GNOCCHI

Italia

60'

Tina e Gilda

Ingredienti

2 kg di patate gialle
1 kg farina 00
Parmigiano
Sale
1 uovo

Procedimento

1. Lavate le patate con la buccia, mettetele in una pentola con acqua salata e lasciatele bollire. Quando le patate saranno pronte scolatele e sbucciatele ancora calde, schiacciatele e mettetele su un piano di lavoro infarinato

2. Unite le patate con la farina, l'uovo ed impastate

Dividete l'impasto in tanti filoni e iniziate a tagliare i vostri gnocchi e metteteli su una superficie infarinata. Fai scivolare ogni gnocco sulla forchetta schiacciando un po', ma non troppo



RAVIOLI RIPIENI

Italia

60'

Tina e Gilda

Ingredienti

250 Gr farina 00
2 Uova
Acqua
250 Gr di spinaci
125 Gr di ricotta
50 Gr di parmigiano
Sale
Noce moscata

Procedimento

Preparazione per l'impasto

1. Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro, poi formate un incavo nel centro. Aggiungete le 2 uova, e con una forchetta, prendendo a mano a mano la farina dai bordi, lavorate con le mani l'impasto dall'esterno verso l'interno

2. Fate una pallina con l'impasto e avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per ½ ora ca. Stendete l'impasto

Preparazione del ripieno

1. Saltate gli spinaci in una padella. Versate intanto nel mixer la ricotta, il parmigiano, la noce moscata e il sale

2. Quando gli spinaci saranno cotti strizzateli e uniteli nel mixer con l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto. Ora stendete la sfoglia sottile e dividetela in piccoli quadri, disponete su di essa piccole porzioni d'impasto

3. A questo punto il quadro diventerà un triangolo che allo stesso tempo si dovrà chiudere sulle punte fino a formare un raviolo

4. Fare sciogliere il lievito in acqua tiepida con un po' di zucchero

5. In una ciotola unite la farina al purè e mischiate bene il tutto

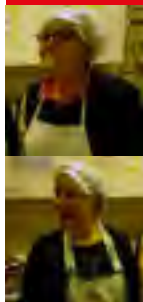
6. Versate l'olio, il sale e l'acqua

7. Impastate fino ad ottenere un impasto elastico e che non si attacchi alle mani

8. Fate una pallina con l'impasto e mettetelo in un luogo caldo fino a quando non triplicherà il suo volume

9. Lavoratela con le mani impregnate d'olio per evitare che si appiccichino. Stendete l'impasto per la focaccia su tutta la superficie della teglia con tutte e due le mani e premete con i polpastrelli su tutta la superficie per formare i classici buchi

10. Mettetela al forno a 200 gradi per circa 20 minuti



LASAGNE AL PESTO

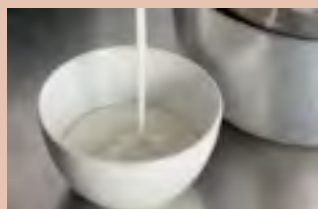
Italia

15'

Tina e Gilda

Ingredienti

1 Lt latte
Sale
Noce moscata
4 cucchiaini d'olio di arachidi
4 cucchiaini di farina 00
500 gr di sfoglia per lasagna
Parmigiano
3 confezioni di Pesto



Procedimento

Come fare la besciamella:

1. In una ciottola mettete la farina 00 e l'olio di semi di arachidi, girate velocemente con una forchetta fino a raggiungere la forma voluta filare per ottenere il composto

2. Nel frattempo mettete a scaldare il latte

3. Una volta caldo, il latte, spegnete il fuoco e aggiungete la noce moscata, il sale e il composto. Amalgamate il tutto, e fate bollire per 2 minuti ca

Procedimento per le lasagne

1. Mettete la besciamella in un recipiente e unite al pesto, il parmigiano e il sale, amalgamateli bene

2. Prendete una teglia, e disponete sul suo fondo qualche cucchiaino di crema al pesto, posizionate il primo strato di lasagne, e ricopritele con uno strato di crema al pesto e una spolverata di parmigiano. Continuate a fare 4/5 strati ca. Infine, coprite il tutto con parmigiano

RAGÙ DI PISELLI CON TONNO

Italia

15'

Tina e Gilda

Ingredienti

Aglione
Sale
1 Cipolla
Olio extravergine d'oliva
200 gr piselli
1 barattolo grande di tonno
Basilico.

Procedimento

1. In una pentola mettete a soffriggere la cipolla per qualche minuto

2. Aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate cuocere a fuoco lento per 15 minuti ca

3. Aggiungete i piselli. Dopo 10 minuti, versate il tonno, lasciate sul fuoco per 5 minuti

4. Aggiungete il basilico



RAGÙ DI VERDURE

Italia

15'

Tina e Gilda

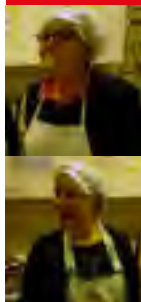
Ingredienti

2 Melanzane
1 cipolla
4 pomodori
Sale
Olio extravergine d'oliva
1 Peperone giallo
3 carote
1 Peperone rosso
3 Zucchine
Timo
2 barattoli di Polpa di pomodoro

Procedimento

Lavate e tagliate tutta la verdura a cubetti. In una pentola mettete a soffriggere l'aglio con l'olio. Subito dopo aggiungete la cipolla, lasciatela imbrunire. Quindi, aggiungete la polpa di pomodoro.

Nel frattempo in una piccola casseruola lasciate leggermente appassire le verdure e mettete poi insieme il tutto. Lasciateli sul fuoco per circa 15 minuti, aggiungete i cubetti di pomodoro e una tritata di timo



Italia

Tina e Gilda



TORTA SALATA

Procedimento

Ingredienti

Ingredienti per l'impasto

90 gr di burro a pezzettini
200 gr di farina
5 gr sale
1 uovo
20 ml acqua

Ingredienti per il ripieno

3 uova
200 gr panna
Parmigiano
Un pizzico di sale
1 peperone rosso
Mozzarella
Acciughe

1. Mettete la farina, il sale, l'uovo, l'acqua tiepida e il burro in una ciotola e lavorate l'impasto
2. A questo punto trasferite l'impasto su di un piano, lavorate ancora un po' quindi stendetelo con il mattarello fino ad ottenere una sfoglia dello spessore desiderato
3. Foderare con la sfoglia ottenuta in uno stampo imburrato ed infarinato
4. Mischiate in una ciotola le uova, la panna, il parmigiano, il sale, la mozzarella e le acciughe
5. Stendere il ripieno in modo omogeneo, ricoprire con delle striscioline di peperoni e parmigiano. Infornate la torta a 180° per circa 40 minuti

FRITTATA DI PASTA

Procedimento

Ingredienti

Pasta avanzata
1 Peperoni
50 gr Piselli
50 gr Fagiolini
3 uova
Un po' di latte
Parmigiano
Sale

1. Tagliate finemente i peperoni e i fagiolini
2. In una ciotola versate le uova, un po' di latte, il parmigiano e il sale. Mischiate il tutto insieme ai piselli
3. Poi su una padella antiaderente mettete, per primo la pasta e poi tutto il composto
4. Lasciate cuocere per 6 minuti c, a poi con l'aiuto di un coperchio girate la frittata di pasta e continuate a cuocere per altri cinque minuti

PASTA AL FORNO

Procedimento

Ingredienti

Pasta avanzata
Mozzarella
Besciamella
Parmigiano

1. Versare la pasta in una teglia da forno
2. Aggiungete la besciamella e la mozzarella, mescolate ben bene
3. Grattugiate sopra del parmigiano
4. Mettete a cuocere in forno a 180 gradi per 25 minuti ca: si deve formare una bella crosticina



PULIZIA DELLA CUCINA CON SISTEMA SOSTENIBILE

Non è necessario usare dei prodotti chimici e costosi per tenere pulita la casa.

Ho cercato una serie di informazioni riguardo l'utilizzo di alcuni prodotti pratici ed economici come: il limone, il bicarbonato e l'aceto.

Molte persone ne fanno uso periodico e il risultato è garantito

Eccole, le alternative ecologiche

DETERGENTE PER I PIATTI (Video 4)

3 limoni
Acqua
200 gr sale
100 ml aceto

Procedimento

1. Fate bollire i limoni in una pentola, finché non diventano morbidi, bucateli con una forchetta per testarne la consistenza
2. Tagliate in piccoli pezzi i limoni per poi frullarli
3. Verificate la consistenza del frullato
4. Aggiungete l'aceto e il sale

PULIRE IL FORNELLO (Video 5)

Bicarbonato
Aceto di vino bianco

Procedimento

1. Versare il bicarbonato di sodio sul fornello
2. Aggiungere qualche goccia di aceto di vino bianco
3. Pulire con una spugna morbida umida
4. Passare con un panno microfibra
5. Asciugare con uno straccio

PULIRE IL FORNO (Video 6)

4 cucchiaini di bicarbonato di sodio
2 cucchiaini di sale fino
4 gocce di sapone liquido per i piatti (possibilmente sostenibile)
4 cucchiaini di aceto bianco

Procedimento

1. Accendere il forno a 50 gradi. Aspettare il tempo debito poi spegnerlo. Nel frattempo, mescolare a parte tutti gli ingredienti
2. Applicare il composto direttamente sulle pareti del forno ancora caldo
3. Lasciare il composto fino che il forno si raffreddi
4. Prendere un panno bagnato e togliere il composto

PULIRE I VETRI (Video 7)

1 spruzzino
Aceto di vino bianco
Acqua tiepida
Panno microfibra
Carta giornale

Procedimento

1. Versare l'acqua tiepida e l'aceto di vino nello spruzzino
2. Spruzzare sul vetro il composto
3. Passare un panno in microfibra
4. Asciugare con delle pagine dei giornali

LA PULIZIA DEL PAVIMENTO

Si può lavare con una soluzione di acqua e aceto (in proporzione 1/10) utilizzando un panno in microfibra

LA PULIZIA DEL FRIGO

Preparare un composto con 1/2 litro d'acqua, 3 cucchiaini di bicarbonato sciolti e succo di mezzo limone

Procedimento

Asciugate con un panno microfibra



VOCABOLARIO

AROMATIZZARE

Unire erbe aromatiche o spezie a una determinata preparazione al fine di renderla più appetibile

BAGNOMARIA

Particolare casseruola stretta e alta per conservare in caldo salse o altro, oppure, teglia, pentola o particolare attrezzatura munita contenente acqua a 90°.

BOLLIRE

Sistema di cottura per immersione in acqua bollente e generalmente salata. Consiste nel cuocere gli ingredienti in liquido abbondante, per lo più nell'acqua. A seconda degli alimenti si può cominciare con una temperatura fredda oppure calda, per raggiungere poi il grado di ebollizione.

COMPOSTO

Insieme di sostanze o di alimenti uniti per una determinata preparazione.

CONDIRE

Rendere un alimento più appetibile e gustoso tramite l'uso di grassi, spezie, erbe aromatiche, sale e altri elementi aromatici.

CUOCERE AL DENTE:

Si dice della pasta, del riso e delle verdure tolti dal fuoco ancora consistenti, subito scolati e talvolta passati sotto il getto dell'acqua fredda per evitare che una cottura prolungata li renda troppo teneri.

CUOCERE A VAPORE:

Per la carne, o per la verdura, significa far uscire il loro aroma naturale in una casseruola. Chiusa, senza aggiunta di grassi o di acqua

DORARE

Spennellare con il bianco o il tuorlo dell'uovo la superficie di una pasta (si usa soprattutto in pasticceria) prima di metterla in forno per farla diventare lucida e di un bel color d'oro.

Rosolare a temperatura moderata carne, pesce o verdure per far loro prendere un colore biondo-oro

FRIGGERE

Tecnica di cottura effettuata con immersione in grasso bollente, generalmente olio, a temperature tra i 140 e i 185°.

IMPANARE

Passare un alimento nell'uovo battuto e successivamente nel pane grattugiato.

IMPASTARE

Incorporare e lavorare insieme alla farina acqua, uova, burro o altro, sino ad ottenere una massa più o meno consistente, liscia e omogenea

JULIENNE

Taglio in pezzi di forma simile a sottili fiammiferi, lunghi cm 5 circa.

LIEVITARE

Far aumentare di volume un impasto mediante sviluppo di gas (anidride carbonica) prodotto dalla fermentazione a opera del lievito.

ROSOLARE

Scaldare una vivanda in poco grasso a calore medio alto sino ad ottenere una colorazione leggermente dorata

STENDERE

Portare allo spessore desiderato un impasto per mezzo del mattarello o dell'apposita macchina sfogliatrice.

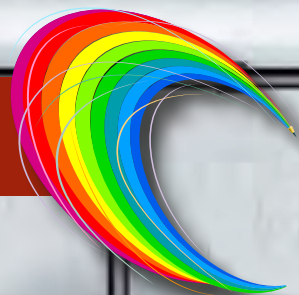
TRITARE

Tagliare finemente le vivande con il coltello o con apposite macchine munite di lame (tritacarne, cutter, ecc.)

MESCOLARE:

girare con un cucchiaino

RINGRAZIAMENTI



Vogliamo esprimere la nostra gratitudine a tutte voi, per la disponibilità, la volontà ed il darsi da fare lasciando un segno nella nostra vita. Per questo, desideramo ringraziarvi con tutto il cuore per i vostri insegnamenti, per i vostri sorrisi e per i vostri consigli che ci hanno aiutato a realizzare una bella esperienza.

Pietro e Roberto

Caritas Brughiero

Marina

Ufficio Istruzione e Integrazione

Colombia

Coordinatrice Atelier Arcobaleno - Coop. Collage

Francesca

Stagista dell'università statale di Milano

Tina e Gilda

Insegnanti corso di cucina, Volontarie Oratorio San Giuseppe

Katherine, Paramjeet, Jenny, Walaa, Maria, Besma, Elizabeth, Samira, Latifa, Femi, Lakbira, Julia, Niluka, Zmuk, Vania, Netza, Rachida, Grace, Alba

Donne dell'Atelier Arcobaleno

Augusta, Amelia, Elena, Zeni, Ornella, Giuliana, Anna, Giovanna.

Volontarie Atelier Arcobaleno



