



Se non Sai non Sei!



Coordinamento Donne
Nichelino Lega 12



Città di Nichelino



ISTITUTO COMPRENSIVO
NICHELINO IV
per crescere insieme

LABORATORIO DI LINGUA ITALIANA

Anno scolastico 2024-2025

RICETTE DAL MONDO



Igili kofte Arancini

Turchia



Ingredienti

1 kg di carne di vitello macinata
2 cipolle
Sale e pepe nero
Polpa di pomodoro e peperone
1kg di bulgur
2 bicchieri di semola
1 bichiere di farina "0"
6 bicchieri di acqua

Preparazione

Impastare il bulgur e la semola con l'acqua.

Lasciare riposare un'ora.

Aggiungere: la farina, il sale, il pepe, la polpa di peperone e di pomodoro.

Preparare tante palline con questo impasto, lavorare ogni pallina come un guscio, riempirlo con carne macinata, richiudere e formare delle polpette.

Friggerle in olio di semi.

İçindekiler

1 kg kıyma
2 soğan
Tuz ve karabiber
Domates biber posası
1kg bulgur
2 su bardağı irmik
1 su bardağı "0" un
6 bardak su

Hazırlık

Bulguru ve irmiği su ile karıştırın.

Bir saat dinlendirin.

Ekleyin: un, tuz, karabiber, karabiber ve domates posası.

Bu hamurla birçok top hazırlayın, her topu bir kabuk gibi yoğurun, etle doldurun Köfteleri ezin, kapatın ve şekillendirin.

Onları tohum yağında kızartın.

Brigadeiro brasileiro

Brigatairo brasiliano

Brasile



Ingredienti

1 lattina di latte condensato.
7 cucchiaini di cioccolato in polvere.
1 cucchiaio di margarina.
Granelli di cioccolato per decorare.

Metodo di preparazione

Mettere in una padella profonda il latte condensato, la margarina e il cioccolato in polvere.

Cuocere a fuoco basso mescolando, finché la crema non inizierà a staccarsi dal fondo.

Lasciare raffreddare e formare delle palline con le mani e decorare.

Ingredientes

1 lata de leite condensado
7 colheres de sopa chocolate em pó
1 colher de sopa de margarina.
Granulado para decorar

Modo de Preparo

Em uma panela funda, adicione o leite condensado, a margarina e o chocolate em pó.

Mexa em fogo baixo até o creme começar a desgrudar da panela.

Deixe esfriar e faça bolinhas com as mãos e decore.



Ingredienti:

6 uova
250 g di olio
250 g di zucchero
100 g di uvetta tritata
50 g di sesamo leggermente
tostato

30 g di semi di finocchio
mezzo bicchiere di fiori d'arancio
1 bustina di lievito per dolci
farina quanto basta
un pizzico di sale
una bustina di vaniglia

Preparazione

In una ciotola grande mettere le uova, lo zucchero e sbattere bene, aggiungere l'olio e mescolare ancora. Aggiungere le spezie, la farina, il lievito, la vaniglia e amalgamare bene.

Dividere in 4 parti e stendere l'impasto formando dei rotolini. Mettere in forno a 170° per 30 minuti.

Lasciare raffreddare completamente, poi tagliare ogni rotolo in fettine da 1 cm, disporle in una teglia e cuocere di nuovo a 170° per 20 minuti.

Si possono conservare in un barattolo per qualche giorno.

تحضير

في وعاء كبير، ضعي البيض والسكر واخفقي جيداً، ثم أضيفي الزيت واخطلي مرة أخرى أضيفي البهارات والدقيق والبيكنج باودر والفانيليا واخطلي جيداً.

قومي بتقسيم العجينة إلى 4 أجزاء ثم أفردوها على شكل لفائف. ضعيها في الفرن على درجة حرارة 170 لمدة 30 دقيقة.

اتركيها لتبرد تماماً، ثم قطعي كل قطعة إلى شرائح بسماك 1 سم، رصيها في صينية الخبز واخزيها مرة أخرى على درجة حرارة 170 درجة لمدة 20 دقيقة.

يمكن تخزينها في جرة لمدة بضعة أيام.



Bonet
Bonet

Piemonte



Ingredienti

4 uova

100g di amaretti

6 cucchiaini di zucchero

50 g di cacao

Caramello

1 tazzina di caffè

1 bicchierino di rum

Mezzo litro di latte

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere gli amaretti frullati, il latte, il cacao, il caffè e il rum. Rivestire una teglia con il caramello, versare il composto, mettere in forno a bagnomaria a 180° per 30 minuti.

L'origine del suo nome è tutt'oggi avvolta nel mistero: in dialetto piemontese il termine "bonet" significa berretto, e secondo alcuni rimanda al classico stampo rotondo nel quale venivano cotti i dolci.



Frittelle di ricotta

Frittelle di ricotta

Italia



Ingredienti

2 hg di ricotta

1 hg di farina

2 cucchiaini di zucchero

2 uova

la buccia grattugiata di un limone

Mezzo cucchiaino di bicarbonato

Zucchero a velo

Preparazione

Mescolare bene tutti gli ingredienti, lasciare riposare l'impasto per 2 ore, formare delle palline con una cucchiainata di impasto e friggere.

Infine cospargere di zucchero a velo.



الكريب اللذيذ Crepes salate

Marocco



Ingredienti

2 bicchieri di farina
1 bicchiere di acqua
2 bicchieri di latte
1 bustina di lievito per piatti salati
Sale quanto basta.

Preparazione

Mescolare energicamente tutti gli ingredienti, lasciare lievitare per un'oretta.
Far scaldare una padella, versare un cucchiaino del composto, lasciar solidificare la crêpe e metterla da parte. Infine mettere il ripieno, arrotolare le crepes e servirle.

المكونات

2 كوب طحين
1 كوب ماء
2 كوب من الحليب
1 كيس خميرة للأطباق المالحة
ملح حسب الرغبة
التحضير

تُخلط جميع المكونات معًا بقوة، وتترك لتُرتفع لمدة ساعة.
تُسخن مقلاة وتُسكب ملعقة من الخليط وتترك الكريب حتى يتماسك ويوضع جانباً. أخيراً توضع الحشوة وتُلف الكريب وتُقدم.



فاجيولي إي سبيزي Fagioli e spezie

Egitto



Ingredienti per 4 persone

4 scatole da 250g di fagioli già cotti
2 cipolle piccole
1 scatola di pomodori, olio, sale q.b., pepe
Prezzemolo

Preparazione

Mettere in padella l'olio e le cipolle tritate, prezzemolo, sale, pepe, pomodori; lasciare insaporire aggiungere poi i fagioli.

المكونات تكفي 4 أشخاص

4 × 250 جرام من الفاصوليا المطبوخة مسبقاً
2 بصلة صغيرة
علبة طماطم 1
زيت وملح حسب الرغبة وفلفل
بقدرونس

التحضير

ضعي الزيت والبصل المفروم والبقدرونس والملح والفلفل والطماطم في مقلاة واتركيها تتبلي ثم أضيفي الفاصوليا.



Fritoe venexiane
Frittelle veneziane

Veneto



Ingredienti

- Farina 00 300 g
- Zucchero semolato 80 g
- Lievito di birra disidratato 3.5 g
- Latte fresco intero 230 g
- Grappa 30 g
- Uova 2
- Scorza di arancia 1
- Pinoli 50 g
- Uva sultanina 80 g
- Sale, 1 pizzico
- Olio di arachidi per friggere
- Zucchero a velo



Preparazione

Mettere l'uvetta in ammollo in acqua tiepida per 10 minuti. In una ciotola unire la farina, il lievito e lo zucchero. Versare il latte in un bricco ed aggiungere la scorza grattugiata di arancia e la grappa. Sbattere le uova intere e aggiungerle al bricco mescolando.

Unire a filo il contenuto del bricco alla farina e con l'aiuto di una frusta mischiare il tutto fino ad ottenere una pastella né troppo liquida né troppo densa.

Aggiungere al composto i pinoli e l'uvetta, mischiare; coprire la ciotola con la pellicola trasparente. Lasciare riposare l'impasto due ore. Trascorso questo tempo,

in una pentola/padella capiente mettere l'olio e portarlo a una temperatura di 170, poi, con l'aiuto di due cucchiaini prendere un po' di impasto (circa 20 g) e buttarlo nell'olio caldo; friggere le frittelle 2-3 minuti girandole per uniformare la cottura. Scolarle e disporle su della carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Prima di servirle cospargerle con lo zucchero a velo.



كنافة بالكريمة

Kanafeh con crema

Marocco



Ingredienti

Mezzo kg di kanafeh
3 cucchiaini di zucchero a velo
5 cucchiaini di burro
Per lo sciroppo
1 bicchiere di acqua
1 bicchiere e mezzo di zucchero
3 cucchiaini di succo di limone

Per la crema

Mezzo litro di latte
3 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di vaniglia
3 cucchiaini di farina di mais
1 yogurt da 125g

مكونات

نصف كيلو كنافة
3 ملاعق كبيرة من السكر البودرة
5 ملاعق كبيرة من الزبدة
للشراب
كوب واحد من الماء
كوب ونصف من السكر
3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون

للكريم

نصف لتر من الحليب
3 ملاعق كبيرة من السكر
ملعقة صغيرة من الفانيлия
3 ملاعق كبيرة من دقيق الذرة
زبادي 125 جرام

Preparazione

Iniziare con la preparazione dello sciroppo che deve raffreddarsi.

Far bollire in un pentolino il succo di limone, lo zucchero e l'acqua mescolando bene e a lungo, fino al raggiungimento della giusta consistenza.

In un contenitore mettere il kanafeh tagliato a pezzetti con le forbici, aggiungere il burro e lo zucchero a velo. Mescolare a lungo. Successivamente passare alla preparazione della crema.

In una pentola mettere il latte, lo yogurt, la farina di mais, lo zucchero e la vaniglia, mescolare il tutto. Mettere sul fuoco e girare finché non bolle.

In una teglia mettere uno strato di Kanafeh, coprire bene il fondo e i bordi schiacciando con un bicchiere.

Versare la crema e coprire con il Kanafeh rimasto.

Mettere in forno a 180° in basso, poi passarlo in alto per farlo dorare.

Sfornare e mettere lo sciroppo freddo. Decorare con mandorle o pistacchi schiacciati.

Lasciar riposare per almeno tre ore.

تحضير

ابدأ بتحضير الشراب الذي يجب أن يبرد.

نغلي عصير الليمون والسكر والماء في قدر على النار مع التحريك الجيد لمدة طويلة حتى نحصل على القوام المناسب.

في وعاء، ضعي الكنافة المقطعة إلى قطع بالمقص، وأضيفي إليها الزبدة والسكر البودرة. اخلطي لمدة طويلة. ثم ننقل إلى تحضير الكريمة.

في قدر، ضعي الحليب والزبادي ودقيق الذرة والسكر والفانيليا، ثم اخلطي كل المكونات معًا. يوضع على النار ويقلب حتى يغلي.

ضعي طبقة من الكنافة في صينية، ثم قومي بتغطية القاع والأطراف جيدًا، واضغطي عليها بكوب.

صب الكريمة وتغطيها بالكنافة المتبقية.

ضعيها في الفرن على درجة حرارة 180 درجة من الأسفل، ثم انقليها إلى الأعلى لتحمّر.

نخرجها من الفرن ونضيف لها القطر البارد. نزيينها باللوز المطحون أو الفستق.

اتركيها تترتاح لمدة 3 ساعات على الأقل.



Flan de leche

Flan di latte

Cuba



Ingredienti:

Per il flan

- 1 lattina di Latte condensato zuccherato (circa 400 gr)
- 1,4 l. di latte fresco intero
- 3 uova intere e 1 albume
- 1 bacca di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per il caramello

- 1/2 latta di zucchero di canna

Preparazione

Per prima cosa preparare il caramello: mettere mezza tazza di zucchero di canna in un pentolino e farlo caramellare a fuoco lento fino a che lo zucchero diventa liquido e prende un colore ambrato. A questo punto spegnere il fuoco. Versare il caramello nello stampo facendolo aderire ai bordi (muovere lo zucchero nello stampo con dei movimenti circolari facendolo aderire anche alle pareti). Lasciare raffreddare.

Preparare il composto, e per farlo è necessario utilizzare una ciotola o recipiente profondo che permetta di lavorare gli ingredienti con la frusta.

Ingrediente:

Para el flan

- 1 lata de leche condensada azucarada (400 gr)
- 1,4 l de leche entera fresca
- 3 huevo entero y 1 clara
- 1 rama de vainilla
- 1 pisca de sal

Para el caramelo

- 1/2 taza de azúcar negra

Preparacion:

Primera cosa prepara el caramelo coloca los vasos de azúcar de caña en un cazuela y deja que se caramelice a fuego lento hasta que el azúcar distribuya líquido y adquiera un color claro.

Vierte la mezcla sobre el molde y agrégala hasta el borde (mueve el azúcar sobre el molde con movimientos circulares y agrégala por todos lados).

Dejalo reposar.

Prepara la mezcla, y para ello necesitas utilizar un recipiente o recipiente hondo que te permita trabajar los ingredientes con la batidora.

Sbattere le uova (3 intere e 1 albume) per ottenere un composto morbido. Aggiungere lentamente al composto latte evaporato/fresco, il latte condensato e un pizzico di sale. Prelevare i semi dal baccello di vaniglia e unirli al composto.

Versare il composto del Flan nello stampo caramellato. Se lo stampo non ha un coperchio, utilizzare un foglio di alluminio per coprire lo stampo, in modo da mantenere il vapore all'interno, durante la cottura.

Mettere a cucinare in forno (preriscaldato a 160-180 gradi) nel ripiano più basso del forno. Dopo circa 25 minuti togliere il coperchio o l'alluminio e lasciar cuocere per altri 20 minuti. Per verificare la cottura con un coltello (la lama deve uscire umida ma non sporca).

Una volta cotto, togliere lo stampo dalla teglia e lasciarlo raffreddare almeno 1 ora all'aria, poi metterlo in frigo per 3-4 ore. Per sfornare il flan immergere la base dello stampo in acqua calda (stando attenti ad evitare che l'acqua entri a contatto con il dolce). Con un coltello a punta tonda, passare lungo tutta la circonferenza dello stampo per staccare delicatamente il dolce dai bordi. Estrarre il Flan capovolgendolo su un piatto. Servire il dolce a fette. I Flan si possono conservare in frigorifero per massimo 3 giorni, se ben avvolti nella pellicola per alimenti.

Batir los huevos (3 enteros y 1 clara) hasta obtener una mezcla suave. Agrega lentamente la leche fresca/evaporada, la leche condensada y una pizca de sal a la mezcla. Retire las semillas de la vaina de vainilla y agréguelas a la mezcla.

Cocine en el horno (precalentado a 160-180 grados) en el estante más bajo del horno. Después de unos 25 minutos, retira la tapa o el papel de aluminio y deja cocinar otros 20 minutos. Comprobar la cocción con un cuchillo (la hoja debe salir húmeda pero no sucia).

Una vez cocido, retira el molde del molde y déjalo enfriar al aire durante al menos 1 hora, luego colócalo en el frigorífico durante 3-4 horas. Para desmoldar el flan, sumerge la base del molde en agua caliente (teniendo cuidado de que el agua no entre en contacto con el bizcocho). Con un cuchillo de punta redonda pasar por toda la circunferencia del molde para despegar delicadamente el bizcocho de los bordes. Retire el Flan dándole la vuelta sobre un plato.

Sirve el postre en rodajas.

Los flanes se pueden conservar en el frigorífico un máximo de 3 días, si están bien envueltos en papel de plástico transparente.



‘Mbriulate

Sfoggia ripiena arrotolata

Sicilia



Ingredienti

Per l’impasto

- Mezzo kg di farina (250g “00”, 250 g di semola
- 300 cl di acqua
- 15g olio, 10g di sale 1 cubetto di lievito

Per il ripieno

- 2 cipolle medie/ oppure 300g di spinaci / bieta lessati e insaporiti in padella
- 300g di olive nere denocciolate,
- salsiccia 400/500g, in alternativa tritata di vitello
- Olio extra vergine di oliva, sale, pepe quanto basta



Preparazione

Impasta la farina con acqua, sale, olio, sale e lievito a mano o con robot, fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo (come per la pizza o il pane).

Metti in una capiente ciotola e lascia lievitare due ore o più.

Intanto trita la cipolla e falla imbiondire in padella per qualche minuto (fai lo stesso se usi spinaci o bieta). Trita grossolanamente le olive, sbriciola la salsiccia, se usi trita di vitello falla insaporire con sale e pepe. Prendi l'impasto già lievitato, stacca una parte grossa come un pugno, stendila con il mattarello e forma una sfoglia possibilmente rotonda e non molto spessa.

Ungi la sfoglia con olio, un po' di sale e pepe, spargi la salsiccia, le olive e la cipolla o bieta/spinaci, aggiungi ancora un po' di olio poi arrotola la sfoglia a chiocciola, facendo un po' di pressione per sigillare i bordi. Se la sfoglia è grande, dopo aver arrotolato puoi tagliare in più parti e formare più chiocciolate.

Ungi una capiente teglia e adagia delicatamente le 'mbriulate, fai cuocere in forno caldo a 200° per 30 minuti, controlla che siano ben dorate.

Lascia raffreddare un po', si apprezzano tiepide.

Si può variare il ripieno a piacere con prosciutto e verdure.



Mostaccioli

Mostaccioli

Molise



Ingredienti

500 g di farina
200 g di zucchero di canna
50 g di granella di mandorle
30 g cacao amaro
2/3 uova
700 g di cioccolato fondente per la copertura

1 tazzina di caffè
1 cucchiaino di cannella
10 g di ammoniaca per dolci o lievito in polvere
100 g di olio evo
1 buccia di arancia grattugiata
1 buccia di limone grattugiata

Preparazione

Mescolare gli ingredienti. Dopo aver creato un impasto omogeneo lavorarlo sulla spianatoia e metterlo in frigo per 1 ora. Spianare l'impasto, circa 1 cm d'altezza, e tagliare a rombi. Cuocere a 170° per 7/10 minuti. Lasciare raffreddare, poi sciogliere il cioccolato a bagnomaria, sistemare i biscotti sulla graticola del forno e ricoprirli di cioccolato.



Palline morbide

**Ingredienti:**

250 g di zucchero
 250 g di burro
 300 ml di olio
 Quattro uova
 Buccia di limone
 15 g di zucchero vanigliato
 Poco sale
 16 g di lievito per dolci
 1kg di farina

Per la decorazione:

marmellata di albicocche, acqua di fiori d'arancia.

Preparazione:

Sbattere le uova con lo zucchero, un pizzico di sale e la buccia di limone. Aggiungere gli altri ingredienti e impastare. Formare delle palline. Cuocere in forno a 150° per 15/20 minuti.

Decorazione:

Sciogliere la marmellata con l'acqua di fiori d'arancia, bagnarvi le palline dorate unirlle due a due, passarle nella farina di cocco, metterle nel piatto e servire

المكونات:

غرام من السكر 250
 جرام زبدة 250
 مل من الزيت 300
 أربع بيضات
 قشر الليمون
 جرام سكر فانيليا 15
 قليل من الملح
 جرام بيبكنج بودر 16
 كغم دقيق 1

للزينة:

مربى المشمش ، ماء الزهر

اعداد: يخفق البيض مع السكر ورشة ملح وقشر الليمون. نضيف باقي المكونات ونعجن تشكل على شكل كرات. تخبز في الفرن على حرارة 150 درجة لمدة 15/20 دقيقة.

، وسام: قم بإذابة المربي بماء زهر البرتقال وبلل الكرات الذهبية ، وأضفها اثنتين تلو الأخرى ، واغمسها في دقيق جوز الهند وضعها على طبق وقدمها

Pastiera napoletana

Pastiera napoletana

Campania



Ingredienti

250 g di grano cotto

200 g di latte

la scorza di 2 limoni naturali (non trattati)

In un pentolino mettere il grano cotto, il latte, le scorze di limone e lasciare cuocere a fuoco moderato per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Lasciare raffreddare

Pasta frolla

2 uova

300 g di farina

100 g di zucchero

100 g di burro

Mezza bustina di lievito per dolci

1 bustina di vanillina

In un recipiente mescolare le uova, lo zucchero, il burro lasciato fuori dal frigo qualche ora prima, il lievito, la vanillina, poi aggiungere la farina un po' per volta. Impastare, ma non lavorare a lungo, formare una palla, avvolgere con la pellicola e riporre in frigo per almeno un'ora.

Ripieno

250 g di ricotta

4 uova

250 g di zucchero

1 bustina di vanillina

un pizzico di cannella

2 fiale di millefiori o fiori d'arancio

50 g di frutti canditi

Preparazione

In un recipiente mettere la ricotta e lo zucchero, mescolare fino ad ottenere una crema, aggiungere le uova e continuare a mescolare, unire poi il grano, un po' di buccia di limone grattugiata e i canditi, amalgamare bene (volendo si può usare anche il frustino elettrico, ma senza esagerare). Alla fine mettere la vanillina e le fiale di millefiori o fiori d'arancio.

Stendere la pasta frolla (deve avere lo spessore di 4/5 mm). Ricoprire una teglia dal diametro di 24cm. Mettere da parte la pasta frolla che fuoriesce dal bordo della teglia (servirà per fare le strisce). Con una forchetta fare dei buchetti sulla pasta frolla che ricopre il fondo della teglia. Versare il ripieno, con un coltello rifilare il bordo della teglia. Fare 7 strisce larghe 1cm con la pasta frolla avanzata metterne 4 sulla pastiera e poi ad incrocio le altre tre.

Passare in forno preriscaldato e cuocere ad una temperatura di 180° per circa 50 minuti (la pastiera deve avere un colore ambrato). Utilizzare il ripiano medio basso.

Non togliere subito la pastiera dal forno, lasciarla riposare per qualche minuto.

Una volta tolta dal forno va lasciata raffreddare nella teglia per diverse ore.

Capovolgere la teglia e adagiare la pastiera su un piatto, cospargendola di zucchero a velo prima di servirla.



粵菜飯

Riso cantonese

Cina



INGREDIENTI per 4 persone

- 320 gr riso basmati oppure Jasmine
- 3 uova grandi
- 250 gr di pisellini primavera
- 150 gr di prosciutto cotto a dadini
- 1 cipollotto fresco piccolo
- 4 cucchiaini di olio di semi di soia
- circa 1 cucchiaino di salsa di soia
- sale

- 320 克印度香米或茉莉香米
- 3 顆大雞蛋
- 250 克春豌豆
- 150 克切丁的熟火腿
- 1 根青蔥
- 4 大匙大豆油
- 約 1 大匙醬油
- 鹽



Preparazione

Portare a bollore una pentola piena di acqua.

Cuocere il riso basmati a vapore! Dovrete tirarlo fuori al dente. Lasciarlo raffreddare in una ciotola e ogni tanto mescolarlo con le mani. Essendo il riso abbastanza duro, non si attaccherà, pur continuando leggermente a cuocersi! Lasciate raffreddare il riso completamente per circa 20/30 minuti.

Nel frattempo, preparare il condimento.

In una padella antiaderente, scaldate 2/3 cucchiaini di olio, aggiungete le uova leggermente sbattute con un pizzico di sale, ponete su fuoco medio e stracciate le uova con una forchetta pochi secondi.

Le uova strapazzate devono risultare chiare non dorate e non scure!

In una padellina scaldate 1 cucchiaino di olio e il cipollotto affettato sottile, per 1 minuto, aggiungete quindi i pisellini, fate cuocere a fuoco medio finché non risultano teneri.

Unite quindi i pisellini alle uova, scaldate, aggiungete quindi il riso freddo!

Saltate il riso cantonese su fuoco medio e aggiungete 1/2 cucchiaini di salsa di soia, Aggiungete infine il prosciutto cotto e lasciate amalgamare ancora pochi secondi.

將一鍋水煮沸。

蒸印度香米！您必須將其取出時保持嚼勁。將其放在碗中冷卻，並時不時用手攪拌。由於米飯很硬，它不會黏住，同時還能稍微煮一下！讓米飯完全冷卻約20/30分鐘。

同時，準備調味料。

在不沾鍋中加熱 2/3 湯匙油，加入打散的雞蛋和少許鹽，用中火加熱，用叉子打碎雞蛋幾秒鐘。

炒蛋應該是淺色的，而不是金黃色或深色的！

在小鍋裡，加熱 1 湯匙油和切成薄片的蔥，煮 1 分鐘，然後加入豌豆，用中火煮至軟。

然後將豌豆加入蛋中，加熱，再加入冷米飯！

用中火炒香粵菜飯，加入半湯匙醬油。



صفا مع دجاج
Seffa con pollo

Marocco



Ingredienti

1kg di seffa
1kg di pollo
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di pepe
1 cucchiaino di zenzero
1 cucchiaino di zafferano
1 cucchiaino di cannella
2 spicchi di aglio
2 cipolle
Prezzemolo
Olio di oliva
Olio di girasole
Sale
1 Bicchiere di uva passa
1 Cucchiaino di zucchero
1 Bicchiere di mandorle

Metodo di preparazione

In una pentola mettere il pollo con la cipolla tritata
2 spicchi di aglio
prezzemolo

دجاج بالنقّاق

كيلوجرام من السفا1
كيلو دجاج1
ملعقة كبيرة من الكركم1
ملعقة كبيرة من الفلفل1
ملعقة كبيرة من الزنجبيل1
ملعقة كبيرة زعفران1
ملعقة كبيرة من القرفة1
فص ثوم2 بصل2
بقدونس
زيت الزيتون
زيت عباد الشمس
ملح
كوب من الزبيب1
ملعقة كبيرة سكر1

طريقة التحضير

في قدر نضع الدجاج مع البصل المفروم و 2 فص ثوم و البقدونس و كوب زيت زيتون و ملعقة 2 كبيرة زبدة.

2 bicchieri di olio di oliva
1 cucchiaino di burro.

Mescolare bene a lungo,
poi aggiungere le spezie:
curcuma, zenzero, pepe,
zafferano, cannella e uva
passa.

Coprire il pollo con l'acqua e
lasciare cuocere per 30
minuti

Preparazione Seffa

In una padella mettere il seffa e
aggiungere 3 cucchiaini di olio
di semi di girasole e mescolare
bene. Passare il seffa in una
vaporiera per 15 minuti,
togliere dalla vaporiera e
passarla in una padella con un
po' di acqua e mescolare.
Aggiungere un po' di sale e
zucchero. Infine passare nella
vaporiera, ripetere il passaggio
per 3 volte.

Decorazione

In un piatto grande fare uno
strato di seffa, uno di pollo,
coprire con un altro strato di
seffa e decorare con mandorle,
zucchero, cannella e uva
passa.

اخلطي المكونات جيداً لمدة طويلة ثم
أضيفي جميع البهارات الكركم
والزنجبيل والفلفل والزعفران
والقرفة.
يغطي الدجاج بالزبيب بالماء ويترك
ليطهى لمدة 30 دقيقة.

تحضير السفا

في وعاء نضع السفة ونضيف لها 3
ملاعق كبيرة من زيت عباد
الشمس ونخلط جيداً. نطبخ السفة
بالبخار لمدة زخرفة
في طبق كبير ضعي طبقة من
السفة وبيض الدجاج ثم غطيها
بطبقة أخرى من السفة وزينيها
باللوز والسكر والقرفة والزبيب.

زخرفة -

في طبق كبير ضعي طبقة من السفة
وبيض الدجاج ثم غطيها بطبقة
أخرى من السفة وزينيها باللوز
والسكر والقرفة والزبيب.

Salpicao de Frango

Insalata di pollo

Brasile



Ingredienti

400 grammi di pollo cotto e sminuzzato
2 carote grandi grattugiate
1 lattina di piselli grandi
1 lattina di mais dolce
1 scatola di panna
200 grammi di uva sultanina
1 mela a pezzetti
Erba cipollina
Batate chips triturate q.b.
sale q.b.

Metodo di preparazione

In una ciotola capiente, unire il pollo cotto e sminuzzato, le mele tagliate a pezzetti senza semi, il mais verde, i piselli, le carote grattugiate e l'uva sultanina. Irrrorare con olio d'oliva, salare a piacere e aggiungere la panna. Mescolare bene.

Nel piatto da portata, completare con le patate chips triturate. Servire freddo.

Ingredientes

400 grs de frango cozido e desfiado
2 Cenouras grandes raladas
1 Lata de ervilha grandi
1 lata de milho verde
1 caixa de Creme de Leite
200 gramas de uva passa
1 Maçã picada
Cheiro Verde
Batata Palha a gosto
sal a gosto

Modo de Preparo

Em um recipiente grande, adicione o frango cozido e desfiado, as maçãs picadas sem semente a ervilha, as cenouras raladas, o frango desfiado e a uva passa. Misture um pouco todos os ingredientes. Regue com azeite, tempere com sal a gosto e adicione o creme de leite. Misture bem.

No recipiente que for servir cubra tudo com as batatas palha.. Sirva gelado.

Sigar bi al kefta Polpette di manzo

Marocco



Ingredienti

2 cucchiaini di olio
70 g di olive denocciolate
20 g di burro
spezie 1 cucchiaino di: paprika,
pepe nero, peperoncino
2 cipolle piccole
sale
3 cucchiaini di soia

Preparazione

Mettere in una padella grande: olio, burro e cipolla tritata, far rosolare, aggiungere i funghi e dopo 3 minuti la carne, il prezzemolo, le spezie. Cuocere a fuoco alto, quando è ben cotta aggiungere le olive e gli spaghetti di riso e la soia. Lasciare raffreddare; infine mettere il formaggio, spennellare con il burro il foglio di pasta fillo. Mettere il ripieno e arrotolare. Spennellare con la soia e mettere in forno a 150° per 15/20 minuti (deve essere dorato)

1 dado di brodo di pesce
1 scatola di funghi
100g di formaggio gouda
(formaggio olandese)
500 g di carne macinata
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
100 g di spaghetti di riso
500 g di pasta fillo

تحضير

ضعي في وعاء كبير: الزيت والزبدة والبصل المفروم حتى يذبل، أضيفي الفطر وبعد 3 دقائق اللحم والبقدونس والتوابل. اطهيها على نار عالية وعندما تنضج جيداً أضيفي الزيتون ومعكرونة الأرز والصويا. اتركيها لتبرد؛ وأخيراً أضيفي الجبن، وادهني رقاقة العجين بالزبدة. أضف الحشوة وقم بلفه. ادهنيها بالصويا وضعيها في الفرن على درجة حرارة 150 لمدة 15/20 دقيقة (يجب أن تصبح ذهبية اللون)



Ingredienti

mezzo cucchiaino di **tè verde**

una manciata di foglie di menta (possibilmente varietà menta viridis)
zucchero di canna, a piacere

Preparazione

Scaldare la teiera e versare le foglie di tè. Versarci sopra poca acqua bollente e ruotare velocemente, poi buttare via l'acqua facendo attenzione a non perdere le foglie di tè. Aggiungere menta e zucchero e irrorare con un litro di acqua bollente. Lasciare in infusione per circa 5/8 minuti (più o meno forte). Eliminare le foglie di menta che galleggiano in superficie.

Servire in bicchieri di vetro.

تحضير

سخني إبريق الشاي ثم اسكبي أوراق الشاي فيه. صب القليل من الماء المغلي فوقه وحركه بسرعة، ثم تخلص من الماء مع الحرص على عدم فقدان أوراق الشاي. أضيفي النعناع والسكر ثم رشي عليه لتر من الماء المغلي. اتركها لتتشرب لمدة 5/8 دقيقة (أكثر أو أقل قوة). تخلص من أي أوراق النعناع التي تطفو على السطح. تقدم في أكواب.

Torrone di mandorle

Sicilia

Torrone



Ingredienti

Zucchero e Mandorle nella stessa quantità; se si vuole più leggero 800g di zucchero per 1 kg di mandorle.

Preparazione

Mischiare le mandorle con lo zucchero e un goccio di acqua, far cuocere a fuoco medio mescolando continuamente.

Inizialmente lo zucchero si solidifica, poi si scioglie e quando acquista un colore ambrato si toglie il composto dal fuoco, si adagia su una lastra di marmo precedentemente unta di olio (in alternativa mettere su un piano rigido un foglio di carta forno) e mentre è ancora caldo si appiattisce con il batticarne o altro utensile adeguato. Si taglia a pezzi prima che si raffreddi.



Placinda cu brinza

Torta al formaggio

Moldavia



Ingredienti per l'impasto

1 kg di farina
2 uova
Sale, un cucchiaino

Ingredienti per il ripieno

2 uova

Preparazione

Versare la farina in una ciotola, aggiungere il lievito sciolto nell'acqua tiepida e zuccherata, le uova, il sale, il burro fuso. Impastare e lasciare riposare per 30 minuti coperto con della pellicola. Dopo la lievitazione dividere l'impasto in 6/8 parti rotonde uguali. Stendere ogni panetto con il mattarello, distribuire sulla sfoglia fette di formaggio di capra, aneto, cipollotto tritato e uova, ripiegare i bordi. Friggere in padella con olio di girasoli.

zucchero, un cucchiaino
100g di burro
25 g di lievito di birra
200 g di acqua
100 g di olio

2 cipollotti, un rametto di aneto
250 g di formaggio pecorino
grattugiato

Pregătirea

Se toarnă făina într-un bol, se adaugă drojdia dizolvată în apă caldută, cu zahăr, ouăle, sarea, untul topit. Se framanta și se lasa sa se odihneasca 30 de minute acoperite cu folie alimentara. După dospit, aluatul se împarte în 6/8 părți rotunde egale. Întindeți fiecare bucată de aluat cu un sucitor, distribuiți felii de brânză de capră, mărar, ceapă primăvară tocată și ouă pe aluat, îndoți marginile.

Se prajesc într-o tigaie cu ulei de floarea soarelui.

فطيرة التفاح Torta di mele

Marocco



Ingredienti

1 bicchiere di zucchero
2 bustine di lievito
1 bicchiere di olio di semi
1 bustina di vaniglia
1 bicchiere di yogurt
2 mele
3 bicchieri di farina
la buccia grattugiata di un limone
3 uova

Preparazione

Prendo una ciotola, metto le uova, aggiungo tutti gli ingredienti e mescolo con lo sbattitore, metto il composto in una teglia, inforno per mezz'ora a 150°.

Tolgo dal forno e spalmo sulla torta della marmellata di pesche e spargo delle scaglie di mandorle.

كوب واحد من السكر
كيس من الخميرة 2
كوب من زيت البذور 1
كيس واحد من الفانيليا
كوب واحد من الزبادي
تفاحة 2
أكواب من الدقيق 3
قشر الليمون المبشور
بيضات 3

تحضير

أخذ وعاء وأضع فيه البيض وأضيف إليه جميع المكونات وأخلطها بالخلاط وأضع الخليط في صينية وأخبزها لمدة نصف ساعة على درجة حرارة 150 درجة.

أخرجها من الفرن وأضع القليل من مربى الخوخ على الكعكة وأرش القليل من رقائق اللوز.



Torta di semolino allo yogurt



Ingredienti

1 vasetto di yogurt
un pizzico di sale
1 tazza di latte
una bustina di lievito
vanigliato

1 tazza di olio
4 cucchiaini di farina di
cocco
Una tazza di zucchero
2 bicchieri di semolino
2 uova

Preparazione

Sbattere bene le uova con lo zucchero, aggiungere latte, olio, sale, lievito, cocco e semolino. Mescolare tutto, mettere nella teglia e cuocere in forno a 200° per 15 minuti.

تحضير

نخفق البيض مع السكر جيداً ثم نضيف الحليب والزيت والملح والخميرة وجوز الهند والسميد. اخلطي كل المكونات، ضعها في الصينية واطهيها في الفرن على درجة حرارة 200 درجة لمدة 15 دقيقة.



Torta marocchina all'arancia



Ingredienti

3 bicchieri di farina
1 bicchiere di succo di
arancia
1 bicchiere di olio di semi
4 uova

Preparazione

Mettere in una ciotola le uova, lo zucchero, la farina, il lievito e la vaniglia, mescolare tutti gli ingredienti finché siano ben amalgamati.

Versare in una teglia tonda, infornare a 150° per 35 minuti.

Togliere al forno e spalmare con della marmellata.

1 bicchiere di zucchero
15 g di lievito
1 bicchiere di latte
1 bustina di vaniglia

تحضير

ضعي البيض والسكر والدقيق والخميرة والفانيليا في وعاء، واخلطي جميع المكونات حتى تمتزج جيداً. اسكبي الخليط في قالب دائري واخبزيه في الفرن على درجة حرارة 150 درجة لمدة 35 دقيقة. نخرجها من الفرن وندهنها بالمربى.



Progettato e realizzato da:

Insegnanti:

Aurora

Caterina A.

Caterina S.

Giovanna

Mimma

Piera

Vanna

Allieve:

Amal

Amina

Aynur

Chanel

Elena

Faten

Hasna

Imane

Jennifer

Khadija Ba.

Khadija Be.

Latifa

Lijuan

Melissa

M'Barka

Rachida B.

Rajae

Rhizlane



Si ringrazia la Direzione dell'Istituto Comprensivo Nichelino IV per l'ospitalità nella struttura scolastica, per la disponibilità e la collaborazione di tutto il personale.

Si ringraziano gli Enti Promotori per il supporto logistico ed economico.

