

# ricette dal mondo

1997-2017 Vent'anni di accoglienza



*Quale modo migliore per festeggiare vent'anni di accoglienza, di integrazione e di fraternità, se non pubblicando un libro di ricette da tutto il mondo? "La cucina di una società è il linguaggio nel quale essa traduce inconsciamente la sua struttura" diceva Claude Levi Strauss. Il cibo ci offre infatti uno scorcio particolare e autentico sulla storia e le tradizioni di un popolo, un punto d'accesso privilegiato che arriva al cuore dell'identità dell'altro.*

*Grazie alla disponibilità delle tante donne che hanno voluto condividere la preparazione dei loro piatti tipici, abbiamo a disposizione non solo un ricettario ma frammenti di vita che, attraverso questo opuscolo, trovano nuove occasioni per comunicarsi e arricchirsi in un reciproco scambio, impastando (letteralmente!) il passato, il presente e il futuro dei popoli. Scambiarsi una ricetta è un gesto semplice, quotidiano che crea, senza bisogno di troppe parole, intimità, amicizia e vicinanza. Ogni pagina è dunque un'occasione per entrare nella cucina di una donna di un Paese diverso e condividere con lei la preparazione di un piatto, assaporando parte della sua cultura.*

*Queste pagine sono una preziosa testimonianza della grande sapienza del Volontariato e della sua capacità di valorizzare l'esistente, traendo il meglio da ciascuno. Nato da un'idea dell'Associazione Un Progetto al Femminile e stampato grazie al sostegno del Centro Servizi Vol.To, l'opuscolo che avete tra le mani racconta anche un metodo intelligente di affrontare le sfide dell'oggi. La cucina è la stanza giusta per cominciare un percorso di integrazione con chi cerca nella nostra casa la possibilità di un futuro migliore!*

Silvio Magliano  
Presidente Vol.To

## INTRODUZIONE

Il cibo è sempre stato un aspetto importante in tutte le società fin dall'antichità: è un momento di scambio, di socialità, di condivisione. Permette alle persone di stare insieme, di condividere momenti importanti della vita delle famiglie.

Questo ricettario nasce dalla collaborazione di tante, tante donne. Donne di tutto il mondo che in questi 20 anni sono venute in contatto per vari motivi con la nostra associazione.

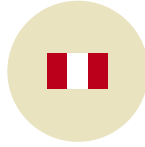
Un lungo cammino che abbiamo fatto insieme sui vari modi di cucinare e questo ci ha permesso di conoscerci, superare barriere culturali e programmare insieme un futuro.

In questa occasione il nostro pensiero va a tutte le donne che abbiamo incontrato, a volte in momenti di difficoltà e con cui abbiamo percorso un tratto di strada verso l'integrazione e l'inserimento nella nostra cultura e società.

Quando sperimenterete una delle ricette che sono in questo fascicolo, pensate alla donna che ci ha lasciato questa ricetta, alla sua gioia nel poter trasmettere a noi italiani un pezzo della sua cultura.

Con lo scambio reciproco siamo tutti cresciuti e questo ci aiuterà ad avere un futuro migliore per noi, per i nostri figli e i nostri nipoti.





---

## Causa limena

(piatto tipico peruviano)

Sbucciare le patate, farle bollire in acqua salata e schiacciarle.

Far bollire un petto di pollo in acqua salata con gambo di sedano e un pezzetto di cipolla. Quando il pollo è cotto tagliarlo e poi strapparlo con le mani facendo dei piccoli pezzi.

Lessare qualche carota, poi tagliarla a cubetti piccolini.  
Lessare anche dei piselli in acqua salata.

Preparare una buona maionese.

Tritare finemente del prezzemolo con un pezzo di cipolla bianca e poi mescolarlo alle patate.

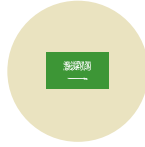
Condire con sale, olio e succo di limone.

Con metà di questo impasto fare uno strato in un piatto da portata un po' profondo.

Mescolare il pollo con carote, piselli e maionese e fare un secondo strato.

Ricoprire con il resto dell'impasto di patate.

Decorare con foglie d'insalata, uova sode tagliate a dischi e disposti a fiore con un'oliva al centro, prezzemolo tritato.



---

## Insalata con cous cous

(piatto tipico algerino)

Preparare il cous cous e metterlo direttamente nel piatto di portata.

Ammorbidirlo con acqua tiepida e poi sgranare con le mani i grumi che si sono formati.

Aggiungere:

pomodori, cetrioli, cipolle bianche fresche, aglio, abbondante prezzemolo ben pulito, il tutto tagliato molto fine.

Condire con sale, olio di oliva, succo di limone.

Servire in porzioni singole mettendo un'abbondante cucchiata di cous cous su una foglia di lattuga.



---

## **falafel polpettine di fave**

(piatto tipico egiziano)

### Ingredienti:

500 g di fave secche sguosciate, una cipolla, uno spicchio di aglio, prezzemolo, lattuga, cumino.

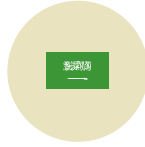
Mettere le fave a bagno in acqua fredda per almeno cinque ore. Sgocciolarle e frullarle finemente.

Aggiungere nel frullino: cipolla, aglio, lattuga, prezzemolo e cumino.

Frullare tutto insieme ottenendo un composto consistente, se necessario aggiungere un po' di pane pesto.

Lasciare riposare mezz'ora.

Formare delle palline un po' schiacciate e del diametro di 3-4 cm e farle cuocere in abbondante olio bollente, finché non saranno ben dorate. Servire calde.



---

## Khiyara Bil Laban – Crema allo yogurt

(piatto tipico algerino)

Calcolare circa 50 g di yogurt greco per persona e aggiungervi:

olive nere snocciolate e tritate, un cetriolo sbucciato e frullato, un cipollotto ben pulito e frullato, uno spicchio di aglio frullato, un pizzico di sale.

La quantità degli ingredienti da aggiungere allo yogurt dipende dai gusti personali. Questa crema si gusta spalmata sul pane come antipasto, oppure con i falafel, le polpettine di fave.





---

## Pate' aux pistaches

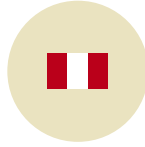
(piatto tipico camerunense)

Mescolare bene:

200 grammi di carne tritata, 100 g di pistaches  
(semi di un particolare tipo di zucca) frullati finemente, due uova,  
formaggio grattugiato, sale e pepe.

Mescolare bene il tutto, versare in una teglia imburata e far  
cuocere al forno.

Lasciar raffreddare, servire tagliato a fette con maionese.



---

## Papa La Huancaína

(piatto tipico peruviano)

Far lessare delle patate con la buccia, calcolando una patata media per persona.

Quando sono cotte, sbucciarle, tagliarle a fette e disporle sul piatto di portata.

Preparare una crema frullando: 200 g di ricotta dura, duecento grammi di cracker salati e amalgamare il tutto con latte freddo. Aggiungere un Aji mirasol, un peperoncino giallo molto piccante, che si può trovare surgelato.

Lavarlo molto bene, eliminando i semi, quindi frullarlo e aggiungerlo alla crema.

Durante l'estate è difficile trovarlo surgelato, ma si può sostituire con la Jalapeno sauce Aji amarillo molido.

Questa salsa è molto piccante per cui basta un pizzico per dare sapore.

In questo caso per dare alla crema di formaggio e cracker il tipico colore giallo basta aggiungere un peperone giallo, appassito nell'olio caldo e frullarlo.

Controllare il sale. Alla fine la crema deve risultare vellutata e un po' fluida. A questo punto basta versarla sulle patate e decorare il piatto con lattuga, uova sode e olive.



---

## Pate' vinete'

(piatto tipico rumeno)

### Ingredienti:

Melanzane, olio, sale, cipolla, maionese.

Far cuocere al forno delle belle melanzane con la buccia. Quando sono cotte e raffreddate, bisogna pelarle, strizzarle, frullarle bene.

Aggiungere olio, sale, cipolle tritate finemente e maionese.

Spalmare su fette di pane, meglio se abbrustolite.



---

## Salat Po – Rousski

(piatto tipico russo)

Sbucciare e lavare bene 250 g di carote e tagliarle a fiammifero.

Mescolare le carote con una manciata di nocciole tostate tritate, uno spicchio di aglio tritato e condire con maionese.

Servire fresco come antipasto.



---

## Tchoutchouka

(piatto tipico marocchino)

Arrostire 500 grammi di peperoni verdi e gialli, ben sodi, togliere la pelle e tagliarli a listarelle.

Lavare 500 grammi di pomodori, togliere la buccia, tagliarli a dadini eliminando i semi.

Tritare finemente un mazzetto di prezzemolo con uno spicchio di aglio.

Mescolare insieme peperoni, pomodori, prezzemolo e condire con sale, olio, un po' di aceto, un pizzico di peperoncino e un pizzico di cumino.

Lasciar riposare mezz'ora e servire come contorno.



---

## Uova con maionese

(piatto tipico albanese)

Preparare delle uova sode, lasciare raffreddare, sbuciarle e tagliarle a metà e metterle sul piatto di portata.

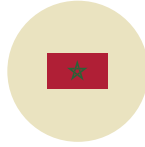
Preparare della maionese.

Quand'è pronta aggiungere il prezzemolo e delle cipolle tritate finemente.

Mettere questa salsa sulle mezze uova e servire.



**primi piatti  
e torte salate**



---

## Bastela

(piatto tipico marocchino)

Piatto molto ricercato, preparato in occasione di matrimoni e per gli ospiti importanti.

Tagliare un pollo eliminando la carcassa e lavarlo bene.

Mettere i petti di pollo in una casseruola con mezzo bicchiere di olio, un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino di cannella, uno di zenzero, un sacchetto di zafferano e un po' di sale. Fare rosolare per cinque minuti e poi aggiungere quattro cipolle tritate grossolanamente e prezzemolo tritato.

Quando il pollo è ben cotto sbriciolarne la carne eliminando ossa, pellicine, pelle ecc. e metterlo in un piatto. Colare il sugo.

Recuperare le cipolle ormai ben cotte e rimetterle nella casseruola (la parte acquosa deve essere eliminata o eventualmente utilizzata per cuocere del riso). Sulle cipolle versare sei uova e mescolare finché sono cotte. Mettere questo preparato in un altro piatto.

Pelare 250 g di mandorle. Farle dorare in olio ben caldo. Togliercle dall'olio e metterle ad asciugare sulla carta assorbente. Frullare finemente e aggiungervi mezzo bicchiere di zucchero e due cucchiaini di cannella.



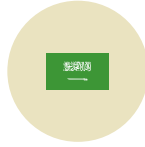


Quando i tre ripieni sono pronti prendere dei feuilles de brick, metterne tre in una teglia imburata, che sporgano all'esterno, con un quarto foglio centrale appoggiato sopra. Mettere uno strato di pollo, un foglio imburato con un po' di burro sciolto, uno strato di uova e cipolla, un foglio imburato, uno strato di mandorle, un foglio, ricominciare da capo a fare in totale sei strati, due per ingrediente. Richiudere i tre fogli iniziali, che sporgono dalla teglia, mettendo un po' di tuorlo sbattuto per farli aderire più un altro foglio centrale per chiudere il tutto.

Mettere in forno ben caldo e dopo 10 minuti circa girare il tortino aiutandosi con un coperchio. Far cuocere ancora per qualche minuto, per far diventare tutto ben dorato.

Spolverizzare con zucchero a velo mescolato a cannella.

Ad alcune persone l'accostamento tra dolce salato può sembrare strano, ma il risultato finale è molto gradevole.



## Malsouka – Feuilles de Brick

(piatto tipico tunisino)

Sono delle sfoglie sottilissime, quasi trasparenti di forma rotonda, che si acquistano confezionati in pacchetti da 10. Hanno diametro di circa 30 cm, sono una preparazione tipica del Nord Africa e possono venire utilizzate per preparare diversi piatti sia dolci che salati.

Ecco alcune idee per il ripieno:

tonno sbriciolato, sale, prezzemolo tritato, succo di limone  
avanzi di pollo lessato tritati, insaporiti con pepe e noce moscata

carne tritata cotta in olio con cipolla tagliata fine e foglie di alloro,  
aggiungere mollica di pane, pepe e noce moscata

patate lesse frullate con salmone affumicato sale e pepe

patate lesse mescolate con formaggio grattugiato.

Disporre il ripieno sul foglio di brick e richiuderlo o a sigaretta  
o facendo dei cornetti a triangolo.

Volendo si possono tagliare in quattro parti e preparare degli  
ottimi, originali ed economici salatini con i seguenti ripieni:

prosciutto cotto a pezzetti mescolato con un po' di uovo e panna

formaggio fondente olive tritate e acciughe. I brick si possono  
cuocere al forno oppure friggere in abbondante olio.



---

## Quiche Lorraine

(piatto tipico camerunense)

Preparare la pasta con:

200 g di farina, 100 g di burro, un tuorlo d'uovo, sale, se è necessario un po' d'acqua.

Lavorare bene e lasciar riposare mezz'ora.

Distendere la pasta in una teglia imburata, disporvi della pancetta affumicata tagliata a dadini, oppure dell'ananas a pezzetti.

Sbattere bene due uova, un pizzico di sale, 200 g di panna, abbondante formaggio grattugiato.

Versare questo composto nella teglia e infornare.



---

## Sombosy

(piatto tipico malgascio)

Preparate della pasta come per una pizza, con farina, lievito, sale, acqua e un po' di olio.

Impastare bene e lasciare lievitare in luogo caldo.

Intanto fate scaldare un po' di olio a fuoco basso, aggiungendo carota, cipolla, aglio, prezzemolo, un gambo di sedano, tutto tagliato fine.

In un altro tegame fate rosolare bene in un po' di olio della carne tritata, quando la carne e le verdure sono ben cotte mescolare bene il tutto.

Stendere bene la pasta ormai lievitata, ritagliarne dei quadrati di 6-7 cm per lato.

Su ogni quadrato stendere un po' di impasto di carne e verdure, arrotolare e schiacciare le estremità per impedire al ripieno di uscire.

Far cuocere in olio ben caldo.



## Sampus

(piatto tipico somalo)

Preparare una sfoglia con 500 gr. di farina, acqua, pochissimo olio e sale.

La pasta dev'essere morbida e si deve stendere facilmente.  
Prendere un pugno di pasta e stenderlo col mattarello.

Ungere la superficie con un po' di olio e spolverizzare con poca farina. Prendere un altro pugno di pasta, stenderlo sul precedente, ungere e infarinare per quattro volte.

Si avrà così un disco di circa 20 cm formato da quattro fogli sottilissimi. Tagliare questo disco in quattro parti e far cuocere per pochi minuti gli spicchi in una padella senza condimento. Quando la pasta è appena dorata, girare e poi togliere dalla padella.

Con ognuno dei triangoli di pasta formare dei coni che si riempiono con:

ricotta e spinaci frullati, carne e cipolla tritata fine, stufate senza condimento

tonno e cipolla cotta tagliata fine.

Richiudere bene il triangolo fissando le estremità pennellando con acqua mescolata a farina, far cuocere in olio bollente.

Ottime calde, ma si possono mangiare anche fredde.



---

## Involtini primavera

(piatto tipico malgascio)

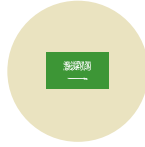
Far rosolare lentamente in un po' di olio:

carne tritata, cipolla tagliata finemente, carote a cubetti piccolissimi, patate lesse tagliati a cubetti, Tamari (salsa a base di soia che esalta i sapori).

Prendere dei Lumpia Wrapper, dischi di sfoglia già pronti.

Mettere al centro un po' di carne con verdure, arrotolare e chiudere bene.

Far friggere in abbondante olio e servire con salsa di soia.



---

## Cous Cous

(piatto tipico tunisino)

E' un piatto ideale per un pranzo con gli amici.

Le dosi sono per 20 persone.

1,50 kg di cous cous, olio, brodo di dado, 11 cipolle medie tagliate a metà, 10 carote tagliate a bastoncini spessi, 20 pezzi di cardo, 10 cuori di carciofo a metà, 20 pezzetti medi di zucca con la buccia, 2 patate medie a pezzi, 250 g di salsa di pomodoro, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 cucchiaino di zafferano, 2 cucchiai di spezie per cous cous, 1 scatola di ceci, carne in pezzi: agnello o pollo o vitello-manzo.

Affettare una cipolla e farla imbiondire nell'olio, aggiungere la carne e farla rosolare, quindi aggiungere la salsa di pomodoro, il mazzetto di prezzemolo tritato, lo zafferano e le spezie per cous cous.

A metà cottura della carne, iniziare ad aggiungere le verdure, cominciando con quella a cottura più lunga, per ultimi i ceci, se in scatola.

Bagnare il cous cous con acqua salata tiepida e poi metterlo a cuocere a vapore nell'apposita pentola, per 15-20 minuti.

Sgranarlo in un piatto grande per togliere i grumi, ripetere l'operazione per tre volte in tutto. Dopo averlo sgranato condirlo con del burro e con l'olio del sugo della carne. Sistemarlo in un piatto di portata e servirlo con sopra la carne e le verdure.



---

## Fried rice

(piatto tipico ghanese)

Fare bollire delle cosce di pollo in acqua salata. Quando sono cotte togliere la pelle, disossarle e tagliarle a pezzi.

Sbattere le uova con poco sale e fare delle frittatine che poi verranno tagliate a listarelle.

Far lessare in abbondante acqua salata del riso africano a chicco molto lungo. Quando è cotto scolarlo.

Preparare un soffritto con cipolla e aglio e fare rosolare in un po' di olio.

Aggiungere il pollo a tocchetti e farlo friggere un po', aggiungere il riso cotto, la salsa di soia, le frittatine tagliate e volendo dei gamberetti sgusciati.

Mescolare il tutto e servire caldo





---

## Fried rice

(piatto tipico nigeriano)

### Ingredienti:

cipolla, sedano, sale, fegato e carne di vitello, peperoni, carote, riso africano, curry, peperoncino piccante.

Far bollire in abbondante acqua salata con cipolla e sedano del fegato di vitello tagliato spesso e dello spezzatino di carne di vitello.

Quando sono cotti tagliare il fegato e la carne in cubetti di circa 1 cm per lato, farli rosolare in olio caldo e quando sono dorati toglierli dall'olio.

Pulire e tagliare a cubetti piccolissimi e friggere in olio un peperone, una carota e una cipolla.

Intanto far bollire in acqua e sale del riso africano a chicco lungo, ben lavato.

A metà cottura togliere dal fuoco e scolarlo. In una casseruola capace far sciogliere della margarina, versare la carne e le verdure fritte e aggiungere a poco a poco il riso con poco brodo di carne.

Girare bene, unire del curry e del peperoncino piccante e terminare la cottura.



---

## Cous Cous

(piatto tipico marocchino)

### Ingredienti:

500 gr di cous cous, zafferano, 400 g di spezzatino di vitello o montone, quattro carote, quattro rape, mezzo cavolo, due pomodori, due peperoni, 300 g di zucca rossa, 150 g di ceci messi in ammollo la sera prima, prezzemolo.

Pulire, lavare e fare a pezzi le verdure. Far rosolare la cipolla tagliata, aggiungere la carne. Quando la carne è colorita aggiungere prezzemolo, pepe rosso, sale, zafferano e tutte le verdure, rispettandone i tempi di cottura e un po' di acqua. Lasciar cuocere a fuoco moderato.

Intanto cuocere a vapore il cous cous. Quando diventa morbido versarlo in una teglia larga e condirlo con burro e sale, mescolando bene per eliminare grumi. Ripetere questa operazione di cottura per tre volte.

Quando è tutto cotto disporre il cous cous nel piatto di portata e ricoprirlo con la carne, le verdure e il sugo. Servire ben caldo.



---

## Riso alla cantonese

(piatto tipico filippino)

Per quattro persone:

Far bollire 300 g di riso tipo parboiled in abbondante acqua salata.

In tre cucchiaini di olio fare rosolare un po' di piselli freschi, oppure surgelati e leggermente lessati, un peperone tagliato a quadretti molto piccoli, aglio che poi toglierete, carote tagliate a cubetti molto piccoli.

Dopo pochi minuti aggiungete il riso cotto scolato, cubetti di prosciutto, una frittata tagliata a striscioline, fatta con uova, formaggio, sale.

Mescolare il tutto e servire con salsa di soia.



---

## Viande a' Pate' D'arachide

(piatto tipico congolese)

Far bollire in acqua salata della carne tagliata a cubetti con cipolla.

Quando è cotta toglierla dal brodo e farla dorare leggermente in abbondante olio bollente. Togliere la carne dall'olio.

Sbucciare, lavare e tagliare a cubetti delle carote e lessare in acqua salata. Quando sono cotte toglierle dall'acqua.

Preparare il sugo facendo cuocere della salsa di pomodoro con un po' di olio, aggiungere la carne preparata in precedenza e insaporire con un dado e del burro di arachidi.

Far cuocere per 15 minuti.

Aggiungere le carote lessate e far cuocere per altri cinque minuti.

Servire con riso africano profumato lessato in acqua e sale.



---

## White rise whit white fish

(piatto tipico ghanese)

### Ingredienti:

riso ghanese bianco a chicco lungo, sgombri, sardine in scatola, pomodoro fresco, concentrato di pomodoro, cipolla, dado, noce moscata, olio di semi.

Versare il riso in acqua bollente salata. Far cuocere a fuoco lento per circa un'ora, finché non è stata assorbita tutta l'acqua.

Preparare il sugo come segue: far soffriggere la cipolla, unire la salsa di pomodoro e il pomodoro fresco tagliato a pezzi. Far cuocere bene, aggiungere le sardine in scatola e il dado ed allungare con un po' di acqua e sale.

Insaporire con abbondante noce moscata.

Quando il sugo è pronto aggiungere gli sgombri precedentemente puliti, lavati, asciugati e passati nella farina e fatti friggere nell'olio caldo.

Servire il riso con il sugo degli sgombri.





---

## Beans e Dodo

(piatto tipico nigeriano)

Far cuocere molto bene dei fagioli rossi in acqua e sale per almeno un'ora.

In una casseruola mettere dell'olio rosso nigeriano, una cipolla tagliata fine, un pomodoro, peperoncino, dado e sale.

Far cuocere bene come qualsiasi sugo. Aggiungere del merluzzo fresco tagliato a pezzi.

Quando il tutto è quasi cotto, aggiungere i fagioli lessati e mescolare bene.

Intanto tagliare il dodo, grosse banane dalla buccia rossa, per lungo, facendo delle fettine sottili e salare un poco.

Farle friggere in abbondante olio.

Quando sono dorate, metterle sulla carta assorbente e servire tiepide come contorno al merluzzo in umido.



---

## insalata mista

L'insalata mista è un piatto che troviamo nei menù di tutto il mondo.

Per l'insalata cucinata in Nigeria occorrono:

Insalata, pomodori affettati, tonno sott'olio, uova sode.  
Mescolare il tutto bene e condire con maionese.

In Albania invece amano presentare il piatto preparato a spicchi con le varie verdure ben disposte.

Ci sarà così lo spicchio di pomodori affettati, quello di cetrioli a fettine sottili, le carote grattugiate, le cipolle a dischetti, il limone a fettine, i peperoni fritti nell'olio e il formaggio tipo greco a cubetti, il tutto condito con sale, olio e aceto.





---

## Enjeera

(piatto tipico etiopie)

Impastare bene 1 kg di farina, acqua, un cubetto di lievito di birra.

Lasciar riposare la pasta per 20-30 minuti, quindi metterla in una ciotola e aggiungere acqua tiepida, finché il tutto diventa come una pastella per fare le crepes.

Scaldare una padella spessa e antiaderente, senza condimento. Versare un mestolino di pastella nella padella e lasciar cuocere da una sola parte, senza girarla.

L'aspetto assomiglia un po' ad un paesaggio vulcanico.



---

## Wat

(piatto tipico etiopie)

### Ingredienti:

2 kg di cipolle, un pollo intero, mezzo litro di olio, pomodoro concentrato, peperoncini piccanti di Etiopia, due spicchi di aglio.

Tritare le cipolle, farle cuocere bene con un po' d'acqua.

Quando sono cotte aggiungere l'olio, il concentrato di pomodori e il peperoncino. Far cuocere per almeno 30 minuti, se necessario aggiungere un po' d'acqua.

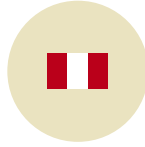
Intanto pelare il pollo, tagliarlo a pezzi, lavarlo bene e asciugarlo. Metterlo a cuocere in padella con olio e burro fuso con Korerima, una spezia tipica dell'Etiopia, senza farlo rosolare tanto.

Sminuzzare il pollo e eliminare le ossa, quindi aggiungere il sugo. Se necessario aggiungere un po' d'acqua e lasciarlo cuocere per circa un'ora, rimescolando di tanto in tanto.

### Servire come segue:

mettere nel piatto una Enijera, la ricetta precedente, e ricoprirla con un'abbondante cucchiata di wat.

Si mangia strappando un pezzetto di Enijera e si intinge nel sugo.



---

## Escabeche de pollo

(piatto tipico peruviano)

Il giorno precedente preparare il pollo:  
cosce e sopracosce tagliate a pezzi.

Pulire bene il pollo e metterlo a macerare con aceto rosso,  
aglio frullato, sale, pepe e birra nera peruviana CUSQUENA.

Preparare il sugo facendo rosolare in un po' di olio e peperoncino  
rosso aji panca (piment panca soux) con dell'aglio frullato.

Quando tutto è ben colorito, aggiungere delle cipolle rosse lavate  
e tagliate a cubetti, un po' di aceto rosso,  
il sugo della marinata e dell'origano.

Lasciar cuocere tutto per 15 minuti con la casseruola ben coperta.

Intanto far cuocere il pollo in abbondante olio finché diventa cotto  
e ben dorato.

Quando il pollo è pronto toglierlo dall'olio,  
metterlo sul piatto di portata e ricoprirlo con il sugo.

Servire ben caldo con patate lesse.



---

## Mai-Mai

(piatto tipico nigeriano)

Per quattro persone:

La sera prima mettere in ammollo 300 g di fagioli dell'occhio.

Eliminare le bucce, frullarli con una cipolla, un pomodoro, con poca acqua.

Condire con un filo d'olio, sale e curry.

Aggiungere del tonno sott'olio o dei gamberetti affumicati sgusciati.

Prendere quattro foglie larghe della foresta, esempio banano... in mancanza di queste utilizzare quattro pezzi di foglio di alluminio. In ognuna mettere un quarto dell'impasto e un uovo sodo.

Chiudere i pacchetti e far cuocere a bagnomaria per 20 minuti circa.



---

## Marka' di pollo

(piatto tipico marocchino)

Il giorno prima tagliare a pezzi un pollo, pulirlo, lavarlo e metterlo a marinare con cipolla, aglio, zafferano, pepe, zenzero, sale.

Mettere un po' di olio in una casseruola, aggiungere delle cipolle pulite e affettate (in abbondanza).

Quando cominciano a cuocere, aggiungere il pollo con tutta la sua marinata e un limone macerato. Il limone si prepara così: mettere dei limoni in un barattolo a chiusura ermetica con molto sale e acqua, richiudere. Dopo un mese sono pronti.

Far cuocere lentamente, a fine cottura aggiungere il prezzemolo e olive verdi snocciolate.



---

## Marka' di vitello

(piatto tipico marocchino)

In una casseruola far rosolare aglio e cipolla tritate fini.

Aggiungere lo spezzatino e quando è ben colorito unire prezzemolo tritato, zafferano, poco pepe rosso, due piccoli pomodori, un limone a pezzi.

Aggiungere un po' d'acqua e far cuocere a fuoco moderato.

Intanto far cuocere delle prugne secche con poca acqua e un po' di zucchero.

Sbucciare delle mandorle e farle tostare in padella con poco olio.

Preparare delle uova sode e tagliarle a fette.

Quando la carne è cotta metterla nel piatto di portata e copirla con le prugne, le uova sode e le mandorle tostate.

Servire con il pane ben caldo preparato come segue: impastare della farina di semola con acqua e lievito di birra, fare delle palline e lasciarle lievitare al caldo ben coperte. Dopo due ore circa lavorare le palline di pasta e formare dei dischi che si fanno cuocere in una padella unta di olio sul fuoco ben caldo girandole bene da una parte e dall'altra.



---

## Ndole'

(piatto tipico camerunense)

Mettere a bollire separatamente in acqua e sale la carne (spezzatino con osso) e merluzzo secco a pezzi (messo a bagno il giorno prima).

Intanto tritare finemente delle arachidi a cui è stata tolta anche la pellicina rossastra.

Preparare un po' di salsa con una cipolla soffritta nell'olio e dei pomodori, aggiungere le arachidi tritate e del brodo di carne.

Dopo 20 minuti aggiungere la carne e il merluzzo cotti e ndolè, una verdura, ben lavato. In Italia si può trovare surgelato, ma può essere sostituito da spinaci lessi, tagliati fini.

A cottura ultimata aggiungere anche qualche gamberetto surgelato fatto rinvenire in olio e cipolla, regolando di sale.

Servire ben caldo con polenta o verdure bollite, come patate americane, plantaines (tipo di banane grosse e verdi), o gnam (tubero africano).



---

## Pacia

(piatto tipico somalo)

Mettere in ammollo in acqua molto calda dei fagioli a scelta la sera precedente.

Al momento di cucinare lavare i fagioli e liberarli della buccia. Frullarli con un po' di acqua, aggiungere peperoncino, aglio, cipolla e sale.

Formare delle polpette piatte e friggere in olio finché non saranno ben dorati.





---

## Tajin

(piatto tipico tunisino)

Sbucciare delle patate, tagliarle a cubetti e farle soffriggere nell'olio caldo. Togliere dall'olio e metterle sulla carta assorbente.

Tagliare a cubetti del petto di pollo e farlo friggere nell'olio.

Mescolare insieme le patate cotte, il pollo e dei piselli lessati, metterli in una teglia imburrata.

Sbattere delle uova, aggiungere del parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, zafferano, lievito per torte salate, per far gonfiare bene il tutto, e sale.

Versare il tutto su patate e carne e far cuocere nel forno.



---

## Sarmalute

(piatto tipico romeno)

Si tratta di involtini preparati con foglie di cavolo, di vite o di tiglio lavate e sbollentate per pochi minuti in acqua salata.

Il ripieno è composto da carne tritata molto fine, riso crudo, peperoni tritati, uova, prezzemolo e un sugo preparato con soffritto di carote e cipolle a cui si aggiunge della conserva di pomodoro.

Mescolare bene tutti gli ingredienti per riempire le foglie già preparate.

Formare dei fagottini e disporli ben ordinati a strati in una casseruola unta di olio (meglio se di coccio) con coperchio.

Far cuocere a fuoco basso per due ore circa.



---

## Sarmele

(piatto tipico romeno)

Prendere una verza, farla bollire in acqua salata per ammorbidire un po' le foglie, oppure metterla a macerare in acqua molto salata per un periodo che varia a seconda delle stagioni (circa un mese).

Sfogliare la verza, privare ogni foglia della costola bianca e se la foglia è grande dividerla a metà.

Lasciare riposare e asciugare le foglie.

Intanto preparare il ripieno come segue:

far friggere in un po' di olio una cipolla tagliata fine, aggiungere due cucchiaini di salsa di pomodoro e far cuocere con un po' di acqua. Aggiungere del riso e far cuocere per tre minuti, poi unire della carne tritata, sale, pepe e mescolare bene il tutto.

Quando il composto è ben amalgamato, si riempiono le foglie di verza, si arrotolano e si dispongono in una teglia unta ove sono state disposte le foglioline della verza.

Ricoprire con altre foglioline, acqua salata e salsa di pomodoro, cuocere in forno per un'ora a 150°.





---

## Baci con cioccolato

(piatto tipico marocchino)

Preparare una pasta con 500 grammi di farina, tre uova, 50 g di burro, 250 g di zucchero, due bustine di lievito.

Formare delle palline piccole, meglio se con la sacca dei dolci e metterle a cuocere nel forno.

Far sciogliere cioccolato fondente.

Quando le palline sono cotte immergere un lato nel cioccolato fondente e unirle due a due.



---

## Biscotti con marmellata

(piatto tipico marocchino)

Quattro uova, una bustina di vaniglia, una bustina di lievito, 250 g di burro morbido, un bicchiere di olio, farina quanto basta.

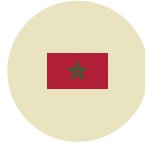
Impastare bene tutti gli ingredienti, stendere la pasta e fare dei cerchi con lo stampino.

A metà dei cerchi fare un buco nel centro.

Far cuocere i biscotti a 180° per 20 minuti.

Quando sono raffreddati, spalmare un po' di marmellata sui biscotti interi e sovrapporre quelli con il buco.

Spolverizzare con zucchero a velo.



---

## **Biscuits avec Cacahutttes ou Noisette, Raisin sec, Noix de Cocco**

(piatto tipico marocchino)

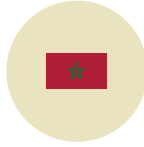
Mescolare dolcemente:

quattro uova, 250 g di zucchero, una bustina di lievito, 150 g di farina, due bicchieri non tanto grandi di olio.

Aggiungere:

125 g di cocco grattugiato, 100 g di uvetta sultanina fatta rinvenire in acqua tiepida, 1 kg di arachidi o nocciole pulite e tritate grossolanamente, alla fine due albumi montati a neve.

Formare delle palline e cuocere a forno medio.



---

## Briwat

(piatto tipico marocchino)

½ kg di mandorle, 250 g di zucchero, due pacchi di brick, poco burro, olio per friggere, miele.

Mettere le mandorle nell'acqua bollente senza farle cuocere.

Togliere la pelle. Asciugarle bene.

Scaldare bene un po' di olio in una padella e far cuocere le mandorle finché diventano colorate.

Toglierle dall'olio, metterle sulla carta assorbente a lasciarle raffreddare.

Frullare un po' di messcà (spezia profumata maghrebina) con le mandorle e lo zucchero.

Aggiungere pochissimo burro fuso e un cucchiaino di essenza di fiori di arancio. Amalgamare bene l'impasto. Prendere cinque brick alla volta, arrotolarli e tagliarli in quattro strisce.

Prendere una striscia di brick, mettere ad un'estremità un po' di impasto di mandorle e piegare a triangolo, quindi richiudere usando un po' di farina mescolata con acqua. Tenere i fogli di brick coperti perché non seccino troppo.

Quando tutti i triangolini ripieni sono pronti, farli friggere in abbondante olio.

Quando sono dorati passarli nel miele e poi metterli in un colapasta per togliere l'eccesso di olio e di miele.

Servire quando sono ben raffreddati.





---

## Dolce al cocco

(piatto tipico marocchino)

Mescolare bene:

quattro uova, tre bicchieri di farina, due bicchieri di zucchero, uno yogurt, un bicchiere e mezzo di cocco grattugiato, un bicchiere di olio, due cucchiaini di burro per imburrare la teglia.

Mettere tutto in una teglia e infornare a 180°.

Prima di servire, cospargere la torta con cocco grattugiato.



---

## Dolcetti di mandorle e datteri

(piatto tipico marocchino)

Impastare bene:

1 kg di farina, 300 g di burro, 250 g di zucchero, una bustina di lievito per dolci.

Preparare il ripieno con:

200 g di mandorle sbucciate tritate finemente, 200 g di datteri snocciolati e frullati, 1 cucchiaino di fiori d'arancio, un pizzico di cannella, zucchero.

Stendere la pasta e ritagliare dei quadrati.

Mettervi sopra un po' di ripieno, arrotolare bene e far cuocere in forno.

Spolverizzare con zucchero vanigliato.



---

## Dolcetti al cocco

(piatto tipico marocchino)

1 kg di cocco tritato finemente

½ hg di zucchero a velo

otto albumi sbattuti.

Mescolare bene il tutto e metterlo in una siringa per dolci con il beccuccio a stella.

Formare dei mucchietti sulla placca del forno imburata e decorare con pezzetti di gelatina di frutta.

Infornare a 180° per 20 minuti.



---

## Palline di noci e cioccolato

(piatto tipico marocchino)

Mescolare bene:

250 g di noci tritate, un cucchiaio di miele, un tuorlo d'uovo, 200 g di cioccolato amaro in polvere.

Formare delle palline e disporle negli scodellini di carta.

Decorare con pezzetti di gherigli di noce.



## Dolci di semolino al cocco

(piatto tipico marocchino)

### Ingredienti:

semolino, cocco tritato, uova, zucchero, semola,  
acqua di fiori di arancio.

### Mescolare bene insieme:

250 g di semolino, 250 g di farina di semola, 250 g di cocco tritato,  
due uova, 250 g di zucchero, due bustine di lievito.  
Lavorare bene.

Preparare una ciotolina con acqua di fiori di arancio e un piattino  
con zucchero a velo.

Fare delle palline con la pasta, intingerle prima nell'acqua  
di fiori di arancio e passarle nello zucchero a velo.

Disporre le palline ben distanziate sulla placca del forno  
e decorarle con una mandorla.

Informare a 180° far cuocere per 20 minuti circa.



---

## Faquaz

(piatto tipico marocchino)

150 g di mandorle tritate grossolanamente, 150 g di uva secca, 150 g di sesamo, 0,75 g di finocchio macinato, 1 kg di farina, quattro uova, mezzo bicchiere di olio di semi, mezzo bicchiere di burro sciolto, un pizzico di sale, due bustine di lievito, una bustina di vaniglia, due cucchiari di essenza di fiori di arancio.

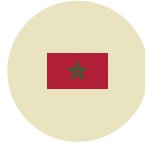
Mescolare bene insieme tutti gli ingredienti.

Formare dei bastoncini grossi come un dito e sistemarli nella teglia infarinata, ben distanziati. Spennellarli con un tuorlo d'uovo e infornarli a 200°.

Estrarre dal forno appena dorati, tagliarli in sbieco e girarli.

Rimetterli in forno, finché non avranno un colore dorato uniforme.

Questo dolce è una variante più speziata dei cantucci italiani.



---

## Palline rivestite

(piatto tipico marocchino)

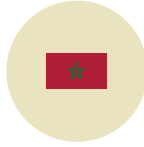
Mescolare:

200 g di cocco grattugiato, 200 g di farina di semola, 200 gr. di zucchero a velo, 125 g di olio, una scorza di limone grattugiata, tre uova, una bustine di lievito.

Formare delle palline e disporle distanziate sulla placca imburata.

Far cuocere a 180° nel forno.

Quando sono cotte, passarle nel miele oppure nella marmellata di albicocche un po' diluita e poi rotolarle nel cocco grattugiato.



---

## Sigarette di sesamo

(piatto tipico marocchino)

Preparare la crema di sesamo con 500 gr. di sesamo tostato pulito e frullato, acqua di fiori di arancio, 250 g di zucchero, poco burro.

Preparare la pasta con:

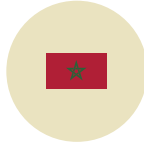
250 g di farina, poco burro, un uovo.

Stendere la pasta e fare dei rettangoli di circa 20 x 3 cm.

Mettere un po' di crema di sesamo nel centro e arrotolare stretto come per fare una sigaretta.

Tagliare in pezzi lunghi 5 cm. Rotolare nel sesamo, disporli distanziati nella teglia, mettere a cuocere nel forno.





---

## Sigarette con crema di arachidi

(piatto tipico marocchino)

Tritate finemente 500 gr. di arachidi già pulite.

Aggiungere 250 g di zucchero e tritare ancora finché tutto diventa una pasta omogenea.

Formare delle strisce grosse come matite e disporle su un vassoio.

Preparare la pasta mescolando 250 g circa di farina con 250 g di panna.

La pasta deve avere una buona consistenza deve potersi stendere molto sottile.

A questo punto bisogna avvolgere le strisce di arachidi nella pasta.  
Tagliare questi salamini per sbieco alla lunghezza di 4-5 cm.

Disporre sulla placca del forno e cuocere a temperatura media.



---

## Torta bicolore

(piatto tipico marocchino)

Impastare:

sei uova, una tazza di zucchero, una tazza di olio, quattro tazze di farina, una bustina di lievito.

Dividere l'impasto a metà.

Ad una metà aggiungere tre cucchiaini di cacao ed un po' di olio.

Dividere sia l'impasto chiaro che quello scuro in due parti.

Stendere bene ogni parte d'impasto fino ad ottenere una sfoglia spessa 1 cm.

Disporre le quattro sfoglie sulla placca del forno imburrrata come segue:

chiaro-scuro-chiaro-scuro.

Punzecchiare la superficie e infornare.

Appena tolto dal forno, spalmare il dolce con della marmellata di pesche o albicocche un po' diluita e spolverizzare con il cocco grattugiato o sesamo tostato.

Servire tagliato a quadretti.



---

## The' alla menta

(piatto tipico magrebino)

Scaldare la teiera, mettervi dentro due cucchiaini di foglioline di thè e versarvi sopra un po' di acqua bollente che farete roteare brevemente all'interno.

Buttare via l'acqua ma non le foglioline di thè, aggiungere una manciatina di foglie di menta, 150 g di zucchero e 1 litro circa di acqua bollente.

Lasciare in infusione per 5-8 minuti.

Servire in bicchierini di vetro versando il thè dall'alto in modo da ottenere una leggera schiuma in superficie.



---

## Dolci di cocco

(piatto tipico nigeriano)

Prendere delle noci di cocco, spaccarle e vuotare il liquido in una scodella.

Tagliare molto finemente la polpa bianca del cocco.

Mettere in una casseruola il succo con scaglie di cocco, far cuocere a fuoco lento, finché il succo non è evaporato ed il cocco è diventato color nocciola.

Prendere il composto caldo e con un cucchiaino formare delle palline. Lasciarle raffreddare e mettere poi le palline nei pirottini di carta e servire.



---

## Cornulete

(piatto tipico rumeno)

1 kg di farina, 300 g di zucchero, 250 g di burro, due uova, uno yogurt naturale, un po' di rhum, due bustina di lievito per dolci.

Impastare bene il tutto e riporre in frigorifero.

Preparare il ripieno con:

1 kg di noci, due uova, 100 g di cacao, 200 g di zucchero, un po' di latte, marmellata.

Preparare le noci, frullare i gherigli e mescolarli con gli altri ingredienti.

Il ripieno deve essere consistente.

Prelevare dal frigo la pasta (un pezzetto per volta) stenderla sottile, formando dei dischi di circa 30 cm di diametro.

Dividere i dischi in otto spicchi, mettendo un po' di ripieno nella parte più larga dello spicchio e arrotolare.

Disporre le cornette sulla placca del forno e farle cuocere per 15-20 minuti circa.

Questi biscottini non devono diventare molto dorati. Spolverizzare di zucchero a velo con vanillina.



---

## Negressa

(piatto tipico rumeno)

Fare del pan di Spagna lavorando sei uova, sei cucchiari di farina e di zucchero, una bustina di lievito, un pizzico di sale.

Stendere il tutto sulla placca del forno imburrata e far cuocere.

Lasciare raffreddare.

Tagliare il pan di Spagna a cubetti.

Preparare una crema con 100 g di cacao, 100 g di burro, 100 g di zucchero, un po' di rhum ed un po' d'acqua.

Preparare a parte dei gherigli di noce tritati finemente, prendere dei cubetti di biscotto e immergerli prima nella crema di cioccolato e poi nelle noci tritate e disporli sul piatto di portata.



---

## Bigne' di banane

(piatto tipico camerunense)

Mescolare bene:

500 gr di farina bianca, 100 g di farina bianca per polenta,  
50 g di zucchero, sale, lievito di birra, quattro banane frullate.

L'impasto deve risultare consistente.

Se troppo asciutto aggiungere un'altra banana, ma non acqua!

Formare delle palline e farle friggere in abbondante olio.

Si servono con le polpette di carne.



---

## Chin-Chin

(piatto tipico nigeriano)

250 g di farina, 125 g di zucchero, 125 g di burro, due uova, vanillina, lievito.

Impastare bene il tutto, formare delle palline al massimo di 2 cm di diametro che si faranno friggere nell'olio ben caldo.

In Somalia, questo dolce viene preparato aggiungendo della cannella al posto della vaniglia.





---

## Les Croquettes

(piatto tipico ivoriano)

Impastare:

500 gr di farina, 250 g di zucchero, 125 g di burro, un quarto di latte, due uova, vaniglia.

Formare dei salami di circa 1 cm di diametro. Tagliarli a pezzi lunghi 1-2 cm.

Far dorare in olio caldo.



*Un Progetto  
al  
Femminile*

## **Un Progetto al Femminile**

L'associazione si è costituita nel 1997, ma operava già da alcuni anni. L'obiettivo è favorire la promozione umana e l'integrazione sociale delle donne straniere immigrate, delle donne vittime della tratta, delle donne italiane con particolari problemi familiari e sociali.

Vengono proposti corsi mirati a fornire le competenze di base indispensabili per lavorare nell'ambito della collaborazione domestica e della cura degli anziani in famiglia.

Le persone che operano, per la quasi totalità donne, sono tutte volontarie a titolo gratuito.

## **Un Progetto al Femminile**

**Associazione di volontariato socioculturale e di promozione umana**

**Piazza Giovanni XXIII, 26 - 10137 Torino**

**C.F. 97574280018**

**Tel. 011 3095979 - 335 5306910 Fax 011 3090728**

**E-mail: [progfemm@bussola.it](mailto:progfemm@bussola.it)**

**[www.progettoalfemminile.org](http://www.progettoalfemminile.org)**