

# PIATTI MOLTO DIFFUSI E MOLTO BUONI...



# SAMOSA



Che siate in viaggio sulle strade trafficate del subcontinente indiano o persi fra i mille profumi di un mercato nel sud-est asiatico, vi capiterà senz'altro di imbattervi nei samosa, invitanti fagottini dal morbido ripieno speziato! Questo popolare street food pare sia nato in Medio Oriente, ma grazie ad antichi scambi commerciali è diventato uno degli snack più apprezzati della cucina asiatica. I samosa di verdure sono una variante vegetariana fra le più comuni e diffuse: consistono essenzialmente in un fragrante guscio di pasta che viene fritto e farcito con un mix di patate e verdure estremamente personalizzabile, a cui possono essere aggiunti anche carne o legumi, a seconda della provenienza o della religione della famiglia che li prepara. Poiché non esiste una ricetta ufficiale, noi abbiamo deciso di proporvi una versione vegana del ripieno composta da patate, piselli, cipolle e anacardi, ma voi potete adattarla ai vostri gusti aggiungendo o togliendo gli ingredienti che più preferite! Servite i samosa come sfizioso antipasto per una cena etnica insieme al tipico pane indiano naan oppure come stuzzichino speziato per un aperitivo esotico, magari accompagnati con un delizioso chutney di pomodorini o una rinfrescante salsa allo yogurt come la raita, e guidate i vostri ospiti lungo nuove e intriganti strade del gusto...

EMAAN AMEER



# COUSCOUS



Per chi ha voglia di realizzare piatti unici dai sapori esotici il couscous è una ricetta semplice e versatile che si declina in molteplici gusti. Da provare il classico couscous alla marocchina, piatto tipico della cucina tradizionale nordafricana dai sapori piacevolmente speziati. Una sua versione stuzzicante da non perdere è il couscous freddo di pollo, una pietanza ricca e colorata perfetta per una cena a buffet. Con i calamari ripieni di coucous, invece, porterete in tavola una variante di pesce fresca e prelibata, dai sapori mediterranei

**NADA ESAKET**



# CASSATA SICILIANA



La cassata, prodotto della pasticceria siciliana, e più specificatamente di Palermo, merita il posto d'onore tra i dolci tipici di questa regione, insieme a cannoli, paste di mandorla e pizzicotti; la cassata nata per celebrare la Pasqua dopo i sacrifici quaresimali, è divenuta di consumo comune durante tutto l'anno. La cassata è solo una dei molteplici dolci di Pasqua che celebrano questa festività. I suoi decori sono barocchi, e sontuosi e la sua derivazione in realtà è di origine araba: il suo nome deriva dal vocabolo arabo "Quas'at", che significa scodella grande e tonda, e la ricchezza dei suoi ingredienti rispecchia le caratteristiche della cucina saracena, che ama armonizzare sapori contrastanti, come il Pan di Spagna ripieno di ricotta impastata con zucchero e pezzetti di cioccolato. Apparentemente semplice da realizzare, la preparazione della cassata alla siciliana richiede invece molta abilità, soprattutto per creare le elaborate decorazioni di cui è largamente provvista.

GAIA GILBERTI



# BARFI



Comspezie si utilizzano il cardamomo e la cannella. Il cardamomo ha un sapore dolciastro e in più ha un aroma fresco e intenso che ricorda molto quello del limone. Anche la cannella è dolciasta ed è spesso utilizzata nella preparazione di torte e dolci, anche nella cucina italiana. Come frutta secca si usano invece i pistacchi, gradevoli da gustare e perfetti per decorare i biscotti. Le dosi indicate sono per circa 20 barfi di medie dimensioni, e se per caso ne avanza qualcuno potete conservarli tranquillamente per qualche giorno, a condizione di tenerli in luogo asciutto, lontano da fonti di calore, in un contenitore a chiusura ermetica o in una scatola di latta

ARHAM IMRAM





# PIZZA



Setaccia la farina in una terrina larga, mescola il lievito, quindi aggiungi zucchero, sale, olio e un po' per volta l'acqua amalgamando il tutto con una forchetta. Lavora velocemente l'impasto con le mani, finchè diventa ben amalgamato, quindi dividilo in due parti uguali. Ungi con olio una teglia del diametro di 28 cm circa, stendi con un matterello una metà dell'impasto in una sfoglia grande quanto la teglia. Trasferisci la sfoglia sulla teglia. Distribuisci sull'impasto metà della mozzarella e sale a piacere. Cuoci per 12 minuti circa nella parte media del forno preriscaldato (elettrico: 220°C, ventilato: 190°C, a gas parte alte: 230°C).5. Prima di servire aggiungi i pomodorini datterini gialli e il salamino piccante.6. Procedi nello stesso modo con la pasta rimasta.Conserva l'eventuale pizza avanzata in frigorifero e consumala entro 24 ore.

**KAUR HARSHPREET**



# PANI PURI O GOLGAPPA



- Il pani poori, conosciuto anche con il nome di “golgappa”, è un tipico pane indiano servito come cibo di strada in India, Nepal e Pakistan. Letteralmente, il nome pani poori significa “acqua nel pane fritto”. Esso consiste in un involucro di pasta di forma rotonda, il “puri”, riempito con una farcia speziata a base di patate e intinto in una salsa molto liquida, il “pani”, per riempire gli spazi vuoti dell’impasto. La ricetta del pani poori differisce leggermente da regione a regione, ma questa è un’eccellente base di partenza.

KAUR LOVEPREET



# LADDU



La farina utilizzata per la preparazione dei laddu include farina di ceci, semolino e cocco macinato. A questi ingredienti vedono uniti lo zucchero e altri aromi, cucinati nel ghi e infine modellati a forma sferica. Alcune ricette di laddu contengono medicinali ayurveda, altre ricette includono il fieno greco, vari cereali e canditi. Anche noci come pistacchi e mandorle sono tipicamente aggiunti nell'impasto dei laddu.

VINEY KUMAR





# JALEBI



- I jalebi (jilawii, jalibi) sono una preparazione molto diffusa in India, in Pakistan, in Sri Lanka, in Nepal e in Bangladesh. Solitamente conosciuto nella sua versione di dolcetto (amato per la prima colazione), viene talvolta servito come companatico per delle zuppe.
- Ha una consistenza un po' gommosa (che potete gestire voi in fase di preparazione, cuocendo più o meno a lungo) e lascia tutti di stucco con la sua glassatura di zucchero luccicante. In alcuni paesi il succo di limone dello sciroppo viene sostituito con l'acqua di rose. Si ritiene che furono i Moghul a importare il Jalebi in India.

AMAR MOHMAN



# TIRAMISU



Anticamente le nonne usavano preparare una colazione che oggi potremmo definire povera, ma che all'epoca era davvero ricchissima! Ancora oggi la ricetta è immutata, basta rompere in un bicchiere un uovo freschissimo e sbatterlo con dello zucchero e a piacere aggiungere caffè o latte caldo, per i più piccoli, e marsala o anice per i più grandicelli. Ed è proprio da questa portentosa crema che nasce la crema al mascarpone base del tiramisù. Il dolce italiano per eccellenza, quello più famoso e amato, ma soprattutto che ha dato vita a tantissime altre versioni! Le più apprezzate? Sicuramente il tiramisù alle fragole o quello alla Nutella, giusto per citarne qualcuno! Senza contare le rivisitazioni più raffinate come la crostata morbida o la torta al tiramisù.

Sebbene le origini di questo famoso dessert non siano chiare, perché contese tra le regioni del Veneto, Friuli Venezia Giulia, Piemonte e Toscana, resta comunque un caposaldo della cucina italiana preparato indistintamente da Nord a Sud.

Purtroppo non abbiamo scoperto chi l'ha inventato ma sicuramente sappiamo come farvi preparare uno dei più buoni tiramisù che abbiate mai preparato.

MARTINA SCARONI



# INSALATA



Insalata: da sola questa parola vuol dire tutto e vuol dire niente! Voi immaginate la classica lattuga o rucola verde o un'insalata mista? In realtà possiamo intendere molte pietanze usando il termine "insalata". Un piatto unico e sostanzioso, come l'insalata nizzarda con uova, tonno e peperoni. Dire insalata di riso o insalata di pasta mediterranea poi, porta la mente già ai bei primi piatti ricchi e colorati. Ma "insalata" può voler dire anche mix fresco di frutta, come per l'insalata di arance: un contorno originale ed elegante, a base di un abbinamento speciale da scoprire assaggio dopo assaggio. E l'insalata può trasformarsi anche in un ricco secondo piatto: l'insalata di polpo prezzemolata.

**SELINI ERMINA**



FINE

