



LEMANINPASTA

Laboratori di cucina Nicoli-Calvino

CUCINA DEL SENEGAL

FRITTELLE AKARA CON SUGHETTO

Ingredienti

- 300 g di farina che lievita
- 200g di farina di ceci
- 1 bicchiere di latte
- 2 bicchieri di acqua
- zenzero
- sale e pepe q.b
- 2 uova
- olio di semi per friggere

per la salsa:

- 500g di carote
- 2 peperoni
- 3 cipolle di media grandezza, meglio se di Tropea
- 500g di pomodori freschi, meglio se datterini

Procedimento:

1. amalgama tutti gli ingredienti in una grossa ciotola
2. aggiungi l'albume delle uova montato a semineve
3. friggi in abbondante olio di semi versando l'impasto a cucchiaiate

Gli akara sono ottimi se accompagnati da sugo agrodolce a base di peperoni, cipolle e pomodori.

Bevanda: **tamarindo**

MAAQUDA (polpette di patate)

- -500 g di patate lesse
- -una cipolla media
- -due rametti di prezzemolo
- -pangrattato
- -2 uova
- -alcune spezie (paprika dolce, curcuma)
- -sale, pepe
- -olio per friggere

Schiacciare le patate lesse e aggiungervi la cipolla grattugiata, il prezzemolo tritato, le uova, il pangrattato e le spezie. Mescolare il tutto e formare un impasto compatto. Fare delle polpette un po' schiacciate e friggerle in olio.

QUINOA AL FORMAGGIO E PATATE

La quinoa è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Chenopodiaceae, come gli spinaci o la barbabietola. Pur non essendo un cereale, la quinoa può essere utilizzata in modo simile a questi, ed è perciò considerata uno pseudocereale. La quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. È anche un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi. La quinoa, non contenendo glutine, può essere consumata dai celiaci.



Ingredienti

½ kg. di quinoa

2 o 3 patate

Olio di oliva

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

3 cucchiaini di salsa di

pomodoro

Parmigiano

Sale

Procedimento:

Lavare la quinoa diverse volte. Scolare la quinoa utilizzando un colino fino. Bollire dell'acqua e aggiungere la quinoa. Far cuocere per circa 12 minuti fino a quando diventi morbido. Se si asciuga, aggiungere un po' d'acqua. Cuocere a parte le patate in acqua salata. Fare raffreddare. Sbucciare le patate e tagliare a cubetti. In una padella versare l'olio di oliva, aggiungere l'aglio e la cipolla tagliata a pezzetti. Fare cuocere fino a quando siano dorati e morbidi. Aggiungere la salsa di pomodoro, girare e mescolare bene. Scolare la quinoa e incorporare il soffritto e le patate. Aggiungere parmigiano grattugiato a piacere e servire caldo.

HUACAMOLE

Ingredienti per 26 persone (da mangiare in compagnia)

- 7 uova sode
- 6 avocado mature pronti per mangiare
- 5 limoni
- 2 cipolle

VALEADAS

Uno spuntino tradizionale dell'Honduras (piadina piegata, farcita di fagioli tritati conditi con spezie).

- 2 kg di fagioli in scatola
- Cipolle
- Peperoncino
- pomodori
- 30 piadine piccole (5-7 centimetri di diametro)

CUCINA DELL'INDIA

POLPETTE DI VERDURE

- 1 chilo di patate
- 1/2 chilo di carote
- 1/2 chilo di fagiolini
- 1/2 chilo di pane grattugiato
- 1 litro di olio di arachidi
- Sale

Fai bollire le verdure separatamente; una volta fredde, tagliale in piccole parti insieme carote, patate e fagiolini con il pane grattugiato.

Fai delle polpettine e friggi il olio già caldo finchè non prendono colore

CHAPATI, IL PANE INDIANO

- Farina

Impasta la farina con l'acqua come per il pane. Stendi una pallina di pasta in una sfoglia sottile. Ripiega la pasta su se stessa e stendila di nuovo.

Cuoci su una piastra calda o friggi in padella.