



# LEMANINPASTA

**Laboratori di cucina Nicoli-Calvino**

# ARROZ CON LECHE 1

( Perù )

- 1 tazza di riso a grano lungo
- una mezza tazza d'acqua
- 220 g (1 confezione) di latte condensato dolcificato
- ½ tazza di succo d'arancia
- 2 bastoncini di cannella
- cannella da spolverizzare
- fette o spicchi d'arancia per le decorazioni

Portate il riso, l'acqua, il latte condensato, il succo d'arancia e i bastoncini di cannella ad ebollizione. Riducete quindi il fuoco, coprite la pentola e lasciate sobbollire per 14-17 minuti. Rimuovete dal fuoco e lasciate raffreddare. Prima di servire rimuovete i bastoncini di cannella e spolverizzate con la cannella e le fette d'arancia

## ARROZ CON LECHE 2

( Perù )

- 2 tazze di riso
- una grossa scatola di latte condensato
- una grossa scatola di latte in polvere
- 2 tazze di latte
- 1 tazza di zucchero
- un piccolo pezzo di cannella
- qualche pezzo di odori (chiodi di garofano)
- una scatola di uvetta (facoltativo)
- ½ panetto di margarina

Lavare gli ingredienti (quelli che possono essere lavati). Mettere il riso a riposo per 1 ora in acqua con la cannella e gli odori.

Dopo aver fatto riposare il riso, aggiungere le 2 tazze di latte e iniziare a cuocere per ½ ora, non lasciare che il riso si asciughi (se succedesse aggiungere altro latte o dell'acqua) e mescolare bene ogni due o tre minuti così che non s'incolli.

Aggiungere lo zucchero, mescolare ancora e cuocere per circa altri 10 minuti.

Aggiungere il latte condensato e quello evaporato e mescolare (assaggiare per vedere quanto è dolce ... qualora fosse necessario aggiungere dello zucchero o del latte se fosse troppo dolce).

Continuare a cuocere per circa 15 minuti mescolando sempre ogni 2/3 minuti.

Dopo più di 15 minuti di cottura, rimuovere dal fuoco, lasciar riposare l'arroz con leche per circa 5/10 minuti.

## CHICHA E MAZAMORRA MORADA (Bolivia e Perù)

La **chicha morada** è una bevanda tipica di Bolivia e Perù, dove è consumata moltissimo. È elaborata a partire da una varietà di mais di colore viola scuro ("maiz morado" in spagnolo) che si coltiva intensamente nella Cordigliera delle Ande dei paesi citati. La sua storia e il suo consumo risalgono all'epoca degli Inca. Si trova anche in forma semi-preparata, in bustine con il "mais morado" in polvere. Con l'aggiunta di un agglutinante si può ottenere una mazamorra che i peruviani chiamano "mazamora morada", alla quale aggiungono frutta secca o fresca come fragole e uva passa. Il consumo della "mazamora morada" è molto diffuso nelle feste, soprattutto di bambini, insieme alla chicha morada.

½ chilo di mais viola, 1 litro e 1/2 di acqua, buccia di un ananas, 1 bastone di cannella, 6 chiodi di garofano, 300 g zucchero, 2 mele cotogne, una tazza di ananas tagliato a dadini, 50 g di ciliegie, 50 g di albicocche secche o di pesche, 50 g di frutta secca, 50 g di prugne secche, 100 g di fecola o di maizena, cannella in polvere, succo di limone.

In una grande pentola mettere l'acqua e le pannocchie ben lavate, aggiungere la buccia di ananas, le mele cotogne, i chiodi di garofano e la cannella e far bollire finché i chicchi di mais si aprono. Lasciar raffreddare e filtrare. Al momento di servire aggiungere il succo di limone e lo zucchero a piacere. Se si desidera si può servire con mela o ananas tagliato a cubetti.

Se si desidera preparare la **mazamorra** rimettere la pentola sul fuoco e aggiungere la frutta secca e fresca tagliata a dadini. Sciogliete in poca acqua l'amido e mettetelo nella pentola. Lasciate che il preparato si addensi e poi togliete dal fuoco. Servite in coppette con una spolverata di cannella in superficie.

## THACRIE (Senegal)

- yogurt bianco 1 kg
- uvetta secca 100 gr
- burro 30 gr
- zucchero 100 gr
- 2 banane
- una noce moscata (con relativa grattugia)
- farina di miglio
- cocco grattugiato

Versare in una terrina 1 kg di yogurt e allungarlo con un goccio d'acqua

Aggiungere lo zucchero

Aggiungere la noce moscata, precedentemente grattugiata

Aggiungere 100 g di cocco grattugiato

Tagliare le banane a pezzettini e aggiungerle

Mescolare il tutto e lasciare riposare in frigorifero

Mescolare la farina di miglio con acqua e farla cuocere a vapore per circa 10 minuti

Versarla in una terrina a parte.

Aggiungere l'uvetta e un goccio d'acqua, mescolando bene

Far cuocere di nuovo a vapore per circa 10 minuti

Rimetterla nella terrina a parte, aggiungendo i 30 g di burro, mescolando e amalgamando bene

## SUCCO DI KARKADE'

- 60 g di Karkade'
- 50 g di menta (una manciata)
- 250 g di zucchero
- 2 lt di acqua

Mettere sul fuoco 2 lt di acqua. Spegnerlo poco prima dell'ebollizione.

Mettere in un recipiente la menta e il karkadé e versarci l'acqua bollente.

Aggiungere lo zucchero fino a raggiungere il grado di dolcezza desiderato.

Lasciare raffreddare in frigorifero.

### Proprietà del Karkade'

Il **karkadé** (o **carcadé**) è il fiore dell'ibisco da cui si può ricavare per infusione una bibita dissetante dal sapore gradevole e dal colore rosso intenso.

Si usa come decotto, è un ottimo diuretico e antisettico urinario. Il suo infuso dà una bevanda dal sapore acidulo rinfrescante e dissetante, dal colore leggermente rosso. È digestiva e regolarizza la funzionalità epatica. È una bevanda anti infiammatoria, lenitiva, vitaminizzante, utile anche nel combattere stipsi cronica e la presenza degli antociani la rendono una pianta angioprotettiva.

In forma di infuso è leggermente lassativa. Per uso esterno, per la presenza dei polifenoli e delle mucillagini, ha una azione lenitiva per le pelli infiammate.

Un tempo il suo consumo era notevole in Italia, dove era annoverato fra i *prodotti coloniali* provenienti dall'Eritrea che era allora colonia italiana. Il suo consumo è particolarmente forte in Egitto, dove viene consumato caldo (dal vago sapore agre) o freddo, per le forti capacità astringenti che aiutano a combattere la

disidratazione e la sete. Si afferma anche che abbia spiccate capacità regolatrici della pressione sanguigna.

## **DOLCETTI ALLA MARMELLATA (Marocco)**

170 g margarina  
65 g zucchero  
1 bustina di vanillina  
7 uova  
una bustina di lievito per i dolci  
250g farina  
150 g mandorle tritate  
marmellata alla fragola

Unire lo zucchero alla margarina (fusa o semplicemente ammorbidita perché lasciata fuori dal frigo per un'ora).

Aggiungere la vanillina, le uova una alla volta, il lievito.

Incorporare poco per volta la farina fino ad ottenere un impasto che si possa lavorare con le mani.

In un piattino o in una ciotola versare le mandorle tritate grossolanamente.

Prendere una piccola porzione di pasta della grandezza di una polpetta e intingerla, solo da una parte, nelle mandorle tritate.

Disporre il dolcetto sulla teglia (coperta da un foglio di carta da forno) in modo da lasciare verso l'alto la parte coperta di mandorle. Schiacciare leggermente la polpetta per darle una forma più piatta.

Con un oggetto cilindrico formare un avvallamento al centro di ciascun biscotto.

Infornare in forno a 200°C. Dopo 5 minuti sfornare per rimodellare l'avvallamento centrale. Infornare nuovamente fino a quando i dolci assumono un colore dorato.

Una volta raffreddati, disporre in centro un po' di marmellata di fragole.





## **GHRIBAT BTATA (dolce di patate- Marocco)**

- 500 g di patate lesse
- 2 uova
- un bicchiere medio di latte (250 ml)
- un bicchiere piccolo di olio di semi (150 ml)
- 2 cucchiaini di acqua di fior d'arancio -2 bicchieri medi di zucchero a velo ( 250 g)
- una bustina di lievito per dolci
- farina quanto basta ( 300 g )

Mettere l'olio, il latte, lo zucchero a velo, le patate, l'acqua di rose nel frullatore e frullare il tutto fino ad ottenere un liquido denso ma omogeneo. Versare in un recipiente e aggiungere al composto la farina e il lievito fino ad ottenere un impasto denso. Metterlo nel sac à poche e formare dei cerchi sulla carta da forno sistemata sulle teglie da forno. Cuocere in forno a temperatura 170°.

### **strumenti necessari per il dolce :**

- frullatore
- carta da forno
- teglie piatte da forno
- sac a poche

## TE'

tè cinese in granuli rotondi, menta e zucchero

Far bollire l'acqua . Mettere un po' di granuli sul fondo della teiera poi aggiungervi l'acqua bollente e per 3 volte sciacquarla e buttar via l'acqua. La terza volta riempire la teiera con acqua bollente e aggiungere lo zucchero; lasciare cuocere per 5 minuti a fuoco basso; dopo aver spento il fuoco aggiungere la mente fresca.

## **TE' AL LATTE**

te'

1/2 kilo di zucchero

1litro di latte fresco (meglio) o a lunga conversazione

## **Coconut Ladoo (Dolce)**

cocco grattugiato - 1,5 kilo  
zucchero - 500 g  
latte condensato - 400 g  
cardamomo in polvere - 30 g

Miscelare cocco grattugiato con latte condensato, scaldare per 3-4 minuti su fuoco basso o mettere nel microonde. Aggiungete zucchero e cardamomo in polvere. Mettete a raffreddare la miscela per 10 minuti. Prendete la miscela e fate delle palline piccole - medie. Sopra aggiungete cocco grattugiato ed è pronto da servire. (quasi 30 - 40 coconut ladoo)

## **LASSI AL MANGO**

2 bicchieri (150 g)  
150 g yogurt  
100 latte  
50 polpa di mango  
2 cucchiaini di zucchero

Fai una miscela dei prodotti indicati sopra e frulla nel frullatore..