

**LABORATORIO DI**

**CUCINA ETNICA**

**CLASSI TERZ**

# JOSE' CARLOS

## e la cucina dell'America Centrale





Guacamole (avocado, uova sode, cipolla e limone),  
insieme alle valeadas, uno spuntino tradizionale  
dell'Honduras (piadina piegata, farcita di fagioli tritati  
conditi con spezie).



MAJORAMA





MUSICA

# Khushboo

## CUCINA, MUSICA E DANZA



# Coconut Laddoo (Dolce)

cocco grattugiato  
zucchero  
latte condensato  
cardamomo in polvere







## LASSI AL MANGO

150 g yogurt

100 latte

50 polpa di mango

2 cucchiaini di zucchero

E METTI TUTTO NEL FRULLATORE...







Danza mimata: “ Ti aspettavo e non sei venuto... Dove sei?”





# e la cucina del Marocco

## 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



## GHRIBAT BTATA

(dolce di patate)

500 g di patate lesse

2 uova

un bicchiere medio di  
latte

un bicchiere piccolo di  
olio di semi 2 cucchiari  
di acqua di fior  
d'arancio

2 bicchieri medi di  
zucchero a velo

una bustina di lievito  
per dolci

farina quanto basta





**degustare,  
ascoltare  
music  
conoscere**



# il tè alla menta

