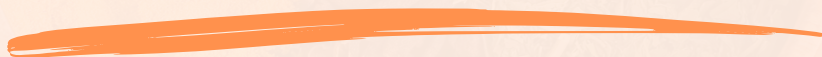


Padkos
cibo e note in movimento

Ricettario 2023





Cibo in movimento

cooking show interculturali

Brasile segreto

Escondidinho
di Mirian

Escondidinho

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

2kg di manioca
1 melanzana
2 zucchine
300g di zucca
1 cipolla
1 costa di sedano
2 pomodori
Erba cipollina
Curcuma
Cumino (semi)
200g di farina di mais
100g di formaggio grana



PROCEDIMENTO

Mettere a bollire una pentola con abbondante acqua salata e cuocerla la manioca tagliata a pezzettoni e sbucciata.

Pulire e tagliare a cubetti tutte le verdure e cuocerle in padella con un filo d'olio la curcuma e i semi di cumino.

Una volta pronta la manioca (testare con la Forchetta), schiacciarla ben bene con una Forchetta eliminando la parte centrale dura e fibrosa. Aggiustare di sale a piacere.

In una pirofila oliata e infarinata con farina di mais, stendere metà della purea di manioca in uno strato abbastanza compatto, versare sopra le verdure cotte e ricoprire con la restante purea di manioca.

Cospargere con formaggio grattugiato e farina di mais per formare uno strato croccante e dorato. Mettere in forno ventilato a 200 gradi per 15-20 minuti o comunque fino a doratura.

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Sapori d' Iran

Lobia Polo e
Tah Dig di Patate
di Farideh

Lobia Polo & Tah Dig di patate

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

PER IL LOBIA POLO CON TAH DIG

350gr di riso lungo (basmati)
500gr Fagiolini verdi
3 carote
3 patate
2 cipolle
1 spicchio d'aglio
100gr granulare di soia (facoltativo)
1 stecca di cannella
1 pizzico di zafferano
2 bacche di cardamomo

PER L'INSALATA SHIRAZI

3 cipolle (rosse o bianche)
5 pomodori
3 cetrioli
1 limone
2/3 Foglie di menta Fresca (o secca)
sale, pepe ed olio



PROCEDIMENTO

LOBIA POLO E TAH DIG

Bollire le patate

Cuocere il riso fino a $\frac{3}{4}$ della cottura

Pulire e tagliare le verdure a piccoli pezzi. Soffriggere le cipolle, aggiungere poi la soia e le altre verdure e spezie con un po' d'acqua. Saltare il tutto il padella tenendo le verdure croccanti.

Tagliare a fette di circa mezzo cm le patate precedentemente bollite e disporle sul fondo e sui lati di una pentola ben oliata.

Coprire le patate con il riso e le verdure cotti e ben mescolati tra loro, chiudere bene la pentola e metterla sul fuoco basso per circa 15 minuti, fino a che lo strato di patate non avrà formato una crosticina croccante e dorata.

Capovolgere il tutto su un piatto da portata.

INSALATA SHIRAZI

Tagliare a piccoli dadini i pomodori, le cipolle e i cetrioli e condire con abbondante succo di limone, menta fresca e sale e pepe a piacere.

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Viaggio in Pakistan

Biryani di verdure
di Hamza

Biryani di verdure

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

250 gr Riso basmati

1 Cavolfiore

1 Cipolla

100gr Piselli

1 Peperone

2 Patate

2 Pomodori

Menta (fresca o secca)

Zenzero (radice)

Pepe

Biryani Masala (*mix di spezie già pronto da prendere nei negozi di cibo etnico, sostituibile con un mix fatto in casa di: cardamomo, cannella, finocchio, coriandolo, pepe, noce moscata*)



PROCEDIMENTO

Mondare le verdure e tagliarle a pezzetti di dimensioni omogenee.

Unire la cipolla e i pomodori tagliati a dadini piccoli in una padella con un po' d'olio e far soffriggere con lo zenzero per qualche minuto.

Aggiungere le verdure e saltarle rapidamente, mantenendole croccanti.

Bollire il riso in acqua salata.

Scolare il riso, aggiungere le verdure, il pepe, la menta e il biryani masala. Mescolare bene e servire ancora caldo, guarnito con una foglionina di menta fresca.

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Cena in Marocco

Cous cous di verdure
di Bouchra

Cous cous di verdure

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

Cous cous	Olio d'oliva
4 cipolle bianche	Sale
4 pomodori	Pepe nero
4 carote	Cannella in polvere
1/2 zucca rotonda	Curcuma
3 zucchine verdi	Paprika dolce
2 patate dolci	Coriandolo (foglie fresche)
1 barattolo di ceci	
Ghee (burro chiarificato)	



PROCEDIMENTO

Per questa ricetta sarebbe ideale una couscoussiera, se non l'avete potete usare anche una pentola normale. Di seguito trovate il procedimento con couscoussiera.

Far bollire abbondante acqua salata nella quale far anche disciogliere le spezie. Tagliare a pezzi molto grandi le verdure e cuocerle nell'acqua precedentemente salata e speziata.

Nel frattempo iniziare la preparazione del cous cous bagnandolo con acqua a temperatura ambiente fino al completo assorbimento. Lavorare il cous cous con le mani aggiungendo poca acqua alla volta fino a che il cous cous non diventa morbido e gonfio. A metà cottura delle verdure, aggiungere l'olio d'oliva al cous cous e mettere il cous cous nella couscoussiera perché termini la cottura con il vapore, muovendolo di tanto in tanto con una forchetta in modo da togliere i grumi.

Una volta cotto il cous cous e le verdure, versare il cous cous in un piatto da portata e aggiungere un po' di ghee, aggiungere i ceci, mescolare bene e versare sopra le verdure con il loro brodo.

Condire con olio e coriandolo fresco a piacere.

(Con pentola normale cuocere il cous cous per immersione nel brodo vegetale/acqua di cottura delle verdure.)

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Poesie e profumi afghani

Banjan Boolani
di Parwiz

Banjan Boolani

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

4 melanzane	olio evo
250gr yogurt naturale	olio per friggere
1 peperoncino verde	sale
2 spicchi d'aglio	pepe nero
1 cipolla	curcuma
3 pomodori	chapati/pane arabo
500ml passata di pomodoro	



PROCEDIMENTO

Tagliare le melanzane a fette alte circa 1 cm e poi in 3 o 4 pezzi longitudinalmente a seconda della dimensione. Scaldare abbondante olio di semi in una padella e friggere le melanzane.

Asciugare le melanzane su carta assorbente e lasciarle raffreddare.

In un'altra padella scaldare un po' di olio d'oliva e farvi soffriggere la cipolla precedentemente tagliata a pezzetti, uno spicchio d'aglio e il peperoncino privato dei semi. Una volta dorata la cipolla, abbassare la fiamma e aggiungere la curcuma e il pepe, mescolando per bene.

Aggiungere poi la passata di pomodoro e riportare ad ebollizione, mescolando con cura. Aggiungere poi i pomodori tagliati a fette, cuocere per altri 5 minuti e unire le melanzane fritte.

Preparare la salsa allo yoghurt mescolando bene lo yoghurt bianco con uno spicchio d'aglio schiacciato e tritato finemente.

Servire unendo le melanzane con il sugo di pomodoro alla salsa allo yoghurt e mangiare ancora caldo, accompagnato da pane arabo o chapati.

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Viaggio in Siria

Hummus, Fattah e Falafel di Khadija

Hummus, Fattah e Falafel

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

PER L'HUMMUS

Ceci lessati (200 gr)
1 spicchio d'aglio
1- 2 limoni
Salsa Tahina q.b.
Un mazzetto di prezzemolo
Olio d'oliva
Paprika affumicata q.b.
Sale q.b.

PER I FALAFEL

Ceci secchi (200 gr)
1 spicchio d'aglio
Una cipolla bianca
Cumino q.b.
Sale e pepe q.b.
Semi di sesamo
Bicarbonato di sodio

PER LA FATTAH

Chapati/Pane arabo
Ceci lessati (200 gr)
Yoghurt naturale (250 gr)
1-2 limoni
Una melagrana
1 spicchio d'aglio
Salsa Tahina q.b.
Una manciata di mandorle tostate
Un mazzetto di prezzemolo
Olio di semi
Olio d'oliva
Ghee/burro chiarificato q.b.



PROCEDIMENTO

FALAFEL

Mettere in ammollo i ceci secchi per 12 ore. Asciugarli bene, tagliare grossolanamente la cipolla e mettere tutto nel frullatore con l'aglio schiacciato, un pizzico di bicarbonato di sodio, il sale, il pepe e il cumino.

Frullare abbastanza finemente.

Tritare al coltello il prezzemolo e aggiungerlo all'impasto.

Lasciar riposare l'impasto per un'ora e poi formare i falafel con due cucchiai o con le mani. Scaldare l'olio di semi e friggere i falafel.

FATTAH

Tagliare il pane arabo a striscioline e poi a quadretti. Mettere a scaldare l'olio di semi e quando caldo, friggere il pane fino a farlo diventare dorato e croccante.

Unire lo yoghurt a 4-5 cucchiai di tahina e miscelare bene con il mixer. Schiacciare l'aglio con il prezzemolo fino a formare un composto omogeneo, spremere i limoni e aggiungere il succo di limone e il composto di aglio e prezzemolo allo yoghurt e tahina e mixare ancora.

Aggiungere i ceci e mescolare con un cucchialo.

Tostare le mandorle in abbondante ghee bollente.

Disporre il pane arabo fritto su un piatto fondo, aggiungere i ceci e la salsa di yoghurt, versare sopra le mandorle tostate con il ghee e guarnire con prezzemolo fresco e chicchi di melograno.

HUMMUS

Spremere i limoni, mettere nel frullatore ceci, succo di limone, 4 cucchiai di tahina (in base al risultato desiderato metterne di più o di meno, aglio schiacciato e senza anima, olio, sale e frullare il tutto fino alla consistenza desiderata.

Guarnire con un filo d'olio, prezzemolo e paprika.



popolinsieme
accogliere persone, costruire comunità



ANGOLI DI MONDO



limerick



Comune di Padova

Progetto sostenuto dalla



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Padova e Rovigo

Nell'ambito del Bando



Cultura
Onlife



Cibo in movimento

cooking show interculturali

Spezie e colori dell'India

Aloo Paratha e Pakoda
di Savita

Aloo Paratha e Pakoda

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

PER I PAKODA

Farina di ceci (500 gr)
spinaci freschi o surgelati (200 gr)
2 cipolle rosse
olio di semi
curcuma.
peperoncino
cumino in polvere
sale
semi di timo
un mazzetto di coriandolo fresco

PER L'ALOO PARATHA

2 cipolle rosse
burro chiarificato o ghee (250 gr)
patate (1 kg)
Farina per chapati o di grano duro (400 gr)
curcuma
cumino in polvere



PROCEDIMENTO

ALOO PARATHA

Mettere la Farina e 100 gr di ghee a temperatura ambiente in una ciotola, impastare delicatamente aggiungendo acqua a filo fino a che si ottiene un impasto morbido ma non appiccicoso.

Lasciare riposare coperto da un canovaccio e preparare il ripieno.

Bollire le patate, lasciarle intiepidire, pelarle e schiacciarle molto bene prima con una forchetta e poi con le mani. Non ci devono essere grumi o l'impasto si romperà. Aggiungere alle patate schiacciate sale a piacere, le spezie e un po' di coriandolo tritato a piacere.

Compattare bene il ripieno e Formare delle piccole sfere.

Riprendere l'impasto e Formare delle palline di circa 4 cm di diametro. Appiattire le palline di impasto fino a raggiungere uno spessore di circa 1 cm, adagiarvi sopra le sfere di ripieno e richiudere l'impasto sul ripieno Formando un ciuffetto in alto, come se fosse un raviolo cinese.

Infarinare bene la sfera chiusa e appiattire con le mani, partendo dal centro verso i bordi, mantenendo i bordi un po' più spessi, fino ad ottenere un disco di circa 0,5cm di spessore. Eventualmente aiutarsi con un mattarello e con ulteriore Farina.

Scaldare bene una padella antiaderente e adagiarci il primo paratha cosperso con abbondante ghee. Appiattire con una spatola senza premere troppo, Una volta dorato su un lato, girare e lasciar cuocere anche dall'altro lato.

Ripetere con tutti i paratha.

PAKODA

Tagliare gli spinaci freschi e la cipolla a pezzetti non troppo piccoli, unirli in una ciotola insieme alle spezie e al sale (quantità a piacere) e mescolare bene. Aggiungere poi la Farina di ceci a coprire il mix di spinaci, cipolla e spezie fino ad ottenere un composto non troppo farinoso ma compatto in piccole polpette irregolari. Se le verdure non rilasciano abbastanza acqua da trattenerne la Farina, aggiungere dell'acqua avendo cura di non esagerare.

A piacere, si possono aggiungere al composto degli anacardi spezzettati.

Lasciare riposare l'impasto qualche minuto. Creare delle polpette irregolari di circa 2-3 cm per lato.

Ripiemere una padella o una pentola non troppo profonda di olio di semi, portarlo a temperatura e friggere i pakoda fino a doratura, girandoli di tanto in tanto.

Asciugare la frittura e servire ancora caldi.

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Le Filippine che non ti aspetti

Ginataang Kalabasa at Sitaw
di Cecilia

Ginaatang Kalabasa at Sitaw

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

zucca delica (400 gr)
Fagiolini filippini/fagiolini nostrani (400 gr)
latte di cocco (200 ml)
1 cipolla
4 spicchi d'aglio
1 pezzetto di zenzero fresco
d'olio di semi
sale e pepe q.b.
Patis filippino (salsa di pesce)



PROCEDIMENTO

Preparare tutti gli ingredienti: pulire e tagliare i fagiolini a pezzetti di circa 3 cm, pulire, sbucciare, e fare a cubetti la zucca, tagliare la cipolla a pezzetti non troppo piccoli, sbucciare e tagliare e pezzetti lo zenzero fresco, sbucciare e schiacciare gli spicchi d'aglio. In una padella scaldare abbondante olio di semi (qualche cucchiaino) e soffriggere cipolla, zenzero e aglio precedentemente preparati.

Aggiungere poi i fagiolini e la zucca e iniziare la cottura a fuoco medio. Circa a metà cottura aggiungere il latte di cocco e terminare la cottura facendo addensare il latte di cocco. Aggiungere due cucchiaini rasi di patis e sale a piacere.

Il ginaatang kalabasa at sitaw può essere accompagnato con del riso basmati bollito.

Cibo in movimento

cooking show interculturali

Al caldo in Ucraina

Boršč
di Maryna

Boršč

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

2 patate
2 carote
2 cipolle
1 cavolo cappuccio
rapa rossa precotta (400 gr)
fagioli borlotti in scatola (250 gr)
panna fresca (100 ml)
passata di pomodoro (250 ml)
un mazzetto di aneto (meglio se fresco)
un mazzetto di prezzemolo
dado vegetale
aceto di mele o di vino
sale, pepe, olio d'oliva



PROCEDIMENTO

Pelare una carota e una cipolla, tagliarle a piccoli pezzetti e soffriggere in pentola con un filo d'olio d'oliva (in alternativa, per essere più fedeli alla ricetta originale si può usare lo strutto o un pezzetto di lardo di maiale). Tagliare tre patate di media dimensione a pezzettini abbastanza piccoli, aggiungerle alla padella con carota e cipolla e coprire con acqua. Aggiungere un dado vegetale. Portare a bollore e aggiungere un barattolo di fagioli borlotti ben scolati. Grattugiare o tagliare al coltello il cavolo cappuccio e unirlo alle patate e fagioli in cottura. Far andare a fuoco medio fino a cottura delle patate e del cavolo.

Nel frattempo preparare le rape rosse precotte sbucciandole e tagliandole prima longitudinalmente e poi a fettine sottili. Tagliare a dadini anche l'altra cipolla e grattugiare l'altra carota. Far soffriggere in un'altra padella con un filo d'olio cipolla e carota. Quando la cipolla sarà dorata, aggiungere la rapa e far andare 5/10 minuti. Aggiungere uno o due cucchiai di aceto di mele/vino. Aggiungere poi la passata di pomodoro, riportare a bollore e aggiungere la panna fresca.

Versare il contenuto della padella nella pentola aggiungendo sale e pepe a piacere e far bollire fino a raggiungere una consistenza cremosa.

A fine cottura e a fuoco spento aggiungere prezzemolo e aneto a piacere.

Servire calda (il giorno dopo sarà ancora più buona) con pane nero.

Cibo in movimento
cooking show interculturali

Un salto in Nigeria

Vegetable Fried Rice
di Christabel

Vegetable Fried Rice

Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI

4 carote
piselli (100 gr)
1 peperone giallo
1 peperone rosso
1 cipolla
riso per fried rice (250 grammi)
dado vegetale
olio di semi
curry
timo
sale



PROCEDIMENTO

Iniziare pulendo e tagliando a dadini i peperoni e le carote e portando a bollore abbondante acqua. Saltare le verdure una padella molto ampia con un po' d'olio di semi, del curry e mezzo dado vegetale sbriciolato (in alternativa si può usare il *fried rice seasoning* nigeriano. Nel frattempo, preparare il riso in una ciotola e coprirlo con l'acqua bollente.

Lasciare il riso nell'acqua per circa 10 minuti, in modo che perda parte del suo amido. Nel frattempo tagliare la cipolla a dadini e metterla da parte.

Scolare il riso dall'acqua calda e sciacquarlo sotto l'acqua corrente. Una volta sciacquato, metterlo nella pentola con la restante acqua calda, assicurandosi che copra il riso.

Aggiungere un dado sbriciolato e circa due cucchiai di curry, mescolare. Abbassare la fiamma, aggiungere la cipolla e un pizzico abbondante di timo e richiudere la pentola, lasciando cuocere il riso fino al completo assorbimento dell'acqua di cottura. Aggiustare di sale alla fine.

Una volta cotto il riso, versarlo nella padella con le verdure e mescolare bene.

Servire ancora caldo accompagnato da un'insalata di carote, lattuga e cappuccio conditi a piacere con l'aggiunta di un cucchiaino di mayonese.





popolinsieme

accogliere persone, costruire comunità

Associazione Popoli Insieme ODV

Codice Fiscale 92049690289

Prato della Valle 56, 35123 Padova PD

✉ info@popolinsieme.eu

☎ 049 295 5206

🌐 www.popolinsieme.eu

IBAN IT 34S 05018 12101 0000 1100 8240