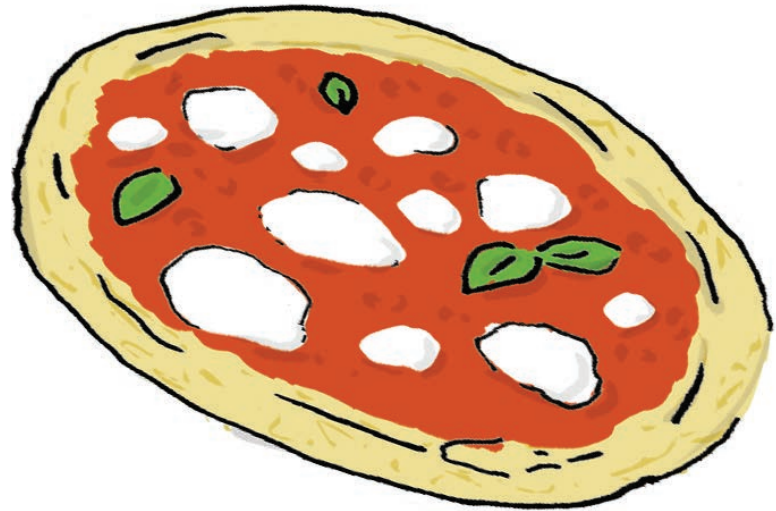


# LIBRO DI RICETTE



# Pizza



## Ingredienti:

- 6 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini di zucchero
- 30 gr di sale
- 50 gr di lievito di birra
- 1 kg di farina
- 600 ml di acqua tiepida

## Ricetta:

1. In una terrina con un po' di acqua tiepida sciogli il lievito di birra con lo zucchero.
2. In un'altra ciotolina sciogli il sale in un po' di acqua tiepida.
3. In un'altra ciotola ancora versa la farina, aggiungi il lievito sciolto, il sale sciolto, l'olio e pian piano la restante acqua tiepida.
4. Impasta e fai riposare per due ore in una ciotola coperta con una pellicola.
5. Poi stendi l'impasto in una teglia, aggiungi passata di pomodoro, mozzarella, una foglia di basilico e un filo di olio per una perfetta pizza Margherita.
6. Inforna a 250 e lascia cuocere finché i bordi non saranno dorati.

### ACCORGIMENTI

Per evitare che la mozzarella rilasci troppa acqua strizzala bene con le mani e aggiungila alla pizza a metà cottura (dopo 10 min circa).

# Pollo al Curry



## Ingredienti:

- 4 fette di petto di pollo
- 1 cucchiaio di farina
- 1 cucchiaio di curry
- 1 bicchiere di latte, o di yogurt bianco o di latte di cocco
- 1 cipolla e 1 carota
- Olio e sale

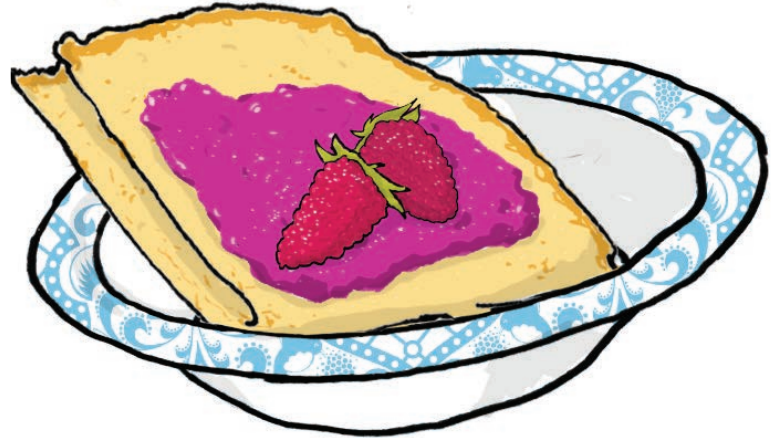
## Ricetta:

1. Taglia il pollo a dadini e mettilo a marinare in una ciotola con il curry.
2. In una padella rosola la cipolla affettata fine e la carota tagliata sottile.
3. Aggiungi i dadini di pollo e rosolalo per qualche minuto.
4. Aggiungi il bicchiere di latte, cuoci per qualche minuto e poi aggiungi il cucchiaio di farina.
5. Se usi lo yogurt o il latte di cocco non c'è bisogno di mettere la farina.
6. Aggiungi un altro po' di curry se vuoi. Aggiusta di sale e servi con riso basmati.

### CURIOSITÀ

La parola curry è inglese ed è la traslitterazione fonetica del nome tamil "cari", che significa salsa o zuppa.

# Crêpes



## Ingredienti:

- 3 uova
- 250 gr di farina
- ½ l di latte
- 40 gr di burro
- Un pizzico di sale
- 1 busta di vanillina
- 60 gr di zucchero

## Ricetta:

1. Metti in una terrina farina + zucchero + vanillina + sale + latte e lavora il composto con una spatola.
2. In una terrina a parte sbatti le uova.
3. Aggiungi alla pastella le uova sbattute e il burro sciolto a bagnomaria.
4. Lascia riposare in frigo per mezz'ora.
5. Poi ungi leggermente con del burro una pentola anti-aderente, versa un mestolo di composto nella padella e cuoci da entrambi i lati per qualche minuto.
6. Servi con marmellata, crema di cioccolato, crema di marroni o soltanto con zucchero e limone!

# Borscht



## Ingredienti:

- 1 Barbabietola rossa
- 4 patate
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- 400 gr di cavolo bianco
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di farina
- Brodo quanto basta
- Sale qb
- Burro qb
- Panna acida qb
- Prezzemolo

## Ricetta:

1. Taglia la barbabietola a tocchetti e stufala con un po' di brodo per 15 minuti.
2. Nel frattempo, prepara un trito di cipolla, carota e sedano e fallo imbiondire in una casseruola capiente con una noce di burro; spolvera con un po' di farina e aggiungi del brodo.
3. Appena inizia a sobbollire, versa nel brodo le patate a tocchetti, il cavolo tagliato a strisce fini e la barbabietola con tutto il sughetto di cottura.
4. Regola di sale e pepe, aggiungi la foglia di alloro e lascia cuocere per circa 30 minuti.
5. Servi la zuppa di barbabietola con un cucchiaio di panna acida per ogni piatto e con prezzemolo tritati.

### ACCORGIMENTI

Prepara il brodo con carne e verdure, e per rendere il piatto ancora più saporito aggiungi al borscht qualche pezzo di carne.

# Sushi



## Ingredienti:

- 200 gr di riso per sushi o riso vialone nano
- Olio di semi
- 80 ml Aceto di riso o aceto di mele
- 30 gr di zucchero
- Salmone o tonno fresco, in alternativa salmone affumicato
- Sale
- Salsa di soia

### ACCORGIMENTO

Se non ti piace il pesce crudo prova a sostituirlo con una fettina di salmone affumicato, creando una nuova versione di nigiri.

## Ricetta:

1. Sciacqua più volte il riso sotto l'acqua corrente per eliminare l'amido.
2. Versalo in una pentola e coprilo con acqua. Cuoci a fuoco alto con il coperchio fino a quando l'acqua inizia a bollire, poi abbassa la fiamma al minimo e cuoci per circa 8 minuti, senza mai sollevare il coperchio.
3. Nel frattempo sciogli in un pentolino l'aceto di riso con lo zucchero e il sale.
4. Versa il riso su un piano, preferibilmente di legno, e versagli sopra il composto a base di aceto; poi fai raffreddare.
5. Copri il riso con un canovaccio umido e tienilo da parte.
6. Taglia il salmone fresco o il tonno a fettine. Disponi sul piano di lavoro una ciotola con acqua e poco aceto di riso con la quale bagnarti le dita per evitare che il riso vi si appiccichi.
7. E adesso arriva il bello! Con le dita, crea delle palline leggermente ovali (basta che le schiacci leggermente con il palmo delle mani) e copri le con una fettina di pesce crudo. Servi con soia a parte.

# Cheesecake



## Ingredienti:

- 300 gr di biscotti secchi
- 120 gr di burro
- Buccia grattata di un limone
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- Pizzico di sale
- Bacca di vaniglia
- 2 uova
- 125 gr di zucchero a velo
- 30 gr di maizena
- 100 gr di panna liquida
- 600 gr di formaggio bianco spalmabile

## Ricetta:

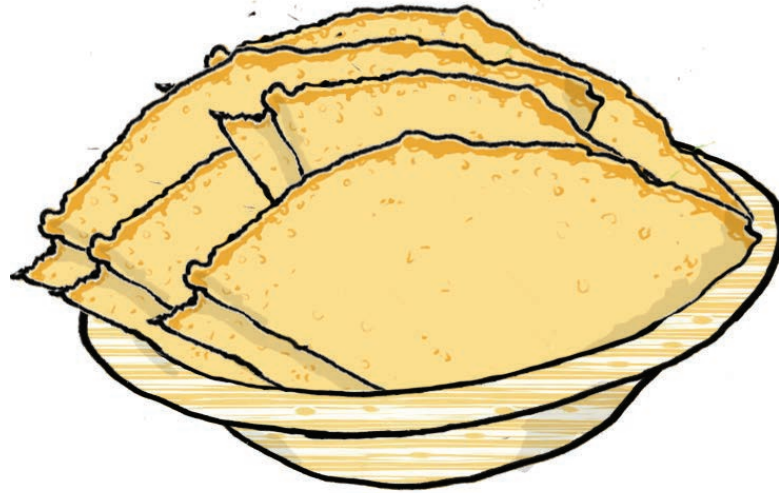
Per la base:

1. Frantuma i biscotti, e con le mani impastali insieme al burro non troppo freddo, la buccia grattata del limone, tre cucchiaini di zucchero e un pizzico di sale.
2. Stendi il composto dentro una tortiera (del diametro di 22 -24 cm, con il bordo alto e separabile dalla base), e crea un bordo di qualche cm.
3. Fai riposare in frigo per almeno 30 min.

Per il ripieno

1. Versa in una ciotola capiente il contenuto di una bacca di vaniglia, le uova, lo zucchero a velo, la maizena e mescola bene con una frusta per ottenere un composto liscio e senza grumi.
2. Poi aggiungi la panna, il formaggio fresco, un pizzico di sale e amalgama bene il tutto.
3. Tira fuori dal frigo la tortiera con la base di biscotti e versa dentro il composto. Inforna per 5 minuti a 180 e per ulteriori 40 minuti a 140/150.
4. Servila fredda, decorata con frutti di bosco!

# Quesadilla



## Ingredienti:

- 50 gr farina
- 120 gr acqua tiepida
- 10 gr di sale
- 30 gr di olio di oliva extra-vergine
- Formaggio tipo fontina
- Pomodoro
- Insalata

## Ricetta:

1. Versa la farina in una ciotola capiente, aggiungi l'acqua, il sale e l'olio.
2. Amalgama bene e trasferisci l'impasto su un tavolo per continuare a impastare meglio.
3. Lavora l'impasto fino a ottenere un panetto liscio, forma una palla, avvolgilo in una pellicola trasparente e lascialo riposare per almeno 30 minuti.
4. Dividilo in più parti e forma con il mattarello delle piadine tonde (la tortilla!).
5. Cuoci ciascuna tortilla su entrambi i lati in una padella antiaderente senza aggiungere olio.
6. Su ciascuna tortilla ancora ben calda aggiungi il formaggio tagliato a listarelle, una foglia di insalata e del pomodoro a fette, copri con un'altra tortilla calda, dividi a metà o in quarti e gusta con una crema di avocado (guacamole).

### CURIOSITÀ

Le tortillas si preparano fin dal 1600 mescolando acqua e farina di mais; si lavoravano a mano e poi venivano cotte su una piastra di ferro. In base alla tipologia di cottura e di ripieno si chiamano con nomi differenti. La parola quesadilla, ad esempio, deriva da queso, che in spagnolo significa formaggio.



# Cous Cous vegetariano



## Ingredienti:

- 160 gr couscous precotto
- 320 gr di acqua
- 50 gr di ceci precotti
- 2 carote 2 cipolle
- 2 pomodori
- 1 cipolla
- 3 zucchine
- 1 busta di zafferano
- 50 gr di uvetta
- Olio
- Prezzemolo o menta

Il couscous è un tradizionale piatto marocchino, ma è diffuso in tutti i paesi del Nord Africa. Ne esiste anche una versione siciliana, fatta con il pesce!

## Ricetta:

1. Per prima cosa lava e asciuga le verdure.
2. Poi taglia le zucchine e le carote a fette.
3. Trita la cipolla e falla soffriggere in una padella antiaderente con un po' di olio.
4. Aggiungi le verdure tagliate. Intanto strizza bene l'uvetta precedentemente messa a bagno, e aggiungila alle verdure.
5. Aggiungi i ceci precotti, lo zafferano e infine i pomodori.
6. Lascia insaporire e intanto prepara il couscous: versa l'acqua in un tegame e riscaldala. Sala e quando riprende il bollore versa il couscous, spegni il fuoco.
7. Mescola il couscous per spargerlo uniformemente nel tegame e copri con il coperchio. Lascialo riposare così per 2-3 minuti.
8. Aggiungi un cucchiaio di olio e mescola con una spatola, quindi sgrana il couscous con una forchetta.
9. Metti il couscous in un piatto da portata e aggiungi in centro le verdure, aggiungi prezzemolo o menta a piacere.

# World Food Libro di Ricette



2016

[www.artstories.it](http://www.artstories.it)

[facebook.com/artstoriesitaly](https://facebook.com/artstoriesitaly)  
[instagram.com/artstoriesitaly](https://instagram.com/artstoriesitaly)