



Comune di Cinisello Balsamo



 Culturalmondo

 culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it

 +390266023804



# COUS COUS MAROCCHINO

## INGREDIENTI:

**1 kg di COUS COUS**  
**1/2 kg di ZUCCHINE**  
**1/2 di CAROTE**  
**3 PATATE**  
**4 RAPE**  
**1/2 CAVOLO**  
**2 POMODORI**  
**PREZZEMOLO Q.B.**

**Una ciotola di CECI**  
**1 CIPOLLA**  
**1 kg di MANZO**  
**Un cucchiaino di CONCENTRATO DI POMODORO**  
**2 PEPERONI (DOLCE O PICCANTE)**  
**CORIANDOLO Q.B.**  
**SALE, PEPE E ZAFFERANO**  
**ACQUA Q.B.**

## PREPARAZIONE:

Per prima cosa bisogna mettere i ceci secchi in ammollo il giorno prima e lasciarli 24 ore. Tagliate la carne in pezzi piuttosto grossi, pulite e tagliate le due cipolle a pezzetti e le carote a fette. Prendete il recipiente basso della couscoussiera e mettetelo sul fuoco. Aggiungete un giro d'olio d'oliva e le cipolle sminuzzate. Una volta imbiandite, aggiungete la carne tagliata a pezzi. Fatela soffriggere per un minuto, poi aggiungete le carote a fette ed i ceci scolati. Condite con del pepe e la bustina di zafferano. Coprite il tutto con l'acqua e lasciate cuocere per un'ora circa.

Per avere un cous cous fatto a regola d'arte bisogna usare dei piccoli accorgimenti che vi eviteranno la formazione dei grumi. Prima della cottura, il cous cous va bagnato con dell'acqua fredda e lavorato per bene con le mani facendolo passare tra le dita. Quindi va messo nella parte superiore della couscoussiera, nel recipiente con i forellini e cotto a vapore per una mezz'ora. La couscoussiera rimane sempre sul fuoco a cuocere le verdure e la carne e con il vapore che sale viene cotto anche il cous cous. I granellini devono essere smossi anche con le mani per evitare i grumi. Una volta cotto, si deve togliere dal recipiente e versarlo in una terrina. Ancora una volta va spruzzata dell'acqua fredda e, aiutandosi con le mani, sgranare il cous cous. Aggiungete il sale e l'olio d'oliva e continuate a sgranare. Alla fine rimettete il cous cous nel recipiente e cuocete altri 20 minuti.

Mentre lo stufato è ancora in cottura aggiungete il resto delle verdure: le zucchine tagliate a pezzi grossi, i pomodori tagliati a pezzettoni. Unire anche le spezie: il prezzemolo ed il coriandolo tritati e la paprika. Lasciate cuocere ancora per mezz'ora. In un bel piatto da portata, magari con decorazione berbere, adagiate per primo il cous cous e sopra con l'aiuto di un mestolo adagiatevi delicatamente lo stufato di verdure e carne.



Comune di Cinisello Balsamo



 Culturalmondo

 [culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it](mailto:culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it)

 +390266023804

# RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON LENTICCHIE E DATTERI



## INGREDIENTI:

350 gr di RISO  
150 gr di LENTICCHIE  
150 gr di DATTERI  
1 pizzico di pistilli di ZAFFERANO

## PREPARAZIONE:

Bollire il riso e scolarlo.  
Cuocere le lenticchie in una pentola.  
Versare riso e lenticchie in una casseruola e insaporire con olio d'oliva.  
Tagliare i datteri a pezzetti unirli al riso e alle lenticchie.  
Rimettere sul fuoco e aggiungere lo zafferano.  
Amalgamare bene e servire in tavola.

E' uno dei piatti tipici della tradizione culinaria iraniana.



Comune di Cinisello Balsamo



Culturalmondo



culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it



+390266023804

# POLLO YASSA

Associazione Ihsan dei Senegalesi di Cinisello



## INGREDIENTI:

POLLO  
SALE q.b.  
PEPE q.b.  
LIMONE  
AGLIO

## Per il riso:

RISO  
ACQUA  
SALE  
ZAFFERANO senza odore

## Per la salsa:

CIPOLLE  
SALE e PEPE q.b.  
ACETO  
PEPERONI  
OLIO  
SENAPE  
OLIVE

## PREPARAZIONE:

Il pollo yassa è un piatto tipico della cucina africana, più precisamente del Senegal.

Per maggiori informazioni sulla ricetta, rivolgetevi all'associazione Ihsan.



Comune di Cinisello Balsamo



 Culturalmondo

 [culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it](mailto:culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it)

 +390266023804

# SAPORI DI PUGLIA AL TRICOLORI



## INGREDIENTI:

400 gr. di ORECCHIETTE ALLA MORINGA

400 gr. di BROCCOLETTI

200 gr. di POMODORINI CILIEGIA

ACQUA per la cottura della pasta

150 gr. di MOZZARELLA DI ANDRIA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

SALSA AL BASILICO e PINOLI

SALE e PEPE Q.B.

## PREPARAZIONE:

E' una pasta fredda alla Moringa oleifera che unendo i classici sapori della tradizione Italiana ne richiamano anche la sua identità con l'effetto cromatico dei nostri colori:

**Verde** con la orecchiette alla moringa e il basilico

**Rosso** con i pomodorini a ciliegia

**Bianco** con la mozzarella di Andria.

Pulire e lavare i broccoletti dividendoli in cimette, metterli a cuocere in acqua abbondante salata, dopo dieci minuti di bollitura aggiungere le orecchiette alla Moringa e portare tutto a cottura. La cottura nella stessa acqua dei broccoletti conferisce alla pasta un intenso sapore.

Scolare la pasta e i broccoletti lasciandoli raffreddare, mettere in una capace zuppiera, aggiungere i pomodorini a quarti levando i semi, la mozzarella ridotta a pezzettini, condire con olio di oliva, salsa al basilico, sale, pepe.

N.B. Per la salsa al basilico che dovrebbe essere un pesto di basilico, olio e sale, per comodità uso del pesto già pronto nella quantità di tre cucchiaini da minestra.



Comune di Cinisello Balsamo



Culturalmondo



culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it



+390266023804

# BASBOUSA (dolce tipico arabo)



## INGREDIENTI:

500 gr. di SEMOLINO  
30 ml di OLIO DI SEMI  
120 g di ZUCCHERO SEMOLATO  
150 ml di LATTE  
50 ml di ACQUA  
2 cucchiaini di LIEVITO PER DOLCI  
MANDORLE per la decorazione

## Per lo sciroppo:

250 g di ZUCCHERO SEMOLATO  
125 ml di ACQUA  
un cucchiaino di SUCCO DI LIMONE  
un cucchiaino di MIELE  
2 cucchiaini di ACQUA DI ROSE, oppure acqua  
di fiori d'arancio, o poco estratto di vaniglia

## PREPARAZIONE:

Scaldare leggermente il latte con l'acqua e l'olio. Versarvi lo zucchero e girare finché sarà sciolto. Unire al composto il lievito ed unire immediatamente al semolino. Girare con un cucchiaino fino ad ottenere un composto ben bagnato. Farlo riposare 10 minuti

Stendere, aiutandosi con le mani, il composto nella teglia coperta con carta forno, in uno spessore di circa un cm. Dopodiché con un coltello affilato incidere delle righe in diagonale in modo da ottenere una serie di rombi; mettere una mandorla al centro di ogni rombo, premendo bene con le dita perché vi rimanga "intrappolata".

Cuocere quindi in forno preriscaldato a 180 gradi per circa mezz'ora, ottenendo una colorazione leggermente dorata. A circa 10 minuti dalla fine della cottura, preparare lo sciroppo: versare tutti gli ingredienti in un pentolino e portare a bollore. Abbassare il fuoco e far sobbollire dolcemente per 7-8 minuti. Appena il dolce è pronto, tirarlo fuori dal forno e versarvi sopra immediatamente lo sciroppo bollente. Lo sciroppo deve inzuppare per bene il dolce, ed andare ovunque. Lasciare raffreddare completamente prima di tagliare i rombi seguendo le incisioni fatte in precedenza. I dolcetti si conservano anche una settimana purché chiusi in una scatola di latta.



Comune di Cinisello Balsamo



 Culturalmondo

 [culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it](mailto:culturalmondo@cinisello-balsamo.mi.it)

 +390266023804

# PAPA A LA HUANCAINA



## INGREDIENTI:

**1 kg di PATATE non troppo grandi bollite**

**2 SPICCHI D'AGLIO**

**400 gr di FORMAGGIO FRESCO (in Italia ricotta o feta)**

**4 UOVA SODE**

**100 ml di OLIO DI OLIVA**

**AJÌ AMARILLO (peperoncino giallo) fresco (in alternativa peperone giallo)**

**FOGLIE DI LATTUGA o altre insalatine ben lavate**

**SALE**

## PREPARAZIONE:

Una volta bollite, sbucciate le patate e tagliatele a fette un po' spesse.

Dopo esservi unti i polpastrelli con un po' di olio, tagliate il peperoncino (o peperone) a metà, togliete i loro semi e le venature interne quindi lavateli bene sotto l'acqua fredda sfregandoli uno contro l'altro. Asciugateli e fateli saltare in un po' di olio assieme ai due spicchi di aglio.

Frullateli poi assieme al formaggio, all'olio e al sale, fino ad ottenere una crema omogenea. Se dovesse risultare troppo densa potete aggiungere un po' di latte.

Servite le patate tagliate a metà su un letto di lattuga o altra insalata verde. Ricopritele con la salsa gialla e decorate con qualche oliva nera e le uova tagliate a spicchi.