



CUCINANDO INSIEME ALLA 2^C

**UN RICETTARIO FATTO PER
CUCINARE PIATTI PROVENIENTI
DA DIVERSE NAZIONALITÀ DEL
MONDO!!**

Benvenuti!

Questo ricettario è stato creato appositamente per studiare i valori nutrizionali attraverso le ricette delle nostre origini.

Noi della 2[^]C abbiamo lavorato divisi in gruppi con ruoli differenti:

- *Portavoce* : creano l'introduzione e correggono le ricette.
- *Matematici* : correggono i calcoli degli altri compagni.
- *Artisti* : creano la copertina e curano la grafica del ricettario.
- *Tecnici* : sistemano le immagini.

Abbiamo iniziato scrivendo su Padlet le nostre ricette confrontandole tra noi, poi siamo passati a un foglio word aggiungendo anche la tabella con i valori nutrizionali.

Ogni gruppo ha lavorato per migliorare il ricettario.

Alla fine del ricettario abbiamo aggiunto una sezione: il british food, in cui si possono trovare varie ricette tipiche inglesi scritte in lingua originale.

Welcome!

Contents

Autori 2^C	5
Antipasti	6
Primi piatti	12
Secondi piatti	26
Desserts	40
British food	50
Foto di classe (le nostre ombre)	57

Antipasti



Baccalà - Sofia C.



Pastilla - Marwane

Circa una settimana di tempo tempo di cottura: 1 ora

Baccalà stoccafisso

Sofia C.



Kcal 347/porzione

Il Baccalà allo stoccafisso è un pesce (merluzzo) dalla carne bianca, molto tenera condito con cipolle, acciughe, pepe, sale e latte.

Una volta cotto si presenta su una fetta di pane come antipasto.

PREPARAZIONE

1. Tagliare 300g Baccalà e immergerlo nell'acqua che dovrà essere cambiata ogni giorno per una settimana.

2. Pulirlo dalle lisce e adagiarlo su una teglia.

3. Aggiungere 300g di cipolle, 300g di acciughe, un bicchiere di latte, 30g di grana e 30g di farina.

4. Infornare il tutto a 180° per un ora.

5. Prendere 75g di Baccalà e metterli su 20g di pane.

6. Infine presentarlo con quello che preferite.

INGREDIENTI

-300g di Baccalà

-300g di cipolla

-300g di acciughe

-1 bicchiere di latte

-30g di farina

-30g di grana

-40g di pane

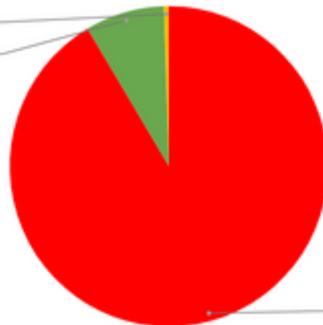


Valori nutrizionali

Cairboidrati (g)	717
Proteine (g)	63
Grassi (g)	4

Grassi (g)
0,5%

Proteine (g)
8,0%



Cairboidrati (g)
91,5%

Pastilla

Marwane



La Pastilla, è un piatto tradizionale della cucina marocchina le cui origini sono risalenti alla Spagna Islamica. Si tratta di una specie di tortino realizzato con la carne di pollo tagliata a pezzetti. È una preparazione che combina il sapore del dolce e del salato; una serie di strati di pasta fillo, di carni salate, cotte lentamente in brodo e spezie poi triturate, e uno strato croccante di mandorle tostate e tritate, cannella e zucchero.

Procedimento:

Mettere in una casseruola il pollo, la cipolla, sale e aggiungere l'acqua e cucinare per 20 minuti. Nel liquido rimasto aggiungere le uova e il prezzemolo e continuare a sbattere finché non si addensa poi, toglierla dal fuoco. In una padella antiaderente tostare le mandorle. In una teglia formare gli strati di pollo, uova e le mandorle e ricoprire con la pasta fillo. Cuocere in forno per 1 ora e 45 minuti a 150°.

Kcal/porzione

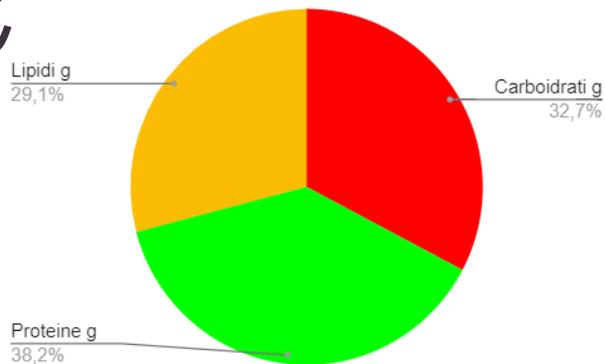
INGREDIENTI

Pezzettini di pollo
350g
3 uova 150g
Pasta fillo 450g
Burro 120g
2 cucchiaini di
cannella 2g
Cucchiaino di
zucchero 13g
Mandorle 50g
1 cipolla 80g
1 pizzico di
prezzemolo 15g
Sale (a piacere)
Zucchero a velo 10g



Valori nutrizionali

Carboidrati g	54
Proteine g	63
Lipidi g	48



Primi piatti



Risotto alla Chiara



Crescentine - Gloria



Risotto alla milanese - Sofia G.



Gulash - Thomas



Arancini - Francesco

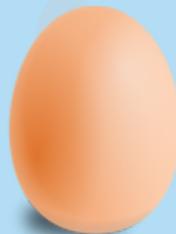


Tortellini in brodo - Mariaso

preparazione in: 3 ore

Crescentine

Ilaria



2115 kcal/porzione

Le crescentine sono un cibo Emiliano, anche conosciute come tigelle, ma esse sono la piastra con cui si cuociono. Le crescentine possono essere condite con tutto come l'affettato, le verdure o il lardo.

RICETTA: In una ciotola mettere farina, aggiungere 2 uova, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e bicarbonato, 2 cucchiaini di panna da cucina e il lievito e iniziare ad amalgamare il tutto.

Nel frattempo scaldare il latte e metterci dentro un noce di burro. Una volta che il latte è tiepido e il burro sciolto, prenderlo e versarlo negli altri ingredienti e iniziare a lavorare il tutto.

Quando l'impasto è solido, lasciarlo riposare per almeno 2 ore, coperto e al caldo.

Successivamente prendere l'impasto e suddividerlo in tante palline uguali, poi appiattirle e metterle sulla tigelliera, chiuderla e aspettare che diventino dorate.

Tagliare a metà la crescentina e scegliere il condimento che si vuole.

ingredienti

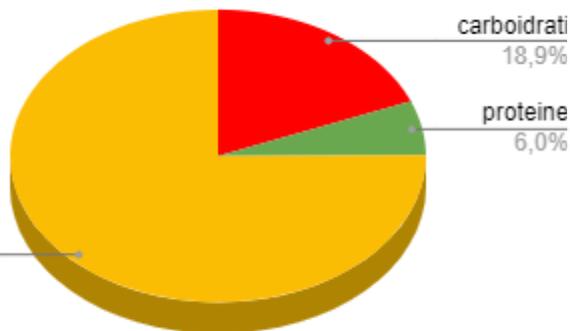
200g farina
-
2 uova (106g)
-
100g burro
-
300g latte
-
200g panna
-
25g lievito
-
pizzico di sale (2g)
-
pizzico di
bicarbonato (2g)
-
2 cucchiaini di
bicarbonato (27g)



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	179
Proteine (g)	57
Lipidi (g)	711

lipidi
75,1%



Risi e Bisi

Tempo preparazione: 1 ora

Chiara



Risi e Bisi è un piatto veneto a base di riso e piselli

312kcal/porzione

Preparare il brodo vegetale, nel frattempo sgranare i piselli, tenendo da parte i baccelli, una volta sgranati lavarli bene sotto l'acqua corrente, scolarli e metterli nella casseruola col brodo, coprirli con un coperchio e lasciarli cuocere per 60 minuti a fuoco moderato dalla ripresa del bollore. Terminare la cottura, con un frullatore a immersione frullare i baccelli senza toglierli dal brodo fino a ottenere una purea, versarla in un setaccio a maglie strette posizionato su una ciotola e pressare bene la purea con una spatola in modo da eliminare la parte troppo fibrosa dei baccelli raccogliendo tutti i succhi che fuoriusciranno e tenerli in caldo. A questo punto passare alla cottura del riso: fare sciogliere in una pentola capiente metà del burro e fare appassire la cipolla, aggiungere la pancetta e prezzemolo tritati. Fare insaporire per un paio di minuti poi aggiungere i piselli e un cucchiaio di olio, versare due mestoli di brodo o di acqua calda e mescolate facendo cuocere per 5 minuti. Poi unire il riso e fatelo cuocere al dente mescolare spesso con un cucchiaio di legno; a fine cottura la consistenza di risi e bisi dovrà essere quella di una minestra, ma non eccessivamente brodosa. Spegner il fuoco e mantecare il riso con l'altra metà del burro e il formaggio grattugiato.

Ingredienti

60g di burro
1300ml di brodo vegetale
50g di pancetta
30g di prezzemolo
350g di riso
40g di grana padano
1 cipolla
pepe nero
sale fino
olio extravergine di oliva



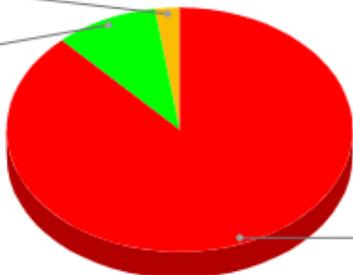
Valori nutrizionali

Lipidi

2,3%

Proteine

9,6%



Carboidrati

88,1%

Carboidrati

229

Proteine

25

Lipidi

6

Per 12 persone Tempo di preparazione: 30 min

Cappelletti in brodo

Mariasole
1990 KCAL

PREPARAZIONE

Pasta all'uovo: Versare la farina in una ciotola, sbattere le uova aggiungere la farina, poi impastare con le mani fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo e avvolgerlo nella pellicola trasparente e lasciare riposare a temperatura ambiente per mezz'ora. Successivamente stenderò la pasta e tagliare con una rotella liscia di pasta da 5 cm.

Ripieno: Sminuzzare il sedano, la carota e la cipolla e lasciarli stufare in una padella con l'olio per una decina di minuti mescolando spesso. Tagliare il pollo finemente e unirlo al soffritto iniziale insieme alla carne trita di maiale e di vitello. Rosolate per 5-6 minuti dopodiché sfumare con il vino rosso. Aggiustare sale e pepe e cuocere per altri 4-5 minuti. Versare la carne cotta nel mixer per ottenere un composto più fine. Trasferire il tutto in un recipiente insieme al Parmigiano grattugiato e all'uovo leggermente battuto, aggiungere noce moscata, sale e pepe nero macinato e mescolare.

Compattare il condimento al centro della pasta, ripiegare le estremità opposte, ottenendo così un triangolo. A questo punto ripetete l'operazione per tutti gli altri finché non avrete ottenuto tutti i vostri cappelletti pronti da cuocere.

Ingredienti

Maiale (trito)
150 g
Vitello (trito)
100 g
Petto di pollo
100 g
Parmigiano
Reggiano DOP
grattugiato 50
g
Olio
extravergine
d'oliva 30 g
Cipolle dorate
60 g
Sedano 50 g
Carote 60 g
Vino rosso 50 g
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Noce moscata
q.b.
Uova (l) 55 g
farina 200g



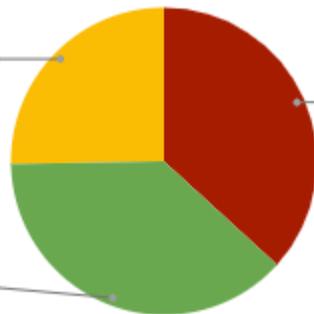
Valori nutrizionali

carboidrati (g)	157
proteine (g)	162
grassi (g)	108

grassi (g)
25,3%

carboidrati (g)
36,8%

proteine (g)
37,9%



Per 4 persone

tempo di preparazione: 1 ora

Risotto alla milanese

Sofia O.

600 kcal/porzione

Procedimento:

Mettere i pistilli di zafferano in un bicchiere con dell'acqua fino a ricoprirli completamente; mescolare e lasciare in infusione per tutta la notte. In questo modo i pistilli rilasceranno tutto il loro colore e sapore.

Preparare il brodo vegetale.

Montare e tritare la cipolla in modo che si possa sciogliere in cottura. In una pentola versare 50 g di burro e scioglierlo, versare il trito di cipolla e lasciare sfumare aggiungendo il brodo per non fare asciugare il soffritto. Versare il riso e tostarlo. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare completamente, cuocere per circa 20 minuti, aggiungendo il brodo un mestolo alla volta in modo che il riso resti sempre coperto. Cinque minuti prima del termine della cottura, versare l'acqua con i pistilli di zafferano, mescolare il risotto. Terminata la cottura, salare e mantecare con il formaggio grattugiato e il burro. Lasciare riposare per qualche minuto.

Il risotto è pronto!

Ingredienti

*1 cucchiaino di
zafferano in pistilli*

-

125g di burro

-

*80g di grana padano
DOP (da grattugiare)*

-

Acqua q.b.

-

Sale fino q.b.

-

320g Riso Carnaroli

-

Una cipolla

-

40 g vino bianco

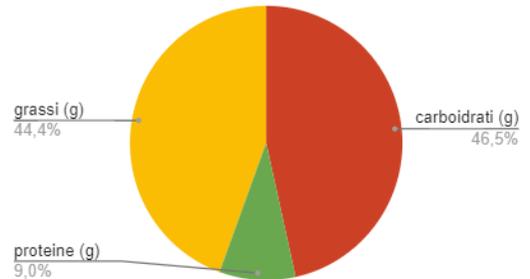
-

Brodo vegetale



Valori nutrizionali

carboidrati (g)	67
proteine (g)	13
grassi (g)	64



Per 12 arancini
Tempo preparazione: 45 min

Arancini di riso

Francesco



844 Kcal/porzione

Gli arancini di riso sono un piatto tipico di una delle nostre più grandi isole: la Sicilia. Sono formati da riso con ripieni diversi. Hanno un'origine molto antica e anche oggi sono molto prodotti.

1. Bollire il riso in abbondante acqua salata e scolarla quando è al dente.
2. Trasferire su una placca o una teglia larga.
3. Prima di procedere alla formazione degli arancini siciliani, è bene che riso e ragù siano perfettamente freddi! Prelevare un pugno di riso e realizzare un involucro per il ripieno.
4. Adagiare all'interno dell'involucro 2 cucchiaini di ragù e un pezzetto di caciocavallo. Aggiungerci sopra un cucchiaino di riso e modellare con le mani ogni arancino.
5. In una ciotola a bordi alti aggiungere la farina e versare qualche cucchiaio di acqua al fine di creare una pastella.
6. Immergere l'arancino e trasferirlo nel pangrattato e friggerlo.

Si possono conservare in frigorifero per 2 - 3 giorni.

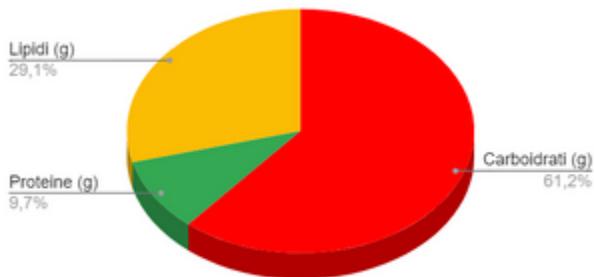
Ingredienti

Zafferano
-
Burro 30g.
-
Riso vialone nano
500g.
-
Sale fino (2
pizzichi)
-
Acqua 1,2 l
-
Caciocavallo 100g.
-
Farina 00 200g.
-
Acqua 300 ml
-
Pan grattato 90g.
-
Olio di semi 100g.



Valori nutrizionali

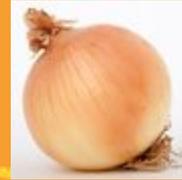
Carboidrati	126
Proteine	20
Lipidi	60



Per 4 persone Tempo di preparazione: 2 ore

Gulash

Thomas



Il Gulash è un piatto di tradizioni croate a base di carne.

Procedimento

Tagliare a cubetti la carne, infarinarli leggermente e aggiungere paprika, sale e pepe per insaporire. Affettare la cipolla, mettere il burro e far rosolare in pentola. In un'altra pentola far rosolare altro burro con la carne finché non sarà colorita, unire alle cipolle la carne e mescolare bene il tutto, salare, far rosolare e bagnare con vino bianco lasciandolo evaporare. Coprire con brodo caldo e passata di pomodoro e cuocere a fiamma media per circa 2 ore.

219 kcal/porzione

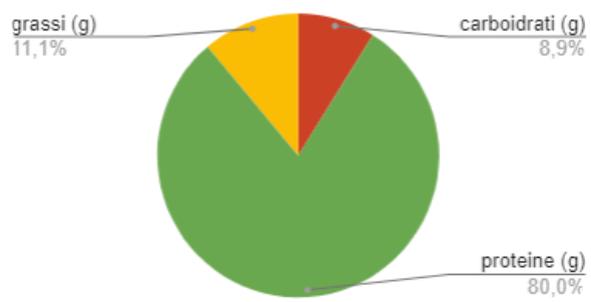
Ingredienti

1kg di manzo
-
1 cipolla
-
Salsa di pomodoro
-
10g burro
-
100g vino bianco
-
Brodo
-
20g farina
-
Paprika, sale e pepe q.b.



Valori nutrizionali

carboidrati (g)	4
proteine (g)	36
grassi (g)	5



Secondi piatti



Sarmale - Jamis



Karifa - Saad



Friarielli - Nunzia



Cous Cous - Hiba



Wurstel e Patate - Davide



Cotoletta alla milanese - Sofia

Per 4 persone Tempo di preparazione: 1 ora

Sarmale

Ianis

Le sarmale sono un piatto tipico della Romania e della penisola balcanica, sono degli involtini di foglie di verza con dentro carne macinata e riso.



585kcal/porzione

Separare le foglie della verza ad una ad una e lavarle bene con l'acqua. Mettere dell'acqua sul fuoco e quando inizia a bollire mettere le foglie di verza a 3 o 4 alla volta, ogni secondo. Quando si finisce lasciare le foglie a raffreddare. In un pentolino mettere la cipolla a soffriggere nell'olio. In una ciotola mettere la carne, il riso, il sale, il pepe, la paprica e la cipolla e amalgamare il tutto. Prepariamo una pentola, preferibilmente antiaderente, nella quale cuocere le Sarmale e se si vuole, mettere anche la pancetta affumicata tagliata a cubetti per dare più gusto. Prendere una foglia di verza e posizionarci sopra un po' del composto di carne e formare un involtino. Ogni volta che si crea un involtino si deve mettere nella pentola cercando di metterli tutti attaccati per non farli aprire, quando li avremo inseriti tutti ricopriamoli con tanta acqua abbondante e cuocere a fuoco basso. Quando inizia a bollire aggiungiamo anche il dado, la cottura dura circa 1 ora, dopo 45 minuti aggiungere anche la passata di pomodoro e lasciare ancora un po' a bollire.

Ingredienti

400g Carne di suino

-

100g pancetta affumicata

-

1 cipolla

-

400g verza

-

q.b. sale

-

q.b. pepe

-

q.b. paprika

-

80ml olio

-

200ml passata di pomodoro

-

200g riso

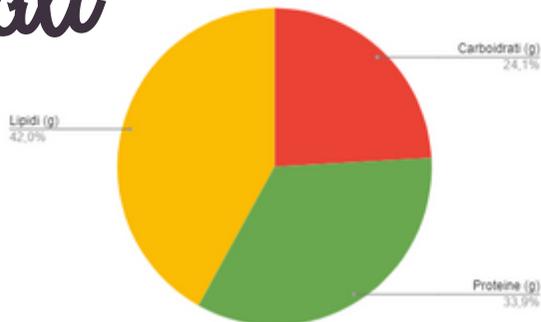
-

1 dado



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	27
Proteine (g)	38
Lipidi (g)	47



Cooking time: 5 mins

Kharifa

Sàad



Questa è una ricetta tradizionale e antica. E' unica per il modo in cui viene cucinata e ha una particolarità, può essere sia un antipasto che un dessert.

322 Kcal/porzione

1. Impastare la Farina con l'acqua.
2. Dopo aver impastato, aggiungere il Burro o la Margarina, impastare ancora.
3. Quando l'impasto sarà abbastanza malleabile, staccare in pezzetti più piccoli e impastare con olio. Piegare l'impasto "come un foglio".
4. Cuocere l'impasto oleoso su una pentola per 5 minuti. L'impasto diventa commestibile quando appaiono chiazze marroni su di esso.

Ingredienti

Farina (60g)
-
Burro o Margarina
(10g)
-
Acqua 1,5l
-
Una piccola
quantità di Olio
(Max 5cl)

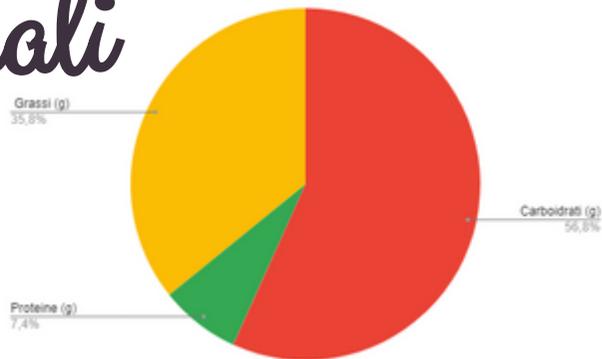
Recipe Tips

Attenzione! L'impasto appena cotto scotta. Deve essere lasciato a raffreddare in modo da non risultare bollente.



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	46
Proteine (g)	6
Grassi (g)	29



Serves 4 Cooking time: 30 mins

Friarielli

Nunzia



69,5 kcal/porzione

I broccoli o cime di rapa coltivati in Campania sono detti "friarielli" perché sono fritti in padella con aglio, olio e peperoncino. Grazie al loro caratteristico sapore amarognolo e al profumo che sprigionano, rappresentano il contorno immancabile per molti piatti invernali, come ad esempio la salsiccia.

Procedimento: prendere una padella, aggiungere 3 cucchiaini di olio, uno spigolo di aglio e un peperoncino e far soffriggere. Nel frattempo pulire i friarielli e poi aggiungerli in padella. Dopo che si sono cotti aggiungere un po' d'acqua e un pizzico di sale.

Ingredienti

1 spicchio d'aglio

-

3 cucchiaini di olio

-

1 peperoncino

-

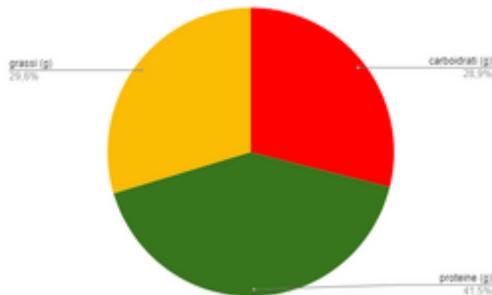
200g friarielli





Valori nutrizionali

carboidrati (g)	5,36
proteine (g)	7,7
grassi (g)	5,5



Cous Cous

Hiba

502 kcal/porzione

PROCEDIMENTO: Mettiamo la carne nella pentola e aggiungiamo le spezie, prezzemolo, cipolla, olio, pomodori e acqua. Lasciamolo sul fuoco in base al tipo della carne (questo è il procedimento da seguire per la carne rossa) per 40 minuti e poi aggiungiamo le verdure. Aggiungiamo poi il cous cous in una pentola apposita per il piatto. Il cous cous prima di venir messo a bollire va lavorato con acqua e olio. Dopo lasciamo il cuscus a bollire a vapore per almeno 10 minuti. Quando la carne è cotta insieme alle verdure, prendiamo il brodo e lo dissolviamo sul cous cous, ponendo poi la carne al centro del piatto.



Ingredienti

500 g di cous
cous

semola già
lavorata

carne 0,5kg
(rossa o bianca)

verdure (cipolle,
carote, zucchine,
zucca, pomodori,
patate)

ceci, prezzemolo,
spezie (sale, pepe,
zenzero, curcuma)

olio

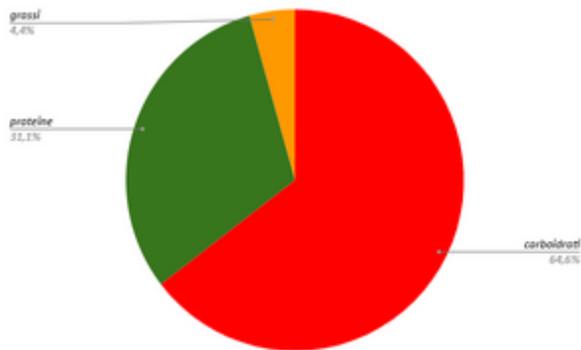
zafferano

acqua (1 litro e
un quarto.)



Valori nutrizionali

carboidrati	78,58
proteine	37,83
grassi	5,3



Würstl e Patate

Davide



431,5 kcal/persona

INGREDIENTI

PATATE 400 G
-
WURTERL (3
GRANDI) 500G
-
OLIO EVO 32 G
-
ROSMARINO 7 G
(UN RAMETTO)
-
SALE UN
PIZZICO
-
PEPE 2G
-
AGLIO 1
SPICCHIO

Questo è un piatto che a me piace molto perché la Germania mi piace moltissimo e vorrei mangiarlo sempre.

Procedimento:

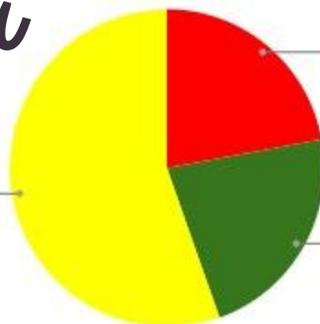
Lavate le patate, pelarle e tagliarle a cubetti. Cuocetele in forno a 200 g° per 30 minuti. Intanto cuocete per 10/ 12 minuti a fuoco lento 3 würstel in padella con olio extravergine d'oliva e un pizzico d'aglio. Tagliate i wurstel e metteteli a riposare nel piatto insieme alle patate per insaporirsi meglio. Infine condite con olio e un pizzico di sale e pepe.



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	84,72
Proteine (g)	86,11
Lipidi (g)	212,4

Lipidi (g)
55,4%



Carboidrati (g)
22,1%

Proteine (g)
22,5%

tempo di cottura: 4 min per lato

Cotoletta alla milanese

Sofia A.

La cotoletta alla milanese è il piatto più famoso e tipico di Milano insieme al risotto alla milanese e al panettone. La cotoletta fritta è presente anche in altre cucine tipiche come quella austriaca o in quella giapponese. Per preparare una tradizionale cotoletta alla milanese deve essere utilizzata la lombata o la cotoletta di vitello da latte battuta con il batticarne a formare la cosiddetta "orecchia d'elefante" per poi essere fritta, secondo la tradizione, nel burro. Prendete le fettine di costoletta di vitello e battetele leggermente fino ad allargarle per farle diventare più sottili. Alternativamente potete chiedere al vostro macellaio di fiducia di fare questo procedimento per voi. Salatele e pepatele su entrambi i lati. Versate una tazza di pangrattato in un altro piatto e sbattete le uova in un altro piatto ancora. Incominciate infarinando le fettine di vitello, passatele poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato pressandolo bene. Fate fondere il burro chiarificato in una padella molto larga e scaldatelo bene. frigate le cotolette alla milanese pochi minuti per lato fino a quando non risulteranno dorate. Raccoglietele, sgocciolatele bene e asciugatele con della carta da cucina. Servite le cotolette alla milanese ben calde accompagnate da fette di limone e da un'insalatina leggera o, se avete buon gusto, da un bel piatto di patatine fritte.

327 Kcal/porzione

Ingredienti

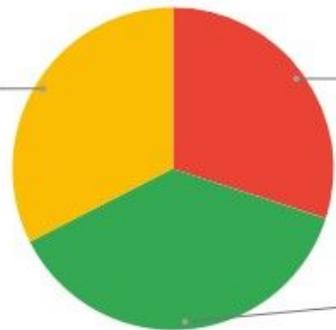
Lombata o
costoletta di
vitello da latte
Burro
Sale
Farina
Pangrattato
Uova
(Il limone,
un'insalatina
leggera o un
piatto di patatine
fritte sono
facoltativi)



Valori nutrizionali

carboidrati (g)	16,8
proteine (g)	21
lipidi (g)	18,2

lipidi
32,5%



carboidrati
30,0%

proteine
37,5%



Desserts



Struffoli - Federica



Pastiera Napoletana - Gabriele



Sbrisolona - Iris



La Baklava - Raki

Per 8 persone Tempo di preparazione: 1 ora circa

Struffoli

Federica

1101 Kcal/porzione



Fondere il burro e lasciare raffreddare.

In una ciotola capiente, mescolare insieme la farina e il lievito setacciato, il sale e le bucce grattugiate degli agrumi, poi aggiungere lo zucchero, il burro e il liquore.

Mescolare con l'aiuto di un cucchiaio di legno, in modo da realizzare una sabbatura.

Aggiungere le uova, amalgamare gli ingredienti e proseguire con le mani fino ad ottenere una pasta omogenea.

Avvolgere l'impasto in una pellicola e lasciar riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, staccare dall'impasto un pezzo da circa 50/70g.

Strofinarlo sul piano di lavoro realizzando un cilindro spesso 1 cm, affettarlo realizzando tanti piccoli pezzetti della grandezza di 1 cm e dargli la forma di palline arrotolandoli.

Friggere pochi pezzi alla volta (massimo 15) in olio bollente per 30-40 secondi girando un paio di volte fino a quando risulteranno dorati. Solarli su un piatto da portata foderato da una carta assorbente.

Condire gli struffoli con miele e lo zucchero a velo vanigliato sciolti, confettini e perline.

Ingredienti

400g di farina '00

-

3 uova

-

80g di burro

-

40g di zucchero

-

2 cucchiaini di
liquore all'anice o
rum

-

Buccia grattugiata
di 1 arancia e
limone

-

1 cucchiaino raso di
lievito per dolci

-

1 pizzico di sale

-

600ml circa di olio
per friggere

-

300g di miele

-

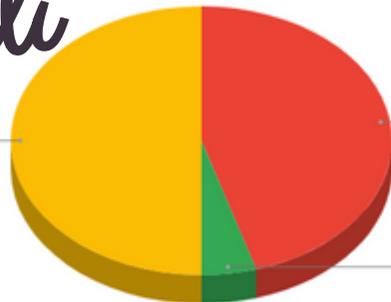
Confettini colorati



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	78
Proteine (g)	8
Lipidi (g)	86

Lipidi (g)
50,0%



Carboidrati (g)
45,3%

Proteine (g)
4,7%

35 minutes Cooking time: 45 minutes

Sbrisolona

Iris



Ingredienti

605 kcal/porzione

Ponete sul piano da lavoro la farina 00, il lievito e la farina di mais, la farina di mandorle. Raggruppare gli ingredienti e al centro posizionare il burro, il sale, le uova e lo zucchero, amalgamare gli ingredienti. Aggiungere il maraschino e le mandorle, amalgamare, mettere i semi del baccello di vaniglia, impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Trasferite in freezer per far raffreddare la pasta per almeno 4 ore. Non appena la pasta sarà ben solida realizzate la granella di impasto. Sistemate una griglia con dei fori quadrati da 1 cm su una ciotola, tagliate l'impasto in pezzi e schiacciatelo facendolo passare tra le maglie della gratella. In questo modo otterrete delle briciole grosse. Prendete uno stampo in alluminio svasato che misura 32 cm in superficie e 28 cm sul fondo; sistemate all'interno un cerchio di carta forno e versate le briciole all'interno. Spargetelo delicatamente senza pressarlo. Cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per 45 minuti fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare, prima di sfornare e servire la vostra torta sbrisolona.

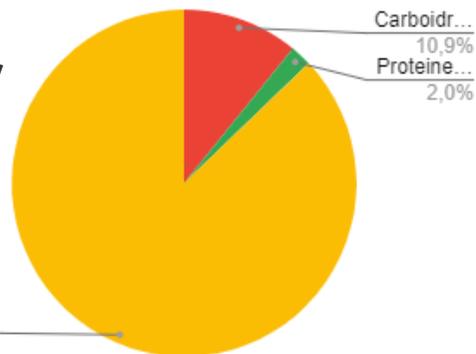
- Flour 00 200 g
- Corn flour foil 100 g
- Almond flour 200 g
- Soft butter but still plastic 200 g
- Sugar 200 g
- Eggs (about 2 medium) 100 g
- Almonds (raw to be chopped) 40 g
- Maraschino 30 g
- Baking powder 10 g
- Vanilla pod 1/2
- Salt up to 2 g



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	55
Proteine (g)	10
Grassi (g)	441

Grassi (g)
87,2%



Serves 8 Cooking time: 1h

Pastiera napoletana

Gabriele



La pastiera napoletana è un dolce tipico del periodo pasquale. Ha avuto il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale campano.

Per la frolla. Sul piano di lavoro setacciate la farina e un pizzico di sale. Al centro aggiungete il burro, lo strutto e lo zucchero. Lavorate a mano. Unite il miele, l'uovo e il latte. Poi grattugiate la scorza di arancia e di limone. Dovrete ottenere un panetto liscio e omogeneo. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo per 1 ora.

Cottura del grano. In un pentolino versate il grano precotto con un pizzico di sale. Schiacciate un po' il grano per renderlo uniforme e bagnate con il latte.

In una ciotola a parte setacciate la ricotta e aggiungete lo zucchero. Mescolate fino a ottenere una crema di consistenza morbida e fate riposare in frigo per un'oretta. Trasferite la crema all'interno della frolla, sbattete delicatamente il ruoto sul piano per eliminare eventuali bolle d'aria. Tirate la parte avanzata di impasto e realizzate striscioline da 1-2 cm per creare il reticolo.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 180°, per circa 50-55 minuti sul ripiano più basso del forno. Sfornate poi la pastiera napoletana e quando si sarà raffreddata completamente spolverizzatela con un po' di zucchero a velo.

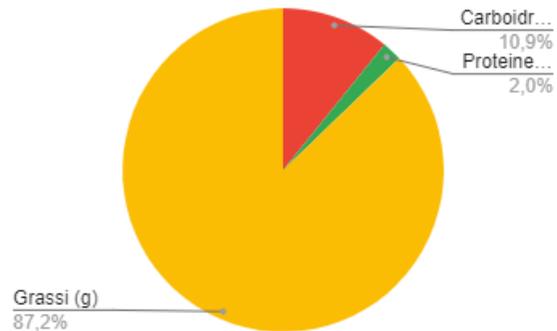
Ingredienti

farina 250 g
-
strutto 50 g
-
burro 50 g
-
zucchero 80 g
-
miele
millefiori 20 g
-
uova (circa 1
medio) 60 g
-
latte intero 40 g
-
scorza di
limone ½
-
scorza
d'arancia ½
-
sale fino 1 pizzico



Valori nutrizionali

Carboidrati (g)	55
Proteine (g)	10
Grassi (g)	441



Serves 4

Cooking time: 80 mins

La Baklava

Raki



Questo dolce è un piatto tipico arabo diffuso soprattutto in africa. Si tratta di un dolce molto buono, composto da strati di pasta fillo, frutta secca, sciroppo di zucchero e miele. La sua preparazione è molto impegnativa.

1. Sciogliete il burro in un pentolino e lasciate raffreddare
 2. Tritate le mandorle pelate in un robot da cucina, poi aggiungete la cannella in polvere e mescolate bene.
 3. Adagiate all'interno di una teglia imburrata due fogli di pasta fillo spennellati con il burro fuso e cospargete un terzo del ripieno su tutta la superficie. Procedete fino a realizzare 3 strati.
 4. Dopo aver distribuito l'ultimo strato di ripieno, ultimate il baklava con 8 fogli di pasta fillo sovrapposti l'uno all'altro.
 5. Tagliate il baklava a rombi di circa 4 cm utilizzando un coltello ben affilato e cuocete in forno statico preriscaldato a 160° per 40 minuti.
 6. Preparate lo sciroppo scaldando l'acqua in un pentolino con lo zucchero e il miele e lasciate cuocere a fuoco dolce per almeno un'ora.
 7. Sfornate il baklava e lasciatelo raffreddare completamente. Quando lo sciroppo sarà pronto versatelo ancora caldissimo sulla superficie in modo da riempire tutte le fessure.
 8. Riponete il dolce in frigorifero per circa 4-5 ore e poi gustatevelo.
- Si può conservare in frigo per 4 giorni, ma è consigliata la congelazione.

INGREDIENTI

2178 kcal/porzione

- 400 g di pasta fillo
- 250 g di gherigli di noce
- 150 g di mandorle bianche
- 133 g di pistacchi
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano in polvere
- 80 g di zucchero
- Per ungere
- 400 g di burro non salato fuso
- Per lo sciroppo di miele
- 265 g di zucchero
- 335 g di miele di acacia o millefiori
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 chiodi di garofano interi
- 1 bastoncino di cannella

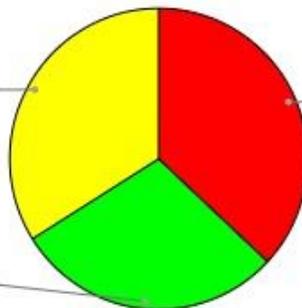


Valori nutrizionali

carboidrati	85
proteine	67
grassi	78

grassi
33,9%

proteine
29,1%



Carboidrati
37,0%

The image features a central graphic of the Union Jack flag. The flag is rendered in a stylized, slightly blurred manner. Overlaid on the center of the flag is a semi-transparent grey rectangular box. Inside this box, the words "British food" are written in a dark blue, cursive script font. The background of the entire image is a solid green color, decorated with numerous small, light green, circular bokeh-like spots of varying sizes and opacities.

British food



Serves 1 Cooking time: 10 mins

Porrridge

Federica



Porrige is a typical dish in Africa, North Europe, Russia, America and Scotland. This food has got a high energy content so it is used as a food for sick people and athletes. The name *porridge* comes from archaic English *pottage*.

Porrige is easy to make, you just need to put water in a saucepot and boil it with oats, then wait until the water is absorbed and, meanwhile, mix. After that, put the porridge in a bowl and add the topping you want.

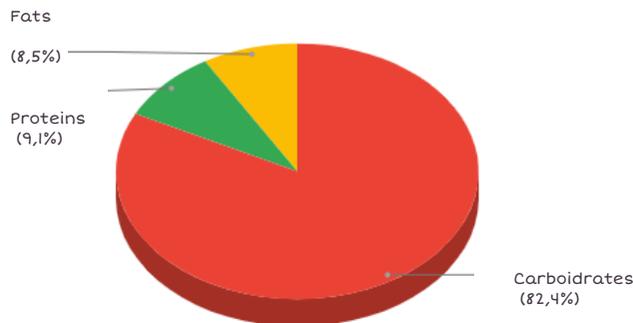
261,1 Kcal/portion

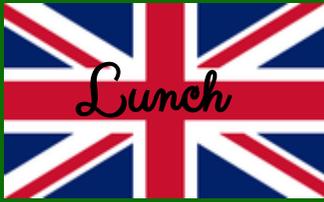
Ingredients

65/70g of oats
-
Water
-
Other foods for topping

Nutritional values

Carboidrates (g)	50,96
Proteins (g)	5,6
Fats (g)	5,25





Fish and chips

Gabriele P. Thomas

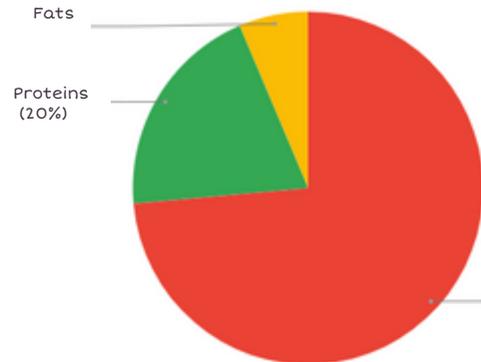
1. Put 225 g of flour and beer in a bowl and season with salt. Whisk until the dough is smooth and set it aside in the refrigerator.
2. Put the potatoes in a large bowl, cover with cold water and wash well. Drain and dry the potatoes with clean tea towels.
3. Half fill a large saucepan with oil and place over medium heat until the temperature reaches 190°C. Cook the potatoes, in small batches, for 6-7 minutes until light brown. Remove using a slotted spoon and drain on a paper towel. Sprinkle with salt, set aside and keep warm.
4. Place the remaining flour, pepper and salt in a large platter and mix to coat the fish. Dip the fish in the batter, letting the excess drain.
5. Cook the fish for 3-4 minutes or until the fish is golden and crisp. Serve with chips, lemon and garlic sauce.

Ingredients

225 g of flour
-
1 beer
-
Potatoes
-
oil
-
fish

Nutritional values

Carboidrates (g)	92
Proteins (g)	25
Fats (g)	8



Cooking time: 5 mins



Afternoon Tea

Sand

The Afternoon Tea is a light meal which is consumed before the dinner, in the afternoon. The Afternoon Tea is often served with sweets.

1. Boil the water in the kettle
2. Put the water in the teapot
3. Put the teabag into the teapot for 5 minutes
4. Finally, put some tea in your cup

Ingredients

A Teabag
-
Hot water

Recipe Tips

If you like, put also some milk or lemon in your cup, and sugar too





Serves 4 Cooking time: 50min

Scones

Marjorie

Scones are type of rich, slightly savory pastry that is often served at breakfast or tea, especially in Britain with a variety of toppings, including cream, marmalade.

145 kcal/scone

1. In a bowl, sift the flour, sugar, baking powder and a pinch of salt and rub in the butter until the mixture looks like breadcrumbs.
2. In another bowl, mix: milk, whisked eggs and vanilla essence.
3. Mix both the ingredients nicely with your hands to form a soft dough.
4. Preheat the oven to 185°C - 240°C. Grease a baking pan with butter and lightly dust with flour.
5. Cut the dough into any size ranging and allow to rest for 30 to 40 minutes then bake them for 10 minutes under 350°C.

Ingredients

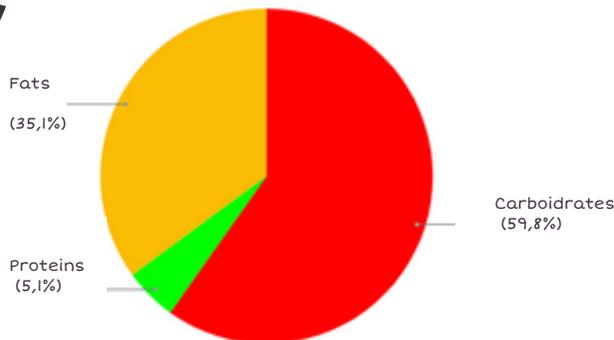
1kg of flour
180 g butter
30 g baking powder
180 g castor sugar
5 eggs
300 ml of milk
1/2 teaspoon vanilla essence
A pinch of salt

Nutritional values

Carboidrates (g) _____ 8,4

Proteins (g) _____ 0,72

Fats (g) _____ 5





Muffins

HTBA

185,2 Kcal

The procedure for muffins always involves the preparation of two compounds: one, with the powdered ingredients (flour, baking soda, chemical yeast and, and also cocoa or various spices), and a compound based on wet ingredients (milk, melted butter or seed oil, eggs and, sometimes, yogurt); as far as sugar is concerned, it can be put in both the powdered and the wet mixture. Then these two compounds are amalgamated. Once mixed, they are poured into paper cups placed in a muffin mold.

Ingredients

butter 125g
sugar 135g
eggs 110g
bean of vanilla 1
salt 1 pinch
milk 135g
chocolate chips
100g
bicarbonate 1
spoon
yeast 10g

Nutritional values

Carboidrates (g)

135g

Proteins (g)

16g

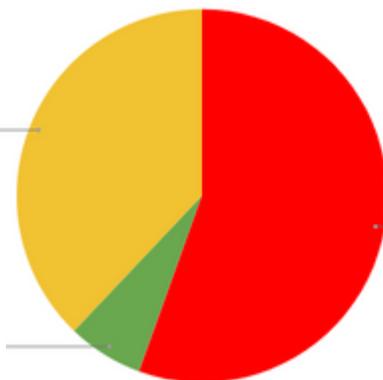
Fats (g)

92,1g

Fats
(37,9%)

Proteins
(36,6%)

Carboidrates
(55,5%)





Cooking time: 1h

Roast Beef



In the United Kingdom, roast beef is one of the main dishes often served at Sunday lunch or dinner generally accompanied with Yorkshire pudding, a traditional English preparation consisting of a batter baked.

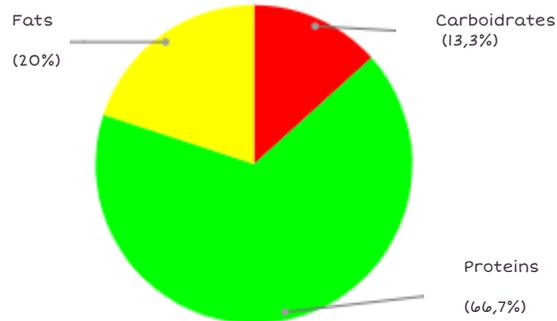
1. Mix 1 tsp plain flour and 1 tsp mustard powder with some seasoning, then rub all over the 950g beef top rump joint.
2. Put onion and carrots, halved lengthways, into a roasting tin and sit the beef on top, then cook for 20 mins to 240°C/220°C.
3. Reduce oven to 190°C/170°C and continue to cook the beef for 30/40 mins.
4. Let the beef rest for 30 mins while you turn up the oven to cook your Yorkshire puds and finish the potatoes.
5. For the gravy, put in a tin the meat juices and onions back with a tsp of flour and cook for 30 seconds.
6. Boil in bubbles in a nice sauce, season, then serve with sliced beef.

Ingredients

- 1 tsp plain flour
- 1 tsp mustard powder
- 950g beef
- 1 onion
- 500g carrots
- For the gravy
- 1 tsp plain flour
- 250ml beef stock

Nutritional values

Carboidrates (g)	4
Proteins (g)	20
Fats (g)	6





The end

by 2C students



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



CUCINANDO INSIEME ALLA 2^C

✨ Un ricettario originale della fantastica 2^C ✨

Impegnandoci tutti insieme siamo riusciti a creare un ricettario della classe. Tutti i piatti provengono dalla nostra regione d'origine e sono arricchiti dai valori nutrizionali per porre una maggiore attenzione ad una dieta bilanciata. (*o▽o*)