



RICETTARIO INTERNAZIONALE

Siamo la squadriglia gabbiani, da poco formata, questo è il nostro ricettario internazionale, che abbiamo sperimentato anche noi in prima persona. I paesi che abbiamo scelto sono Corea, Russia, Africa (francofona), Grecia, Spagna, America, Brasile. Sono in totale 7 paesi come i membri della nostra Squadriglia. Ognuna di noi si è scelta poi un paese e si è imparata una danza tipica. Abbiamo imparato anche delle parole basi nelle diverse lingue, è stato molto divertente! La cosa più bella è stato scoprire le diverse culture e capire che la diversità non è sinonimo di brutto ma qualcosa da cui prendere spunto. Alcune foto mentre stavamo cucinando le nostre ricette!!!



BULGOGI





INGREDIENTI (X4):

- Manzo contro filetto 500g
- Cipollotti 2
- Zucchero 1 cucchiaio
- Olio di semi di sesamo 5 cucchiaini
- Pepe nero in grani (a piacere)
- Aglio 3 spicchi
- Semi di sesamo 3 cucchiaini
- Salsa di soia 8 cucchiaini
- Olio extra vergine di oliva 5 cucchiaini

성분(X4):

- 소불고기 500g
- 봄 양파 2
- 설탕 1큰술
- 참기름 5큰술
- 검은 후추 (취향에 따라)
- 마늘 3쪽
- 참깨 3큰술
- 간장 8큰술
- 엑스트라 버진 올리브 오일 5큰술

PREPARAZIONE:

mettere la carne in freezer per 2 ore: in questo tempo si congelerà leggermente e sarà più semplice affettarla. Tagliare la carne in fettine spesse circa 1mm il più regolari possibili. Versare in una ciotola gli ingredienti della marinatura: Salsa di soia, gli olii, i cipollotti affettati sottilmente, lo zucchero, l'aglio a fettine e il pepe. Unite la carne, copritela con la pellicola e lasciate marinare a temperatura ambiente per almeno due ore. Scaldate una piastra sul fuoco e cuocete la carne scolata dalla marinatura per poco tempo circa 40 secondi.

준비:

고기를 냉동실에 2시간 동안 두십시오. 이 시간 동안 고기가 약간 얼고 자르기가 더 쉬울 것입니다. 고기를 가능한 한 일정한 두께로 약 1mm 두께로 자릅니다. 양념 재료를 그릇에 붓습니다. 간장, 기름, 얇게 썬 파, 설탕, 얇게 썬 마늘, 후추.

고기를 넣고 클링 필름으로 덮고 실온에서 최소 2시간 동안 재워둡니다. 스토브에 접시를 가열

고 마리 네이드에서 물기를 뺀 고기를 약 40 초 동안 짧은 시간 동안 요리하십시오. **POJARSKI**
DI CARNE



INGREDIENTI (X4 PERSONE)

- patate 200g
- petto di pollo 200g
- uovo 1
- foglie di menta 6
- burro
- mele 1
- panna 250ml
- sale
- pepe
- farina
-

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- картошка 200g
- куриная грудка 200g
- яйцо 1
- листья мяты 6
- масло сливочное
- яблоки 1
- крем 250ml
- поваренная соль
- перец
- порошок

PREPARAZIONE

lessate le patate, scolatele e fatele raffreddare per poi sbucciarle. Schiacciatele con uno schiaccia patate. Tagliate il pollo a pezzetti e lessatelo appena e frullatelo. Aggiungetelo le patate e amalgamate. Aggiungete l'uovo, il pan grattato, mezzo cucchiaino di sale e aggiungete un po' di prezzemolo tritato. Fate delle palline e passatele nella farina. Potete cuocerle al forno portando la temperatura a 180° per circa 20/30minuti girandoli a metà cottura. Oppure cuocete in padella bagnando il fondo d'olio e inserendo le polpette quando l'olio sarà caldo. Togliere le polpette quando iniziano a dorarsi

ПОДГОТОВКА

отварите картофель, процедите и дайте ему остыть, а затем очистите его. Размять их в картофелеизделивателе. Нарежьте курицу небольшими кусочками, просто отварите и перемешайте. Добавьте картофель и перемешайте. Добавьте яйцо, панировочные сухари, половину столовой ложки соли и добавьте немного нарезанной петрушки. Сделайте шарики и обваляйте их в муке. Вы можете запечь их в духовке, доведя температуру до 180 ° примерно на 20-30 минут, переворачивая их на полпути. Или готовьте на сковороде, обмакивая масляную основу и вставляя тефтели, когда масло горячее. Удалите фрикадельки, когда они начнут подрумяниваться.

PAELLA



INGREDIENTI:

- 320 g di riso bomba
- 400 g di calamari
- 1 kg di cozze
- 500 g di vongole
- 200 g di gamberi
- 300 g di scampi
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 5 cucchiaini di salsa di pomodoro
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 2 bustine di zafferano
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- sale q.b.
- 1 dose di fumetto di crostacei

INGREDIENTES:

- 320 g de arroz bomba
- 400 g de calamar
- 1 kg de mejillones
- 500 g de almejas
- 200 g de camarones
- 300 g de gambas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 cucharadas de salsa de tomate
- aceite de oliva virgen extra al gusto
- 2 sobres de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- sal al gusto
- 1 dosis de fumet de marisco

PROCEDIMENTO:

Prima di tutto preparate il fumetto di crostacei con gamberi e scampi (link negli ingredienti) ponete da parte insieme ai gamberi sgusciati e gli scampi che dovrete lasciare con guscio. Spurgate le vongole e poi Pulite le cozze

Infine in una pentola capiente aggiungete cozze e vongole. Coprite con coperchio e fate cuocere 4 – 5 minuti il tempo che i frutti di mare si aprano. Fate raffreddare. Sgusciate la metà delle vongole e delle cozze. Il resto lasciate con conchiglie per decorazione. Filtrate l'acqua di cottura di vongole e cozze con un fazzoletto.

Tritate finemente la cipolla, adagiatela nella padella per paella con 3 cucchiaini di olio, lo spicchio d'aglio sgusciato e schiacciato. Fate soffriggere 1 minuto. Adagiate i calamari precedentemente puliti, da cui avrete eliminato osso e pelle e tagliato ad anelli. Fate insaporire 1 minuto su fuoco medio. Aggiungete la salsa di pomodoro. Fate cuocere 2 minuti a fuoco medio.

Infine aggiungete la metà dell'acqua di vongole e cozze calda e metà fumetto: Fate prendere il bollo e aggiungete il riso: A questo punto fate cuocere il riso a fuoco basso, senza mai far perdere il bollo, aggiungendo piano piano fumetto di crostacei e acqua dei molluschi.

Preso il bollo aggiungete paprika e zafferano.

La cottura del riso, dipende molto dalla qualità scelta. Il riso bomba è molto duro dunque coprite con coperchio e lasciate cuocere molto lento, girando di tanto in tanto bagnando di continuo senza mai far attaccare sulla paellera. Solo quando il riso è bello al dente e mancano giusto 3 – 5 minuti di cottura, potete aggiungere cozze e vongole sgusciate, i gamberi piccoli, la maggior parte degli scampi tranne qualcuno che servirà per la decorazione. Aggiungendo anche un ultimo mestolo di liquidi (acqua di mare con fumetto).

MÉTODO:

En primer lugar preparar el caldo de marisco con las gambas y las gambas (enlazar en los ingredientes) reservar junto con las gambas peladas y las gambas que tendrás que dejar con cáscara.

Purgar las almejas y luego limpiar los mejillones

Finalmente en una olla grande agrega los mejillones y las almejas. Cubra con una tapa y cocine de 4 a 5 minutos mientras el marisco se abra. Déjelo enfriar. Pele la mitad de las almejas y los mejillones. El resto se va con conchas para decorar. Filtrar el agua de cocción de almejas y mejillones con un pañuelo.

Picar finamente la cebolla, colocarla en la paellera con 3 cucharadas de aceite, el diente de ajo pelado y triturado. Freír 1 minuto. Coloca el calamar previamente limpiado, al que le has quitado el hueso y la piel y cortado en aros. Cocine por 1 minuto a fuego medio.

Agrega la salsa de tomate. Cocine por 2 minutos a fuego medio.

Por último, añadir la mitad del agua caliente de almejas y mejillones y la mitad del fumet: Coger la burbuja y añadir el arroz: En este punto, cocinar el arroz a fuego lento, sin perder nunca la burbuja, añadiendo poco a poco la caricatura de marisco y el agua de marisco.

Una vez que haya tomado el sello, agregue pimentón y azafrán.

La cocción del arroz depende mucho de la calidad elegida. La bomba de arroz es muy dura por lo que se tapa con una tapa y se deja cocer muy lentamente, dándole vueltas de vez en cuando, mojándola constantemente sin que se pegue nunca a la paellera. Solo cuando el arroz esté al dente y solo queden 3-5 minutos de cocción, se pueden agregar mejillones y almejas sin cáscara, gambas pequeñas, la mayoría de las gambas excepto alguien que sirva de decoración. Añadiendo también un último cazo de líquidos (agua de mar con fumet).

KATAIFI

INGREDIENTI:

- Pasta kataifi 400 g
- Noci 180 g
- Miele 200 ml
- Uova 1
- Burro 200 g
- Zucchero 50 g
- Limone non trattato 1
- Acqua 2 cucchiari
- Zucchero di canna 1 cucchiaio
- Cannella q.b.

ΥΛΙΚΑ:

Πάστα Καταΐφη 400 γρ
Καρύδια 180 γρ
Μέλι 200 ml
Αυγά 1
Βούτυρο 200 γρ
Ζάχαρη 50 γρ
Λεμόνι ακατέργαστο 1
Νερό 2 κουταλιές της σούπας
Καστανή ζάχαρη 1 κ.γ
Κανέλα για γεύση

PROCEDIMENTO:

Versate all'interno di un pentolino il miele, l'acqua, lo zucchero, la cannella in polvere e la scorza di limone non trattato (la sola parte gialla). Ponete sulla fiamma e, mantenendola bassa, fate cuocere fino a completo scioglimento dello zucchero. Fate raffreddare completamente lo sciroppo ottenuto. Nel frattempo tritate le noci abbastanza finemente. In una ciotola, versate le noci, lo zucchero di canna, l'uovo e la cannella. Mescolate per far amalgamare tutti gli ingredienti. Ponete sul piano di lavoro la pasta kataifi e ricavatene una matassa abbastanza lunga. Farcitela alla base con un cucchiaino di ripieno e iniziate ad arrotolare fino a ottenere un involtino. Continuate fino ad esaurimento degli ingredienti. Imburrate una teglia da forno e adagiatevi gli involtini, gli uni accanto agli altri. Fate sciogliere su fiamma bassa il burro e cospargetelo abbondantemente sugli involtini, insistendo sui bordi. Trasferite la teglia in forno già caldo e fate cuocere il kataifi a 180 °C per circa 30 minuti. Una volta cotto, tiratelo subito fuori dal forno e cospargetelo immediatamente con lo sciroppo ben freddo in maniera omogenea. Fate riposare 4-5 ore prima di gustare il dolce.

ΜΕΘΟΔΟΣ:

Ρίξτε το μέλι, το νερό, τη ζάχαρη, την κανέλα σε σκόνη και το μη επεξεργασμένο ξύσμα λεμονιού (μόνο το κίτρινο μέρος) σε μια κατσαρόλα. Τοποθετούμε στη φωτιά και, διατηρώντας το χαμηλό, μαγειρεύουμε μέχρι να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη. Αφήνουμε το σιρόπι που λαμβάνεται να κρυώσει εντελώς. Εν τω μεταξύ, ψιλοκόβουμε τα καρύδια πολύ καλά. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα καρύδια, την καστανή ζάχαρη, το αυγό και την κανέλα. Ανακατεύουμε να ενωθούν όλα τα υλικά. Τοποθετήστε την πάστα κατάϊφι στην επιφάνεια εργασίας και κάντε ένα αρκετά μακρύ κουβάρι. Γεμίστε το στη βάση με μια κουταλιά γέμιση και αρχίστε να τυλίγετε μέχρι να πάρετε ένα ρολό. Συνεχίστε μέχρι να εξαντληθούν όλα τα υλικά. Λαδώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε τα ρολά, το ένα δίπλα στο άλλο. Λιώνουμε το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά και το πασπαλίζουμε άφθονα στα ρολά, επιμένοντας στις άκρες. Μεταφέρετε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο και μαγειρέψτε το κατάϊφι στους 180 °C για περίπου 30 λεπτά. Μόλις ψηθεί, το βγάζετε αμέσως από το φούρνο και το πασπαλίζετε αμέσως με το πολύ κρύο σιρόπι ομοιόμορφα. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 4-5 ώρες πριν απολαύσετε το γλυκό.



COOKIES

INGREDIENTI:

- 195 g farina 00
- 100 g di burro
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 uovo
- 100 g di zucchero di canna
- 100 g di zucchero
- 200 g di gocce di cioccolato fondente
- 1 pizzico di sale fino

INGREDIANTS:

- 195 g flour 00
- 100 g of butter
- pinch of baking soda
- 1 egg
- 100 g of brown sugar
- 100 g of sugar
- 200 g of dark chocolate chips
- 1 pinch of fine salt

PROCEDIMENTO:

Per preparare i cookies, assicuratevi che il burro sia morbido. Quindi versate in una ciotola lo zucchero di canna e quello semolato. Unite un pizzico di sale e il burro. Lavorate con le fruste elettriche fino ad amalgamare gli ingredienti, aggiungete l'uovo e lavorate ancora con le fruste elettriche. Quando sarà ben assorbito unite la farina e il bicarbonato. Lavorate con le fruste elettriche sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete le gocce di cioccolato e mescolate con una spatola. Adesso prelevate una porzione di impasto (circa 40-45 g). Quindi adagiate le palline su una teglia rivestita con carta forno, ben distanziate tra loro, in cottura infatti tenderanno ad allargarsi molto. Cuocete in forno statico preriscaldato a 190° per 13-15 minuti sino a che non saranno ben dorati. Sfornate, lasciate raffreddare.

METHOD:

To make the cookies, make sure the butter is soft. Then pour the brown sugar and the granulated sugar into a bowl. Add a pinch of salt and butter. Work with the electric whisk until the ingredients are combined, add the egg and work again with the electric whisk. When it is well absorbed, add the flour and baking soda. Work with the electric whisk until you get a homogeneous mixture. Add the chocolate chips and mix with a spatula. Now take a portion of the dough (about 40-45 g). Then place the balls on a baking sheet lined with parchment paper, well spaced from each other, in fact they will tend to spread a lot during cooking. Bake in a preheated static oven at 190 ° for 13-15 minutes until they are golden brown. Remove from the oven, let cool.

MILK SHAKE



FRAGOLE INGREDIENTI:(X2)

- Fragole 250g
- Latte intero 180g
- Zucchero 5 g
- Ghiaccio 50 g

STRAWBERRIES INGREDIENTS: (X2)

Strawberries 250g
Whole milk 180g
Sugar 5 g
Ice 50 g

PREPARAZIONE:

Lavate le fragole ed eliminate la parte verde, tagliatele in 4 e mettetele da parte a questo punto verste il ghiaccio in un mixer aggiungete le fragole precedentemente tagliate e anche il latte. In ultimo unite lo zucchero e azionate il mixer fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Versate il tutto nei bicchieri e decorate con una fragola e la panna montata.

PREPARATION:

Wash the strawberries and remove the green part, cut them into 4 and set them aside at this point pour the ice into a mixer add the previously cut strawberries and also the milk. Finally add the sugar and operate the mixer until you get a creamy and homogeneous mixture. Pour everything into glasses and decorate with a strawberry and whipped cream.

CIOCCOLATO INGREDIENTI (X2)

- Latte 400ml
- Ghiaccio 4 cubetti
- Cacao amaro in polvere 4 cucchiari
- Zucchero 2 cucchiari

CHOCOLATE INGREDIENTS (X2)

Milk 400ml
Ice 4 cubes
Bitter cocoa powder 4 tbsp
Sugar 2 tbsp

PREPARAZIONE:

Mettete nel bicchiere del frullatore il latte, il cacao amaro in polvere, lo zucchero e i cubetti di ghiaccio rotti e frullate per qualche secondo. Servite il frappe al cioccolato con scaglie di cioccolato.

PREPARATION:

Put the milk, unsweetened cocoa powder, sugar and broken ice cubes in the blender cup and blend for a few seconds. Serve the chocolate frappe with chocolate chips.

COUS COUS



INGREDIENTI:

- couscous 350g
- acqua 300ml
- olio di oliva 8 cucchiari
- melanzana 1
- zucchine 1
- peperone rosso 1
- sale q.b

INGRÉDIENTS:

- couscous 350g
- eau 300ml
- huile d'olive 8 cuillères à soupe
- aubergine 1
- courgettes 1
- poivron rouge 1
- sel au goût

PREPARAZIONE:

Lavate e asciugate la melanzana e le zucchine, tagliatele a pezzi e ripetete l'operazione con i peperoni, di cui dovete eliminare semi e picciolo..

Mettete a rosolare in una grossa pentola insieme all'olio e cipolla, quindi aggiungete melanzane e zucchine. In ultimo aggiungete pure i peperoni, il sale e fate cuocere finché le verdure non saranno ben cotte.

Nel frattempo mettete a cuocere il couscous versandolo in pentola a ebollizione e spegnendo il fuoco. Aggiungete l'olio, coprite il tutto con un coperchio e lasciatelo riposare una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto con una forchetta. Poi mettete il couscous da parte a raffreddare.

Spegnete il fuoco sotto le verdure e aggiungetele al couscous. Buon appetito!

PRÉPARATION:

Lavez et séchez l'aubergine et les courgettes, coupez-les en morceaux et répétez l'opération avec les poivrons, dont vous devez retirer les graines et le pédoncule.

Faire revenir dans une grande casserole avec l'huile et l'oignon, puis ajouter les aubergines et les courgettes. Ajouter enfin les poivrons, saler et cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Pendant ce temps, faites cuire le couscous en le versant dans la casserole à ébullition et en éteignant le feu. Ajouter l'huile, couvrir le tout avec un couvercle et laisser reposer une dizaine de minutes en remuant de temps en temps avec une fourchette. Ensuite, laissez refroidir le couscous.

Éteindre le feu sous les légumes et les ajouter au couscous. Bon appétit!

SQ. GABBIANI COMO 3°

