
RICETTARIO INTERCULTURALE

*per uno scambio
culturale e culinario*



Realizzato da Iscos Lombardia
con le ricette delle studentesse
dei corsi di italiano - Progetto Pasaparola



ISCOS LOMBARDIA

ISCOS Lombardia è un organismo di solidarietà e cooperazione internazionale fondato nel 1988. Nella sua storia di cooperazione ISCOS Lombardia ha realizzato oltre 60 progetti in Africa, Asia, America Latina ed Europa dedicati allo sviluppo locale, al lavoro dignitoso, alla formazione professionale e sindacale, alla promozione di una cultura delle pari opportunità e alla sensibilizzazione in materia di diritti umani, civili e sociali.

Per saperne di più visita il sito:
www.iscoslombardia.eu



PROGETTO PASSAPAROLA

Il progetto ha lo scopo di fornire adeguate competenze linguistiche alle donne migranti, in modo da favorire l'inclusione sociale e l'empowerment femminile. I corsi sono finalizzati a migliorare la conoscenza della lingua italiana e della normativa sui diritti sociali e del lavoro nel nostro paese. Le ricette sono il risultato del lavoro svolto con le donne della comunità della diaspora pakistana che hanno partecipato ai nostri corsi.

I corsi si sono presto trasformati in qualcosa di più profondo: un luogo di dialogo, scambio culturale, confidenze e amicizia. Quello che si condivide di solito in modo conviviale attorno ad un tavolo davanti ad un piatto colorato e saporito.

POLLO AL BURRO

DI SAMIYA ALI

Piatto della cucina asiatica, delicato e cremoso, che si abbina perfettamente al riso basmati o al pane naan. Include pollo tenero e il curry è composto da anacardi a mano piena e pomodori.

INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cipolla media a dadini
- 2-3 spicchi d'aglio tritati finemente o schiacciati
- 2-3 petti di pollo disossati e senza pelle, tagliati in pezzi da $\frac{3}{4}$ di pollice
- 4 cucchiaini di concentrato di pomodoro o una lattina da 200g di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaio di garam masala
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere o paprika, aggiustare a piacere
- 1 cucchiaino di fieno greco (in polvere o in semi) o semi di senape. *facoltativo
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di sale
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe nero
- 1 tazza di panna densa per metà e metà o yogurt per pochi grassi

Riso cotto caldo e naan per servire

PREPARAZIONE

Scalda una padella grande o una casseruola media a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio, il burro e le cipolle.

Cuoci le cipolle per circa 3-4 minuti, finché non diventano leggermente dorate.

Aggiungi lo zenzero e l'aglio e lascia cuocere per 30 secondi, mescolando in modo che non bruci.

Aggiungere il pollo, il concentrato di pomodoro e le spezie.

Cuocere per 5-6 minuti, fino a quando tutto è cotto.

Aggiungere la panna e cuocere a fuoco lento per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Servire su riso basmati o con naan.



SPECIALE POLLO KARAHI

DI SAIQA NOUREEN

INGREDIENTI

- 1 pollo tagliato a pezzetti
 - ½ tazza di olio
 - 2 cucchiaini di pasta all'aglio allo zenzero
 - 5-6 pomodori tritati
 - 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
 - ½ cucchiaino di sale
 - 5-6 peperoncini verdi, sãt dal centro
 - 1 cucchiaio di semi di cumino tostati e schiacciati
 - 1 cucchiaino di kasoori methi
 - 1 cucchiaino di tutte le spezie in polvere
 - 2 cucchiaini di yogurt sbattuto
 - Coriandolo verde tritato q.b.
-

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio in un wok e soffriggere l'aglio e la pasta di zenzero. Unire il pollo e cuocere a fuoco vivo per 3-4 minuti.

Aggiungere i pomodori, il peperoncino in polvere e il sale.

Mescolare e lasciare cuocere coperto.

Dopo 5 minuti aggiungere lo yogurt, i peperoncini verdi, i semi di cumino, il methi, il coriandolo verde e tutte le spezie in polvere.

Mescolare e cuocere a fuoco lento fino a quando il pollo è tenero e tutta l'acqua si asciuga.

Servire caldo con chapattis.



POLLO AL CURRY

INGREDIENTI

- 1kg di pollo
 - 2 cipolle
 - 2 pomodori
 - 2-3 cucchiaini di yogurt
 - 3-4 peperoncini verdi
 - ½ cucchiaino di pasta all'aglio allo zenzero
 - 1 cucchiaino di pepe rosso
 - 1 cucchiaino di sale
 - ½ cucchiaino di curcuma
 - 1 cucchiaino di coriandolo
-

PREPARAZIONE

Per prima cosa prendete 2 cipolle e tagliatele a fette sottili.

Poi prendete una pentola e aggiungete l'olio, quando è caldo aggiungete le cipolle. Quando le cipolle diventano marroni aggiungete la pasta di aglio allo zenzero.

Aggiungete il pollo e lasciate cuocere per 6 minuti.

Aggiungete il passato di pomodoro, tre peperoncini verdi, sale, curcuma e lasciate cuocere per 5 minuti.

Poi aggiungete 3 cucchiaini di yogurt, dopo 5 minuti aggiungete il coriandolo e anche garam masala.

Il tuo delizioso piatto è pronto, servilo con pane e riso.



ZUPPA DI LENTICCHIE E PATATE DI KHARIZMA SHAHZADI

Curry di lenticchie è un piatto asiatico.
La zuppa di lenticchie è un primo piatto.
È un piatto molto gustoso e semplice.
È molto facile da preparare.
È fatto con pochissimi ingredienti.

INGREDIENTI

- 100g di lenticchie secche (una tazza)
 - Passata di pomodoro
 - Aglio e zenzero
 - 2-3 pomodorini
 - Cipolla verde
 - 1 carota
 - 1 patata
 - Olio di oliva
 - Pepe Nero
 - Coriandolo
 - Sale
-

PREPARAZIONE

Sciacquare bene le lenticchie e tenerle in acqua normale per almeno 30 minuti.

Scolare, mettere in una casseruola con abbondante acqua e portare a ebollizione.

Pulire e tagliare a cubetti le carote e le patate.

Soffriggere in olio d'oliva le cipolle, l'aglio e lo zenzero.

Uniteli alle lenticchie insieme alla passata di pomodoro e fate cuocere per almeno 15 minuti.

Infine aggiustate di sale, pepe nero e condite con coriandolo a piacere.



POLLO BIRYANI DI ANILA

Questo è un piatto pakistano. Mi piace molto. Biryani è popolare in tutte le città del Pakistan, specialmente a Karachi.

Anche i miei figli adorano Biryani.

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

- 1 kg di pollo
 - Mezzo chilo di riso
 - 4 cipolle
 - Aglio
 - Zenzero
 - Pomodori
 - Un pacchetto di Biryani masala,
 - Sale secondo il tuo gusto
 - 3 litri di acqua
 - Pepe rosso
 - Peperoni verdi
 - Coriandolo
-

PREPARAZIONE

Prendete una pentola e mettete dentro 3 litri d'acqua, aggiungete sale e un cucchiaino d'olio e mettetela a fuoco vivo.

Poi prendete un'altra pentola, mettete l'olio, tagliate quattro cipolle e aggiungetele.

Quando le cipolle saranno cotte, aggiungete l'aglio e il pollo.

Aggiungete il pomodoro, il biryani masala e chili masala.

Cucinate bene e lasciate a fuoco basso per 10-15 minuti.

Quando l'acqua inizia a bollire, aggiungere il riso e cuocere fino all'80%, quindi filtrare l'acqua di riso.

Adesso in una pentola mettete uno stato di masala (preparato con cipolla e pollo) e uno stato di riso bianco e così continuate.

Chiudete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso per 30 minuti.

Il Biryani è pronto!



POLLO BIRYANI

DI FIZA KAUSAR

INGREDIENTI

- Olio
 - Cipolle
 - Pollo
 - Spezie intere (pakistani)
 - Aglio
 - Zenzero
 - Peperoncino verde
 - Pomodori
 - Yogurt
 - Riso
 - Frutta secca (mandorle, pistacchio, uvetta)
 - Acqua
 - Colorante alimentare
 - Limone
 - Coriandolo
 - Sale
 - Biryani masala
-

PREPARAZIONE

Preparazione pollo al curry

Mettere l'olio nella padella, aggiungere le cipolle e l'aglio.

Soffriggere fino a doratura.

Aggiungete il pollo e salatelo, fate soffriggere finché non prende colore.

Aggiungere lo zenzero, il biryani masala, il peperoncino verde, i pomodori e soffriggere.

Aggiungere la frutta secca.

Dopo un po' aggiungere lo yogurt e mescolare bene.

Preparazione riso

Mentre il curry è pronto, lavate il riso e tenetelo da parte.

In una pentola aggiungere acqua e farla bollire poi aggiungere sale e spezie intere (pakistane).

Quando l'acqua è arrivata al bollore, aggiungere il riso e portare a cottura. Una volta cotto, scolare il riso in un colino.

Unire il riso e il curry a strati. Adagiarvi sopra l'ultimo strato di riso e aggiungere le fettine di limone, il coriandolo e il colorante alimentare.

Chiudi il coperchio e lascialo a fuoco basso per 5-6 minuti.

Dopo 6 minuti aprire e mescolare accuratamente.

Il biryani è pronto. Prepara il raita e divertiti.

KABLI PLAGO

DI RIDA

Questo é un piatto tipico pakistano.

Alla mia famiglia piace molto e lo cucino una o due volte al mese.

INGREDIENTI

- 500g di carne
 - 500g di riso
 - 100d di cipolle
 - 100g di carote
 - 50g di uva secca
 - Garam masala
 - Sale
 - Olio
 - Aglio
-

PREPARAZIONE

Tagliare 100g di cipolle e friggerle nell'olio per 5 minuti.
In un'altra pentola mettere a bollire la carne con sale, spezie pakistane (garam masala) e 5 bicchieri d'acqua.
Cuocere per 10 minuti e aggiungere il riso.
Poi aggiungere le carote e uva secca.
Coprire la pentola per 10 minuti.

Kabli plao é pronto per servire.



ALU BOTI ALU - SPIEDINI DI POLLO

INGREDIENTI

- Pollo
 - Patate
 - Chicken tikka masala
 - Uovo
 - Sale
 - Pepe
-

PREPARAZIONE

Tagliare il pollo a cubetti e metterlo in una padella insieme a chicken tikka masala, con un po' di sale e pepe.

Lasciarlo a riposare per 30 minuti.

Tagliare le patate a cubetti e farle bollire con un pizzico di sale per 5-6 minuti a fiamma alta.

Dopodiché prendere una decina di stuzzicadenti e inserire un cubetto di patata e uno di pollo e così via.

Dall'altra parte sbattere un uovo con sale e pepe nero.

Scaldare l'olio per la frittura, inzuppare nell'uovo gli spiedini e immergere nell'olio.

Quando questi diventano dorati saranno pronti.



KEEMA NAAN

INGREDIENTI KEEMA

- Tritto di montone o agnello (keema)
 - Spezie in polvere (peperoncino rosso, curcuma, coriandolo e garam masala)
 - Semi di cumino
 - Cipolla tritata
 - Coriandolo fresco
 - Zenzero alla julienne
 - Peperoncini verdi tritati
 - Sale
 - Olio
-

KEEMA NAAN

INGREDIENTI NAAN

- Farina
 - Yogurt
 - Lievito
 - Zucchero
 - Bicarbonato di sodio
 - Sale
 - Olio
-

PREPARAZIONE

Passaggio 1: preparazione keema

In una padella aggiungi il trito di montone/agnello (keema), sale, peperoncino rosso in polvere, curcuma in polvere, coriandolo in polvere e garam masala.

Aggiungi 1 bicchiere d'acqua e mescola bene.

Coprire e cuocere per circa 25 minuti a fuoco medio basso per far evaporare l'acqua.

Dopo 25 minuti, versare l'olio in una padella e scaldarlo.

Aggiungere i semi di cumino e coriandolo e farli scoppiare per qualche secondo.

Ora aggiungi la cipolla tritata, il coriandolo fresco, lo zenzero alla julienne e i peperoncini verdi tritati.

Soffriggere gli ingredienti e aggiungere il keema cotto e mescolare bene a fuoco vivo.

Coprire per 5 minuti a fuoco basso.

Raffreddalo perché è pronto per farcire.

PREPARAZIONE

Passaggio 2: preparazione dell'impasto Naan

In una ciotola unire la farina, l'acqua tiepida, lo zucchero e il lievito. Mescolare bene. Coprire la ciotola per 10 minuti per attivare il lievito. Dopo 10 minuti aggiungi il bicarbonato di sodio, il lievito, il sale e l'olio.

Setacciare la farina, unire anche lo yogurt e mescolare bene. Fare un impasto morbido.

Coprire la ciotola per 2 ore e fare lievitare l'impasto. Conservare la ciotola dell'impasto in un luogo caldo.

Dopo 2 ore, pestare l'impasto e impastare ancora per renderlo morbido e spugnoso.

Passaggio 3: ripieno

Man mano che l'impasto lievita, distribuire l'impasto in piccole porzioni. Arrotolare l'impasto per fare una pallina. Ora, arrotolalo su una tavola per fare roti rotondi.

PREPARAZIONE

Metti un po' di ripieno di keema in mezzo al roti arrotolato.
Ora ruota il roti dai bordi formando una pallina.
Spolverare di farina e dare una forma piatta con una mano.
Spennellare il latte sopra il naan.
Cospargere alcuni semi di sesamo.

Passaggio 4: cottura

Preriscalda il forno a 180 gradi.
Ungi la teglia del forno e metti la carta imburata sul fondo.
Spennella un po' d'olio sulla carta imburata.
Mettici sopra dei naan.
Infornare a 180° per 10-12 minuti.
Dopo 12 minuti il naan sarà pronto.

Servire con chutney verde.

PASTA AL TONNO

La pasta è un piatto famoso in Italia.
Si può cucinare in diversi stili. A mio figlio piace di più con il pesce.
La cucino due volte a settimana.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400g di pasta (spaghetti)
 - 250g di tonno in scatola
 - 2 spicchi d'aglio
 - 2 cipolle
 - Passato di pomodoro
 - Peperoncino
 - Grana padano
 - Olio
 - Sale
-

PREPARAZIONE

Tagliare aglio e cipolle a pezzetti. Soffriggere nell'olio a fuoco basso per 2 minuti.

Aggiungere la passata di pomodoro nell'olio caldo.

Aggiungere mezzo cucchiaino di sale a fare cuocere a fuoco medio per 10 minuti.

In una pentola fare bollire acqua salata e cuocere la pasta.

Nella prima padella aggiungere il tonno e la pasta.

Cuocere ancora per 5 minuti.

Il piatto è pronto per mangiare.

