

Corso di cucina: contaminazioni tra Oriente e Occidente

Le ricette del 15 gennaio

ZUPPA DI MISO

Questa è una possibilità di preparazione, ma le varianti sono infinite, anche in base agli ingredienti disponibili.

Ingredienti

1 carota
1 cipolla
1 foglia verde
Un pezzetto di alga wakame
1 cucchiaino di miso di riso o d'orzo a persona
1 tazza di acqua a persona
Facoltativi: cipollotto fresco, zenzero, prezzemolo o altri aromi

Preparazione

Mettere in ammollo l'alga wakame per 10 minuti e tagliarla finemente. Tagliare le verdure: la carota a dadini, la cipolla a fettine e la foglia verde a strisce sottili. Versare l'acqua in pentola, aggiungere carota, cipolla e alga e far bollire per qualche minuto. Unire le foglie verdi e lasciare bollire ancora un paio di minuti, mantenendo le verdure croccanti. Sciogliere il miso nelle tazze individuali con un po' di brodo di cottura. Togliere la zuppa dal fuoco, aggiungere il miso sciolto e, se previsto, zenzero grattugiato e prezzemolo tritato.

HUMMUS

Ingredienti

Ceci lessati (oppure cannellini, piselli, borlotti)
Tahina
Succo e scorza di limone
Prezzemolo
Yogurt
1 cubetto di ghiaccio

Preparazione

Frullare i legumi con la tahina, il succo e la scorza di limone, lo yogurt e il cubetto di ghiaccio fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Regolare la consistenza e completare con prezzemolo tritato.

GUACAMOLE

Ingredienti

Avocado
1 lime
Cipolla bianca
Peperoncino
Sale, pepe

Olio extravergine di oliva
Coriandolo fresco
Facoltativo: pomodoro a pezzetti

Preparazione

Schiacciare la polpa dell'avocado e condirla con succo di lime, cipolla tritata finemente, peperoncino, sale, pepe e olio extravergine di oliva. Aggiungere coriandolo fresco e, se gradito, pomodoro a pezzetti.

DHAL FRY CON CHAPATI

Chapati - Ingredienti
160 g di farina integrale
80 g di farina 0
180 ml di acqua
Mezzo cucchiaino di sale

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti e lasciare riposare l'impasto per 30 minuti coperto con un canovaccio bagnato. Dividere in 8 pezzi, formare delle palline, stenderle e cuocerle in padella antiaderente ben calda, girandole dopo qualche minuto. Conservare al caldo tra carta da cucina e alluminio.

Dhal Fry - Ingredienti
200 g di lenticchie rosse
200 g di latte di cocco
Passata di pomodoro
Cipolle bianche
Zenzero fresco
Sale
1 cucchiaino di semi di cumino
Curcuma in polvere
Curry (in sostituzione del garam masala)
Aglio in polvere
Ghee (burro chiarificato della cucina indiana)
Peperoncino
(Nel corso sono stati aggiunti anche semi di coriandolo e la spezia indiana chiamata "assafetida" in polvere.)

Preparazione

Lessare le lenticchie. Tritare cipolla e zenzero e stufarli con il ghee. Tostare i semi di cumino e coriandolo. Unire le lenticchie scolate alla cipolla, aggiungere passata di pomodoro, acqua, latte di cocco, spezie, sale e lasciare cuocere a fiamma bassa. A fine cottura aggiungere zenzero fresco grattugiato.

FRUTTA IN PADELLA

Preparazione semplice a base di frutta fresca, cotta brevemente in padella per valorizzarne sapore e consistenza.