

# **RICETTARIO CASA BUKRA 2017**

**“Cucina non è mangiare.  
È molto, molto di più.  
Cucina è poesia”**

# Sommario

## **1) Primi Piatti:**

- . Couscous
- . Pasta con il tonno
- . Mahshi
- . Pizze fritte
- . Pastice

## **2) Secondi**

- . Tave Kosi
- . Falafel
- . Tagine kefta con sardine

## **3) Dolci**

- . Tiramisù all'ananas

# Primi piatti

## Couscous

**Ingredienti:** couscous, peperoni, zucchine, carote e melanzane, cipolle, olio

**Preparazione:** preparare un soffritto per le verdure tagliate a cubetti. Nel frattempo mettere a bollire l'acqua e, quando bolle, versare il couscous nella pentola; una volta che ha assorbito l'acqua, sgranarlo con una forchetta prima di aggiungere le verdure.



## Pasta con il tonno

**Ingredienti:** pasta, tonno, passata di pomodoro, cipolle, olio, brodo, pepe e basilico

**Preparazione:** preparare un soffritto e aggiungere il tonno. Aggiungere un cucchiaio di brodo e dopo il pomodoro. Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua. Lasciare cuocere a fuoco lento. Infine aggiungere il pepe e il basilico. Cuocere la pasta e condire con il sugo preparato.



## Mahshi

**Ingredienti:** riso, cipolle, passata di pomodoro, verza

**Preparazione:** preparare un soffritto a cui poi aggiungere la passata e il riso facendo appena scottare il riso e lasciare riposare. Intanto sbollentare le foglie di verza nell'acqua. Una volta pronte riempirle con il riso e poi richiudere il tutto. Adagiare le foglie ripiene in una padella nella quale sono prima state posizionate sul fondo delle cipolle tagliate a rondelle. Aggiungere dell'acqua nella padella in modo da ricoprire le verza e mettere sul fuoco. Lasciare cuocere per circa venti minuti.



## Pizze fritte

**Ingredienti:** farina, lievito, passata di pomodoro, olio, zucchero, cipolle, formaggio grattugiato

**Procedimento:** iniziare dalla preparazione dell'impasto: in una ciotola sciogliere il lievito con acqua tiepida e un cucchiaino di zucchero; impastare la farina con l'acqua e il lievito e un goccio d'olio. Lasciare riposare l'impasto almeno per un'ora e poi ricavarne dei pezzetti non troppo grandi da stendere con il mattarello. Infine friggere il tutto e aggiungere il pomodoro e il formaggio.



## Pastice

**Ingredienti:** pasta, ragù, burro, farina, latte, formaggio

**Preparazione:** iniziare preparando la besciamella mescolando burro fuso, latte e farina. Una volta pronta mettere la pasta al dente in una teglia e versare il ragù. Aggiungere sopra la besciamella per ricoprire il tutto e poi il formaggio tagliato a fette. Mettere in forno.



# Secondi Piatti

## Tave Kosi

**Ingredienti:** carne di pollo, yoghurt, burro, uova, farina, sale e pepe

**Preparazione:** tagliare la carne a pezzetti e metterla a bollire in acqua salata. Nel frattempo preparare la salsa: sciogliere in una padella il burro, aggiungere la farina, continuando a mescolare, le uova, lo yoghurt e il sale. Quando la carne è pronta metterla in una terrina e ricoprirla con la salsa. Mettere in forno.





## Falafel

**Ingredienti:** ceci, prezzemolo, pane grattugiato, olio, mezza cipolla

**Preparazione:** mettere gli ingredienti elencati all'interno di un mixer e creare un composto omogeneo. Creare delle polpette, passarle nel pangrattato e friggerle.



## Tagine kefta di sardine

**Ingredienti:** filetti di sardina, prezzemolo, cumino, pepe, pomodori, farina, olio

**Preparazione:** pulire le sardine e tritarle finemente. Aggiungere l'aglio, le spezie e il prezzemolo. Creare delle polpette e infarinarle. Nella parte inferiore della tagine mettere olio e aglio tritato. Salare e pepare. Aggiungere i pomodori lavati, pelati e tagliati a pezzetti. Versare dell'acqua, aggiungere delicatamente le polpette e cuocere.



# Dolci

## Tiramisù all'ananas

**Ingredienti:** uova, zucchero, mascarpone, pavesini, ananas sciroppata

**Preparazione:** fare la crema con uova, zucchero e mascarpone (il bianco dell'uovo deve essere prima montato a neve). In una terrina stendere uno strato di crema, poi immergere i pavesini nel succo dell'ananas e adagiarli sopra la crema. Creare così vari strati. Alla fine porre anche l'ananas.

