

RICETTARIO CUCINA ETNICA

Riso, spezie, quinoa, cous cous e orzo perlato Altromercato per l'estate.



FAIR COOKING – Ricette che incontrano il mondo

RISO THAY INTEGRALE AI TRE SAPORI

Autore: Il Circolo del Cibo



Ingredienti x 4

- > Riso Thay integrale Bio 400 gr.
- > Semi di anice o Semi di finocchietto 1/2 cucchiaino
- > Cardamomo Altromercato 2 semi
- > Coriandolo Altromercato 1 cucchiaino
- > Sesamo Altromercato 1 cucchiaino
- > Olio d'oliva Bio Solidale Italiano Altromercato q.b.
- > Anacardi al naturale Bio Altromercato 1 cucchiaino
- > Sale 1 cucchiaino

Come prepararlo?

- > Prepara il riso e dividilo in tre porzioni uguali.
- > Scalda per 1/2 minuto un cucchiaino di olio con semi di finocchietto, sesamo e semi di cardamomo.
- > Versa la prima parte di riso e scalda alzando il fuoco per circa 2 minuti, mescolando.
- > Toglilo dalla padella e conservalo al caldo. I chicchi devono essere sgranati.
- > Scalda un altro cucchiaino di olio e versa gli anacardi finché non cominceranno a scurire.
- > Versa la seconda porzione di riso e procedi come prima.
- > Ripeti con la terza parte di riso e cospargila di coriandolo macinato.
- > Disponi i tre risi su un piatto da portata e servili subito.

FAIR COOKING – Ricette che incontrano il mondo

POLPETTINE DI CECI SU RISO NERO CON SALSA ALLO YOGURT

Autore: Ristorante Le Bistrot, Imola



Ingredienti x 28 polpettine

- > Riso Thay nero integrale Altromercato 300 gr.
- > Ceci lessati 300 gr.
- > Pane grattato (per la panatura) 200 gr.
- > Pane grattato (per il ripieno) 80 gr.
- > Uova 2
- > Curry saporito Altromercato 2 cucchiaini
- > Cipolla tritata mezza
- > Parmigiano grattugiato 80 gr.
- > Sale q.b.
- > Olio Evo Solidale Italiano Altromercato q.b.
- > Olio di arachidi per friggere q.b.
- > Noce moscata Altromercato q.b.

Come prepararlo?

- > Taglia la cipolla e soffriggila con qualche cucchiaino d'olio.
- > Aggiungi i ceci lessati e 1/2 bicchiere d'acqua, lascia cuocere fino ad assorbimento.
- > Fai intiepidire e frulla il tutto.
- > Aggiungi il curry, il parmigiano, il pane grattato, le uova, noce moscata, sale e pepe.
- > Forma delle polpettine, panale e poi friggile in padella finché non sono dorate.
- > Cuoci il riso nero, saltandolo in padella con un filo di olio e il curry.
- > Servi le polpettine abbinandole con la salsa allo yogurt e il riso nero

FAIR COOKING – Ricette che incontrano il mondo

FALAFEL DI COUS COUS AL FORNO

Autore: EatSMARTforYOU



Ingredienti x 2

- > Cous cous integrale Altromercato 70 gr.
- > Fagioli borlotti bolliti 220 gr.
- > Gambo di sedano 1/4
- > Carota 25 gr.
- > Curry saporito Altromercato 1 cucchiaino
- > Curcuma macinata Altromercato 1 cucchiaino
- > Sale q.b.

Come prepararlo?

- > Prepara il cous cous come indicato sulla confezione.
- > Frulla i fagioli e ottieni una crema liscia.
- > Trita le verdure e aggiungile a spezie, cous cous e sale, amalgamando il tutto.
- > Prendi un cucchiaino del composto e crea delle polpettine.
- > Infornale in una teglia a 180° per 20 minuti, girandole a metà cottura.

FAIR COOKING – Ricette che incontrano il mondo

ORZO PERLATO CON CREMA DI CECI E PORRI ALLO ZA'ATAR

Autore: Ume Sapiens



Ingredienti x 4

- > Olio EVO Bio Solidale Italiano Altromercato 4 cucchiaini
- > Porri 4 piccoli
- > Za'atar mix di spezie Altromercato
- > Orzo perlato Altromercato 2 tazze
- > Ceci interi 1 tazza
- > Sale q.b.

Come prepararlo?

- > Lessa i ceci, già ammollati, per un'ora con una foglia di alloro. Li renderà più digeribili.
- > Sciacqua l'orzo e mettilo a bagno per un'ora.
- > Trascorso il tempo, lessalo con l'acqua di ammollo e il sale fino ad assorbimento.
- > Una volta cotto, condisci con un filo d'olio e tienilo al caldo.
- > In una padella soffriggi i porri con olio, sale e poca acqua di cottura dei ceci.
- > A cottura quasi ultimata aggiungi i ceci (conservane qualcuno), poca acqua di cottura e fai insaporire.
- > Quando i porri sono ben cotti, frullali e aggiungi un cucchiaino di Za'atar.
- > Componi il piatto con la crema di porri, i ceci restanti, l'orzo e una spolverata di Za'atar.