



RICETTARIO

-Ricette dal Mondo-



Corso di italiano L2 per donne
I.C. Artemisia Gentileschi

Roma, 2025

INDICE DELLE RICETTE

| La Pizza di Nakshije

| Il Chow Mein di Aisa

| L'Arrosto di pollo di Razia e Juneya

| Il Fatteh di Yasmeen, Mariam e Samah

| Gli Shami Kebab di Sirazum

| Il Paes di Jasmin

| Gli Shami Kebab di Samsun

| Il Budino di Arooshaa, Ety e Monowara

| La Pasta al tonno di Radwa e Zineb

| Le Palline di cocco di Grazia

| Il Riso Biryani di Ummey

| I Rosogolla di Tahmina

| Il Tabulè di Ruba

| Il Finni di Suchana e Tanjia



PIZZA



FARINA



SALE



OLIO DI
OLIVA



LATTE



ZUCCHERO



ACQUA



LIEVITO



MOZZARELLA

PRENDIAMO UNA CIOTOLA E METTIAMO FARINA, SALE,
ZUCCHERO, LIEVITO, OLIO.

PRENDIAMO UN'ALTRA CIOTOLA CON ACQUA, LATTE TIEPIDO.
MISCELIAMO TUTTO, POI FACCIAMO UN IMPASTO MORBIDO.

LO LASCIAMO RIPOSARE PER TUTTA LA NOTTE.

PREPARIAMO PASSATA DI POMODORO CON SALE, ORIGANO,
OLIO MISCHIAMO TUTTO.

TAGLIAMO MOZZARELLA.

STENDIAMO L'IMPASTO MORBIDO DI PIZZA, E METTIAMO
SOPRA, PASSATA DI POMODORO, MOZZARELLA.

INFORNIAMO PER 10 MINUTI.

NAKSHI SE HALDI

curiosità

Le prime pizze nascono in Egitto nel 4000 a.C.! Erano degli impasti di cereali
lievitati e cotti su pietre. Dopo più di 5000 anni arriva a Napoli.
Oggi in Italia se ne consumano 5 milioni al giorno.

चिकन हॉफि

उपकरण:

- * १ भा उपयुक्त बर्तन या उपयुक्त डिश (आप २ हमीय)
- * २ लि अमीने लोयम कूटि
- * १ लिबिन मास आन गी
- * १ लिबिन मास मसुन गी
- * १ भा-मास हनुन
- * १ भा-मास गिला अडा
- * १ भा-मास गिला कुरा
- * १ भा-मास गरम अमना
- * २-५ लिबिन मास दि
- * ५-८ लिबिन मास हन ना कि
- * मसना आन मसो
- * ५-८ लि अमा, २ लि पाकमिन, ५-८ लि मसुन
- * १ लि उडमाल
- * १ लिबिन मास मिन.

अडा अमनि

हर्षित खरिले करा: दि, मसुन, आन, मसुन, मसना, हनुन गिला उ गिला
कुरा अमना अमना अमना अमना अमना अमना १०० मिनिट
आन पा.

१) मसना उडमाल अमना, मसो हर्षित हनुन ना कि गरम कुरा अमा
पाकमिन, मसुन उ उडमाल मसुन अमना मसुन.

२) अमना अमना करा: अमना

३) मसुन मास: कूटि लिबिन दिम मास मसुन ना आमनि मसुन.

४) अमना मास करा: खरिले करा अमना हर्षित मसुन मसुन मसुन

मासुन मसुन, गरम मसुन उ मसुन अमना मिन मास मसुन.

५) अमना मसुन: अमना एक मसुन मास २५-५० मिनिट मसुन मसुन, मसुन
ना अमना मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन.

६) मसुन मसुन: गरम गरम मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन
मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन मसुन.

Razia e Sunya

ARROSTO DI POLLO

INGREDIENTI:

- * 1 Pello intero o pezzi di pollo (circa 1 Kg)
- * 2 Cipolle media tritate
- * 1 cucchiaino di pasta di zenzero
- * 1 cucchiaino di pasta d'aglio
- * 1 cucchiaino di polvere di coriandolo
- * 1 cucchiaino di polvere di eucuma
- * 1 cucchiaino di garam masala
- * २-३ cucchiaini di yogurt
- * ३-४ cucchiaini di olio o burro chiarificato (ghee)
- * Sale quanto basta.
- * ३-४ Cardamomi, २ stecche di cannella, ३-४ chiodi di garofano
- * 1 foglio di alloro
- * 1 cucchiaino di zucchero (opzionale)

Preparazione

1) Marinare il Pollo: Mescola yogurt, zenzero, aglio, sale, coriandolo
e eumino. Stemma il composto sul Pello e lascia marinare per
almeno ३० minuti.

३) Preparare la base: in una pentola scaldi l'olio o il ghee.
Assiunni Cardamomi, Cannella, Chiodi di garofano e foglia di
Alloro.

४) Cuocere le Cipolle: Assiunni le Cipolle tritate e falla
mescolare fino a quando diventano dorate.

५) Assiunniere stezie e Pollo: Metti il Pello marinato nella
pentola e cuoci a fuoco medio mescolando bene. Assiunni
garam masala e zucchero se vuoi un gusto leggermente dolce.

६) Cottura finale: Copri e lascia cuocere a fuoco basso per
२५-३० minuti finché il Pello diventa morbido e l'olio si
separa dal sugo.

servire: servi il Pello arrostito caldo con riso, Pulao o Paratha.

SHAMI KEBAB

Ingredienti (Per circa 4 Persone):

- 1 kg Carne macinata (vitello o agnello)
- 150-200g. ceci secchi (ammollati) o 1 scatola (sgocciolati)
- 2 cipolle, tritate finemente.
- Aglio, spicchi (a piacere)
- Zenzero (opzionale, pezzetto piccol.)
- Chilli rossi secchi (a piacere)
- Coriandolo Fresco, tritato
- Menta Fresca (opzionale)
- 1 Uovo intero
- 3 cucchiaini Farina di ceci (besan) o Pangrattato
- Sale, pepe nero, qb

Preparazione:

1. Cuoci carne e ceci: Metti la carne macinata, i ceci (ammollati), le cipolle a quarti, aglio, zenzero e le spezie intere (cannella, cardamomo, chiodi di garofano, peperoncino semi di cumino/coriandolo) in una pentola a pressione con acqua. Cuoci finché carne e ceci non sono tenerissimi (circa 20-25 min a pressione).
2. Prepara il composto: Scola bene il liquido in eccesso. Lascia intiepidire e poi macina il tutto (con mixer o tritatore) aggiungendo coriandolo e menta freschi tritati, sale e pepe.
3. Forma i Kebab: Aggiungi l'uovo sbattuto e la Farina di ceci (o pangrattato) al composto macinato. Mescola bene e forma delle polpette piatte (Kebab) di medie dimensioni.
- Cottura:
 1. Al Forno: cuoci su carta forno a 180°C per circa 25 minuti.
 2. In padella: Immergi i Kebab nell'uovo sbattuto (o solo passali nel pangrattato)
3. Servi:
Gusta i tuoi Shami Kebab caldi con riso basmati, nan chutney alla menta o Ketchup.

curiosità

Nascono nell'era Mughal a Lucknow (India) per un nawab sdentato e obeso, che non poteva masticare: un cuoco creò polpette morbide con ceci frullati per lui, talmente fini da sciogliersi in bocca.

SHAMI KABAB

SAMSUN NAHER

GLI SHAM KABAB SONO UNA SPECIE DI POLPETTE-
DI KEBAB FATTE CON CARNE, LENTICHE,
SPEZIE AROMATICHE ED ERBE AROMATICHE.

INGREDIENTI —

* 500 GRAMMI DI CARNE ~~MACHATA~~
CARNE (POLLO / AGNELLO, VITELLO) COME
VOI.



* LENTICHE 100 GRAMMI

* SPEZIE E ERBE FRESCHE COME ZEDER^N,
AGLIO, FOGLIE DI CORIANDOLO, MENTA E
CIPOLLA FRITTE.

* SPEZIE E INTERE CANNELLA, CARDAMOMI
VERDI E PEPEROCINI ROSSI DEVE FARE
MACH MACTIVATE.

* UOVO

CUCINIAMO CARNE E LENTICHE E UNIAMO
LE SPEZIE PER DARE L'AROMA
AGGIUNGIAMO BZENZERO E AGLIO, FACCIAMO
BOLLIRE COME PER AMMORBIDARLO. POI MACINIAMO
E PREPARIAMO LE POLPETTE AGGIUNGENDO
SPEZIE ERBE, MENTA E CIPOLLA FRITTA.
FRIGGIAMO IN PADELLA IL KABAB.



PASTA AL TONNO

INGREDIENTI :-

- PASTA 1/2 Kg
- Pomodoro 1/2 Botteglia
- Aglio (2 spicchi)
- olio Di oliva Q.B → Come voi
- SALE Q.B
- TONNO 2 scatole
- PEPE NERO (Q.B)
- PARMIGIANO (Q.B)

PREPARAZIONE :-

1. METTERE LA OLIO DI OLIVA NELLA PADELLA E DOPO METTERE IL AGLIO, IL POMODORO, IL SALE PEPE NERO POI PRENDIAMO UN PO' DI ACQUA DI COTTURA DELLA PASTA.

RADWA E ZINEB



curiosità

La pasta al tonno nasce nei primi del Novecento a Bologna come piatto povero per i "venerdì", il giorno in cui i cattolici non possono mangiare carne. è simbolo di single e famiglie frettolose.

Riso biriyani con pollo Ricetta

Ingredienti

- * 500 grammi di riso basmati
- * 2 litri di acqua
- * foglie di alloro
- * chiodi di garofano
- * 3 bacche di cardamomo
- * 1 bastoncino di cannella
- * Sale
- * Verdure, pomodoro - uovo

Per la marinatura della carne

- * 700 grammi di pollo tagliato a pezzi
- * 200 grammi di yogurt bianco
- * 1 cucchiaino di zenzero
- * 1 " di aglio
- * 1 " di curcuma in polvere
- * 1 " di garam masala
- * 2 " di ghee/burro
- * 1 " di semi di cumino
- * 2 cipolle
- * 1 bastoncino di cannella
- * 2/3 bacche di cardamomo

Cuoci il riso basmati Rosola cipolla, aglio, zenzero, pomodoro e spezie aggiungi pollo e verdure, cuoci bene. Fai strati riso condimento, chiudi la pentola e cuoci a fuoco basso 10 minuti. Mescola e servi con yogurt.

UMHEV

BIRIYANI



curiosità

Deriva dal pilaf persiano "birinj biryan" (riso fritto), portato in India dai conquistatori Mughal nel XVI secolo; una leggenda narra che Mumtaz Mahal, moglie di Shah Jahan (costruttore del Taj Mahal), lo ideò per nutrire truppe denutrite con riso, carne e spezie durante ispezioni militari.



DUBA BABA KAT

TABBOULEH



INGREDIENTI

- bulgur (100 g)
- pomodoro (700g)
- cetriolo (1)
- prezzemolo (q.b.)
- menta (q.b.)
- cipolla (q.b.)
- limone (q.b.)

curiosità

Nato nelle montagne della Siria e del Libano intorno al 1800 a.C., portato dai Fenici nel Mediterraneo.

Il nome deriva dall'arabo "tabbūle", che significa "leggermente speziato".

Servito come antipasto all'inizio dei pasti domenicali in Libano, avvolto in foglie di lattuga

Metti il bulgur in acqua 30/60 minuti
Taglia piccoli prezzemolo, menta, cipolla, pomodoro
e cetriolo. Condisci con limone, olio, sale, pepe.
Metti 30 minuti in frigorifero.

Chow Mein

Ingredienti

- Spaghetti
- Carota
- Zucchini
- Cipolla
- Olio
- Salsa di soia
- uova

Preparazione

1. Accendo il fuoco, metto l'acqua nella pentola.
2. Quando l'acqua bolle, metto gli spaghetti.
3. Lavo le verdure.
4. Taglio la carota, la zuccina e la cipolla.
5. Metto l'olio nella padella.
6. Metto le verdure e uova nella padella.
7. Cuoco per alcuni minuti.
8. Metto gli spaghetti nella padella.
9. Aggiungo la salsa di soia.
10. Mescolo tutto e spengo il fuoco.

curiosità

Nato nella Cina meridionale come pasto veloce per operai e viaggiatori, significa "noodles fritti saltati". Gli emigranti cinesi lo portarono negli Stati Uniti adattandolo con ingredienti locali per attrarre clienti occidentali

AISA AKTER



FATTEH

Galaxy A13

→ (Come Preparare il Fatteh con la carne) ←

- **Ingredienti di base:**
- **Per la carne:** carne, acqua, cipolle, cardamomo, foglie di alloro, mastice, sale, pepe nero.
- **Per il Riso:** Riso egiziano, ghee o burro, sale, brodo di carne.
- **Per il Pane:** Pane locale o pita, olio o ghee, Pe Frigge.
- **Per la Salsa:** aglio tritato, aceto, succo di Pomodoro, Sale, Pepe Nero.



* Metodo di Preparazione:

1. **Bollitura della carne:**
 1. in una pentola di acqua bollente, adagiare i pezzi di carne dopo averli leggermente rosolati nel ghee.
 2. Aggiungere la cipolla, l'alloro, il cardamomo, il Mastic e il Pepe Nero.
 3. Lasciate cuocere la carne, quindi aggiungere il sale prima che sia completamente cotta.

Rosolare i pezzi di carne dopo averli rosolati nel ghee o nell'olio.

2. **Preparare il Riso:** 1- in una pentola, fate rosolare il riso con il ghee e la mastic finché non diventa traslucido, quindi aggiungete sale e brodo e lasciate cuocere a fuoco basso.

2. Preparazione della Salsa:

1. So Friggere l'aglio tritato nel ghee.
2. Aggiungere l'aceto, poi il succo di Pomodoro, il Sale e il Pepe e lasciate sobbollire a fuoco basso.
3. Aggiungete uno delle mestoli di brodo di carne al sugo e portate a ebollizione.

4. Preparare il Pane:

1. Tagliare il pane a pezzetti e tostarlo in forno o in burro e olio.
2. condire il pane tostato con un po' di ZUCCA e sale.

5. Assemblaggio del Fatteh:

1. in un piatto da portata, disporre uno strato di pane ammolato, poi uno strato di riso, poi la salsa e infine disporre sopra i pezzi di carne e fritti. (Buon appetito)

* طريقة عمل الفته باللحم *

1. اغسلوا اللحم بالأساسه
2. اللحم لحمه حاد وعلو كسبان وقلو و مستكه
3. ملح و قلل أسود
4. الثور و البصل و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
5. اللحم و حمره في ريف و سمك للحم
6. اللحم و سمك و كل شئ و صلح و ملح و قلل أسود

* طريقة التحضير *

1. اغسلوا اللحم
2. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
3. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
4. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
5. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
6. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا

* تحضير الدوم *

1. اغسلوا الدوم بالأساسه و صلح و ملح و قلل أسود
2. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا

* تحضير الصلصه *

1. اغسلوا اللحم و صلح و ملح و قلل أسود
2. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
3. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
4. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
5. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
6. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا

* تحضير الفته *

1. اغسلوا اللحم و صلح و ملح و قلل أسود
2. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
3. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
4. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
5. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
6. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا

* تجميع الفته *

1. اغسلوا اللحم و صلح و ملح و قلل أسود
2. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
3. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
4. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
5. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا
6. في حله حاد وعلو و سمك و زينه و كل شئ كونه كذا

* (بالقها والنسقا) *

Yasmin, Mariam, Samah

Yasmeen, Mariam e Samah

Titolo Della Ricetta (P222)

JASHIN NAHAR

Ingredienti

1. 1 litro latte
2. 250 grammi Riso
3. 400 grammi Zucchero
4. 10/12 perzgo Mondorle/pistacchi (dipendo vogliere)
5. cocco 100 grammi (dipendo vogliano)

Procedimento

25g riso bollito con acqua 1 un ora fa.
Un litro latte cocco mezzo ~~ora~~ minuto come
meglio $\frac{1}{4}$ litro. Poi differa riso di acqua. Sopra latte
metto Zucchero, riso. continuamente mescolare 20 minuti
poi metto sopra di cocco, mondorle/pistacchi.

curiosità

Nacque da necessità: nei Dak Bungalows remoti, khansama (cuochi) preparavano il pudding rapidamente con uova locali, chiamandolo inizialmente "365" per la disponibilità annuale, poi deformato in "Custel bran" dal linguaggio dei lavoratori.



ପୁଡିଂ (Pudina)

I. ~~ଉପକରଣ~~ -

1. 1 ଲିଟର ଫୁଡ୍ -
2. 6 ଟି ଟିମ୍
3. 4 ଟ 8m ଟିମି

ସାମଗ୍ରୀ -

1. ଫୁଡ୍ 1 ଲିଟର ଫୁଡ୍ ଓ ଫୁଡ୍
କାଠ 2 ଟ 20 ମିନିଟ୍ ।
2. ଟିମ୍ ଟିମି ଫରମ୍ ଫରମ୍ ଫରମ୍
ମିକ୍ସ 2 ଟ 4 ଟ. ଫରମ୍ (ମିକ୍ସ ଫୁଡ୍)
ଫରମ୍ ଫରମ୍ ଫରମ୍ ଫରମ୍ ଫରମ୍ ଫରମ୍
3. ଫୁଡ୍ ଫରମ୍ ଫରମ୍ 2 ଟ 4 ଟ ଫରମ୍ ଫରମ୍
ଟିମ୍ ଟିମି ମିକ୍ସ ମିକ୍ସ
2 ଟ 4 ଟ, Forno 1/2 ଫରମ୍
ଫରମ୍ 2 ଟ ।

AROOSHAA, ETY E MONOWARA

BUDINO

U
Pudino

INGREDIENTI

1. 1 Litro LATTE
 2. ~~6 uova~~
6 uova
 3. 500 gm zucchero
- Primo Latte bollire 20 minuti
uova o zucchero mischiate
A DOPO LATTE ^{AGGIUNGERE} mischiate.
METTERE IN forno per
30 minuti.



PALLINE AL COCCO

INGREDIENTI

300 g DI BISCOTTI "GENTILINI"
150 g DI FARINA DI COCCO
2 CUCCHIAI PIENI DI CACAO AMARO IN POLVERE
1 BICCHIERE DI MARSALA O LIQUORE DOLCE
150 g DI BURRO FUSO

PROCEDIMENTO

FRULLIAMO MOLTO BENE I BISCOTTI FINO A RENDERLI FARINA.
NEL FRULLATORE AGGIUNGIAMO TUTTI GLI INGREDIENTI NELL'ORDINE SCRITTO SOPRA.
ALLA FINE FACCIAMO RIPOSARE IL COMPOSTO NEL FRIGORIFERO PER 1 ORA.
PER ULTIMO CREIAMO DELLE PALLINE GRANDI COME NOCI E GIRIAMOLE NELLO ZUCCHERO SEMOLATO.

METTIAMO IN UN VASSOIO.

SONO ADATTE PER QUALSIASI OCCASIONE
E SONO UNA VERA GARANZIA DI SUCCESSO

GRAZIA
TARTUFINI
AL COCCO



curiosità

Si trovano in moltissimi paesi con nomi diversi: "Coccoiretti" italiani, "congolais" (congolesi) francesi o "rochers à la noix de coco" (rocce di cocco). "Beijinho" (bacetti al cocco) in Brasile e Portogallo, "Chokladboll" in Svezia



TAHMIRIA 34U YAKI

NOME: ROSOGOLLA

METODO DI preparazione: per prima cosa

tagliate l'oroscopia e fate scolare l'acqua su un panno sottile. lasciatelo riposare per 5-6 ore in modo che l'acqua dei ricotta scoli bene. ora prendete ricotta e mettetela in una ciotola arcuata e unta e impastatela con le mani morbide aggiungendo la farina e il lievito preparato impasto liscio. ora stollitisci piccoli obiettivie. di solito, una tazza di ricotta produce da nov a dieci narogallars. ora cuccetelo in una pentola con acqua e zucchero. quando l'acqua bolle aggiungete le palline di ricotta.

INGREDIENTI : 1 litro di latte
2 tazze di zucchero
5 tazze d'acqua
1/2 cucchiaino phos per rompere
1 cucchiaino farina

curiosità

Nascono accidentalmente nel 1868 a Kolkata grazie a N.K. Bhaladia, che modificò una ricetta fallita di sandesh indurito dal calore, rendendole soffici e assorbenti.

Dichiarati patrimonio culturale dell'India nel 2017

cuccere per 40 minuti. sollevare il spenchio di tanto in tanto per assicurarsi che lo scioppo di zucchero non diventi troppo denso. una volta cotto spegnete il fornello e lasciate riposare per cinque e sei ore quindi servite con il vostro narogolla preferito.

সিদ্ধান্ত

উপাদান:
চাউল - ২০ গ্রাম
দুধ - ১ লিটার
চিনি - পরিমাণ স্বাভাবিক
বাদাম - ২৫ গ্রাম
দারুচিনি - ১ পিচ
এলাচ - ৪/৫ পিচ

Ingredienti: Finni

Riso - 20 g.m
latte - 1 litro
Zucchero - (a.b)
Noci - 25 g.m.
Cannella - Un pezzo
Cardamomo - 4/5 pezzi

curiosità

si serve tradizionalmente in piccoli vasi di terracotta (kulhad) durante i matrimoni bengalesi per simboleggiare fertilità e prosperità, con la condensa esterna che indica freschezza.
Si raffredda all'aperto sotto il cielo stellato per assorbire "energia lunare"

Suchana e Tanja



প্রস্তুত প্রণালী: এককটি পাত্রে অল্পদুধ দুধ ছাল দিতে হবে। তারে চাউল, দারুচিনি, এলাচ দিতে হবে। সেগুলো ভালোভাবে ধোয়াতে হবে। মগ্নল চাল সিম্র হবে তার চিনি দিতে হবে। সেগুলো ভালোভাবে নাড়তে হবে। অবশেষে বাদাম যোগ করুন এবং পরিবেশন করুন।

Preparazione: Per prima, Cosa fate. boillire il latte in una pentola. Mettere riso, Cannella e Cardamomo. Mescolare Bene. Quando il riso e' Cotto, aggiungere lo zucchero. Ancora Mescolare bene. Infine, aggiungete le noci e servitelo nei piatti.



Ogni piatto racconta una storia...
Grazie per aver condiviso con noi questo percorso
e buona fortuna!



Anna, Grazia e Giulia

