

RISO ALLA CANTONESE



INGREDIENTI:

- Riso Basmati 250 g
- acqua 500 g
- sale grosso 1 cucchiaino
- Piselli 250 g
- Prosciutto cotto 100 g
- Uova 3
- Olio di semi 6 cucchiaini
- Sale fini q.b.



Per preparare il riso alla cantonese, per prima cosa sciacquate ripetutamente il riso basmati sotto l'acqua fredda corrente, sistemando una ciotola sotto al colino **1**. Quando l'acqua che si raccoglie nella ciotola sarà bella limpida, il riso è pronto per essere cotto: questa operazione serve a rimuovere l'amido dai chicchi che in questo modo non si attaccheranno fra di loro. Trasferite il riso in una pentola capiente e ricopritelo con il doppio del suo volume di acqua **2**, aggiungete il sale grosso **3**, coprite con un coperchio e accendete il fuoco a fiamma media. Lasciatelo cuocere fino a che l'acqua non verrà completamente assorbita dal riso. Ci vorranno circa 10 minuti.



Nel frattempo occupatevi della preparazione degli altri ingredienti: lavate e pulite il cipollotto, poi tagliatelo in diagonale a rondelle sottili **4**. Riducete la fetta intera e spessa di prosciutto cotto a cubetti **5** e, infine, sbattete le uova in una ciotola **6**: vi serviranno per preparare a parte la frittata



Quando il riso basmati avrà assorbito tutta l'acqua **7**, trasferitelo su un vassoio ampio e basso **8** e lasciatelo raffreddare. Ora scaldate molto bene un wok, aggiungete 3 cucchiaini di olio di semi e versate all'interno le uova sbattute in precedenza **9**.



Mescolate le uova con una spatola per un paio di minuti **10** aggiungendo un pizzico di sale, poi toglietele dal fuoco e trasferitele su un piattino **11**. Scaldate nuovamente il wok a fiamma alta insieme ad altri 3 cucchiaini di olio di semi, aggiungete il cipollotto **12** e soffriggete per un paio di minuti, mescolando di tanto in tanto.



poi unite i cubetti di prosciutto cotto **13** e fateli saltare per altri 2 minuti. A questo punto unite anche i piselli **14** e, dopo un paio di minuti, versate la salsa di soia **15**, continuando a mescolare.



In ultimo aggiungete il riso **16** e fatelo tostare a fiamma alta insieme al resto degli ingredienti, dopodiché rimuovete il wok dal fuoco e unite le uova strapazzate **17**. Mescolate bene per amalgamare il tutto, aggiustate di sale se necessario e servite subito il vostro riso alla cantonese **18**!

Questo è il link del video della ricetta:

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi487mF4NPpAhULJ8AKHaDpDOIQtwIwAHoECAMQAAQ&url=https%3A%2F%2Fricette.giallozafferano.it%2FRiso-alla-cantonese.html&usg=AOvVaw0rpe3U02tapNwEJwlcPp1j>



COUS COUS ALLE VERDURE



INGREDIENTI:

- Cous cous precotto 160 g
- acqua calda 320 g
- olio extravergine d'oliva 10 g
- curcuma in polvere 1 cucchiaino
- sale fino 1 pizzico
- carote 180 g
- melanzane 180 g
- pomodorini ciliegino 100 g
- sale fino q.q.
- olio extravergine d'oliva 20 g
- peperoncino fresco 1
- cipollotto fresco 100 g
- aglio 1 spicchio
- zucchine 180 g
- taccole 100 g
- zenzero fresco 10 g



Per preparare il couscous di verdure, cominciate occupandovi della pulizia e del taglio delle verdure e degli aromi necessari per la ricetta. Tagliate il peperoncino a listarelle e privatelo dei semi interni **1**. Lavate e mondate le verdure, quindi tritate grossolanamente il cipollotto **2** e tagliate la melanzana prima a fette, poi a bastoncino ed infine a cubetti **3**



Procedete con le carote: tagliatele prima a rondelle leggermente diagonali, e poi da esse ricavate dei fiammiferini **4**. Ripetete lo stesso taglio anche per le zucchine **5**. Tenendo anche in questo caso un taglio leggermente diagonale, tagliate le taccole a tocchetti **6**.



Tagliate infine anche i pomodorini a metà nel senso della lunghezza **7**. Disponete quindi sul fornello una larga padella tipo wok, e scaldatevi un filo d'olio **8**. Soffriggetevi brevemente il peperoncino e lo spicchio d'aglio sbucciato intero, e appena l'olio si sarà insaporito aggiungete per prime le melanzane



E il cipollotto **10**. Lasciate che le melanzane si scottino a dovere, senza aggiungere altro olio per evitare che si impregnino troppo, quindi unite le carote **11** e dopo pochi minuti le taccole **12**



E le zucchine **13**. Regolate di sale **14** e di pepe **15**.



Spadellando, portate le verdure a cottura a fiamma vivace (basteranno pochi minuti), quindi rimuovete l'aglio **16** e unite i pomodorini **17**. Proseguite la cottura ancora 1-2 minuti, poi spegnete il fuoco: le vostre verdure sono pronte. Come ultimo tocco, grattugiatevi lo zenzero **18**.



Amalgamate bene e tenete da parte **19**. Occupatevi adesso del couscous: noi abbiamo utilizzato couscous precotto, più veloce e semplice da preparare. Versatelo in una ciotola capiente, condite con il sale **20** la curcuma **21** (che conferirà al couscous il suo tipico colore oltre ad una nota aromatica in più)



E l'olio **22**, amalgamate **23** e coprite il tutto con l'acqua calda **24**.



Sigillate con pellicola trasparente **25** e attendete 2 minuti: trascorso questo tempo, il couscous è pronto. Sgranatelo accuratamente, rovesciandolo in un vassoio e separando i chicchi con una forchetta **26**. È il momento di impiattare! Ponete le verdure al centro di ogni piatto di couscous, e profumate con le foglioline di menta spezzettate a mano **27**. Il couscous alle verdure è pronto da gustare!

Questo è il link del video della ricetta:

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwikqsvu4dPpAhWRKZoKHe-UAOQtwlwBHoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fricette.giallozafferano.it%2FCouscous-alle-verdure.html&usg=AOvVaw22CFZY7DF4dOxaqaH4kNT0>



INGREDIENTI:

- Farina 00 500 g
- acqua 100 g
- lievito di birra 2 g
- yogurt bianco naturale 250 g
- sale fino 7 g



Per preparare l'impasto del naan versate la farina in una ciotola, unite lo yogurt **1**, il lievito **2** e quasi tutta l'acqua **3**.

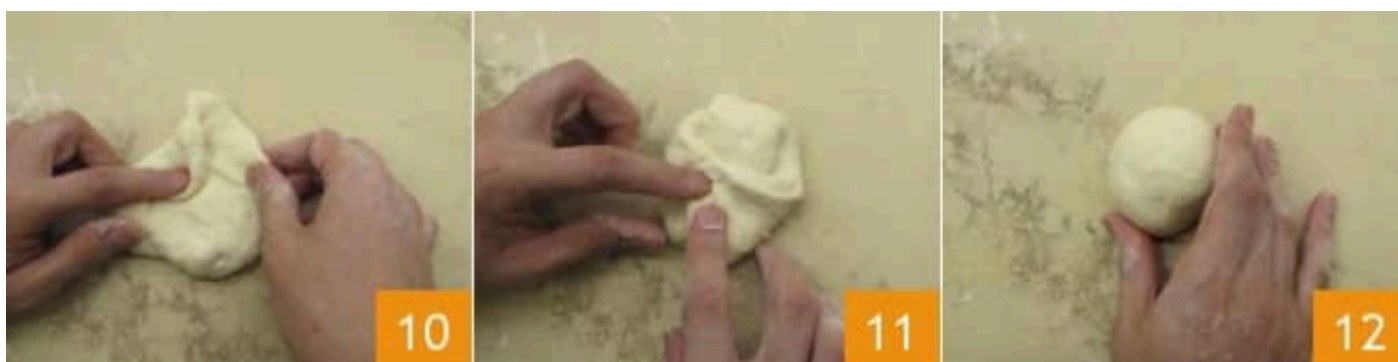


Mescolate con un mestolo di legno per incorporare il lievito al composto,

poi aggiungete il sale **4** e l'acqua rimanente **5**. Amalgamate il composto con le mani all'interno della ciotola, poi trasferitelo sul piano di lavoro e continuate a impastare fino a che non risulterà abbastanza liscio e omogeneo **6**.



Rimettete l'impasto nella ciotola, coprite con pellicola e lasciate lievitare per 4 ore a temperatura ambiente **7**. Trascorso il tempo di lievitazione **8**, dividete l'impasto in 8 parti uguali **9**.



Prendete una porzione d'impasto e date delle pieghe tirando le estremità verso il centro (10-11), poi pirlate l'impasto rigirandolo fra le mani per ottenere la forma di una sfera **12**. Ripetete l'operazione anche per tutti gli altri pezzi. Sistemate le palline su un vassoio e lasciate lievitare per un'altra ora, lontano da correnti d'aria



Trascorso questo tempo **13** infarinate leggermente il piano di lavoro e stendete le palline fino a raggiungere un diametro di circa 15 cm **14**. Potete dare ai naan una forma tonda oppure ovale, non è importante che sia

regolare. Scaldare una padella antiaderente con un filo d'olio e cuocere il naan per circa 1 minuto da un lato e 1 minuto dall'altro **15**.



Mentre si cuoce, premete l'impasto con i polpastrelli per evitare che si gonfi troppo **16**. Quando su entrambi i lati saranno comparse le caratteristiche macchie marroni **17**, rimuovete il naan dalla padella e servitelo ancora caldo **18**!

Questo è il link del video della ricetta:

<https://ricette.giallozafferano.it/Naan.html>



BRIGADEIRO



INGREDIENTI:

- latte condensato 400 g
- cioccolato fondente 150 g
- burro 10 g
- codette al cioccolato q.b.



Per preparare i brigadeiro iniziate imburrando uniformemente una pentola con il bordo alto per evitare che il composto si attacchi durante la cottura **1**. Versate il latte condensato nella pentola e accendete il fuoco medio **2**. Aggiungete anche 10 g di burro **3**

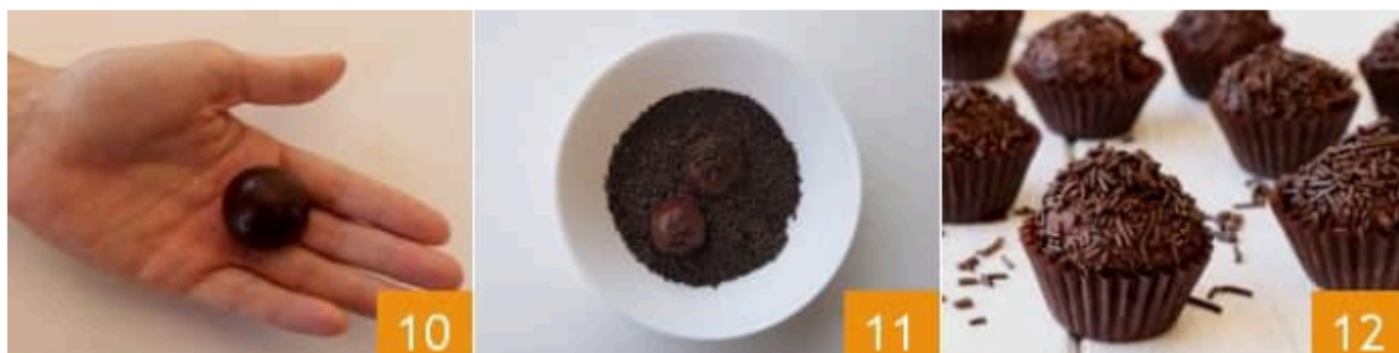


e mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno per farlo sciogliere completamente **4**. Aggiungete il cioccolato fondente a pezzi **5** e mescolate

di tanto in tanto facendo cuocere il composto per 15 minuti: dovrà raggiungere una consistenza cremosa, compatta **6** e staccarsi dal fondo della pentola.



Trasferite il composto in una ciotola **7** e fatelo raffreddare a temperatura ambiente. Quando sarà freddo, prelevate con un cucchiaino circa 20 g di composto **8** e roteatelo tra le mani leggermente unte di burro **9**: con queste dosi otterrete circa 20 dolcetti.



Formate delle sfere **10** e passatele in una ciotolina con le codette al cioccolato **11**. Ponete man a mano le palline nei pirottini e servite i brigadeiro **12**.

Questo è il link del video della ricetta:

<https://ricette.giallozafferano.it/Brigadeiro.html>