

The background of the entire page is a faded, grayscale image of a young child with short hair looking up at a chef in a white lab coat who is holding a white plate of food. The child is on the left, and the chef is on the right. The overall tone is clean and educational.

# INTERNATIONAL DISHES

RECIPES FROM ALL AROUND THE WORLD



## INDEX INDICE

India <i>Lentil Dahl</i>	4	India <i>Dhal di lenticchie</i>	5
France <i>Chocolate Mousse</i>	6	Francia <i>Mousse di cioccolato</i>	7
China <i>Vegetable Fried Rice</i>	8	Cina <i>Riso fritto con verdure</i>	9
Germany <i>Meatballs in White Sauce with Capers</i>	10	Germania <i>Polpette in salsa bianca e capperi</i>	11
Mexico <i>Guacamole</i>	12	Messico <i>Guacamole</i>	13
Turkey <i>Falafel</i>	14	Turchia <i>Falafel</i>	15
Thailand <i>Pad Thai</i>	16	Thailandia <i>Pad Thai</i>	17
Morocco <i>Pastilla</i>	18	Marocco <i>Pastilla</i>	19
America <i>New England Clam Chowder</i>	20	America <i>Zuppa di vongole del New England</i>	21
Pakistan <i>Tikka Masala Chicken</i>	22	Pakistan <i>Pollo Tikka Masala</i>	23
Spain <i>Tortilla</i>	24	Spagna <i>Tortilla</i>	25
Colombia <i>Arepas Cornbread</i>	26	Colombia <i>Pane di mais Arepa</i>	27
Greece <i>Moussaka</i>	28	Grecia <i>Moussaka</i>	29
Tunisia <i>Blankita / Mechouia</i>	30	Tunisia <i>Blankita / Mechouia</i>	31
South Korea <i>Bibimbap</i>	32	Corea del Sud <i>Bibimbap</i>	33
Ukraine <i>Borscht</i>	34	Ucraina <i>Borscht</i>	35
Brazil <i>Brigadeiro</i>	36	Brasile <i>Brigadeiro</i>	37
Guatemala <i>Black Bean Soup</i>	38	Guatemala <i>Zuppa di fagioli neri</i>	39

# INDIA

## Lentil Dahl

### PROCESS:

Start by processing the carrot and ginger: peel and chop them to sauté in a pan, with two tablespoons of extra virgin olive oil.

Meanwhile, boil half a liter of vegetable stock in a pot, then pour in the red lentils, along with turmeric, curry, ginger powder, ground coriander and black pepper. It is necessary for the lentils to begin to soften and flake to form a kind of mixture.

Stir occasionally, add a little water if necessary, and cook over medium heat for about 20 minutes.

When cooked, pour everything into the pan with the sautéed carrots and ginger, season to taste and add more spices to taste.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Red lentils **250g**  
Lenticchie rosse **250g**

Vegetable broth **500ml**  
Brodo vegetale **500ml**

Olive oil **2 tablespoons**  
Olio E.V.O. **2 cucchiari**

Fresh ginger **a small piece**  
Zenzero fresco **un piccolo pezzo**

Dried turmeric **1 tablespoon**  
Curcuma in polvere **1 cucchiario**

Fresh, chopped coriander **1 tablespoon**  
Coriandolo fresco tritato **1 cucchiario**

Curry powder **1 tablespoon**  
Curry in polvere **1 cucchiario**

Carrot **1**  
Carota **1**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

# INDIA

## Dahl di lenticchie

### PREPARAZIONE:

Cominciate lavorando carota e zenzero: sbucciateli e tritateli per farne un soffritto in padella, con due cucchiari di olio extravergine di oliva.

Fate bollire intanto in una pentola mezzo litro di brodo vegetale, quindi versatevi le lenticchie rosse, insieme a curcuma, curry, zenzero in polvere, coriandolo tritato e pepe nero. È necessario che le lenticchie inizino ad ammorbidirsi e sfaldarsi per formare una specie di composto.

Mescolate di tanto in tanto, se occorre aggiungete un po' d'acqua e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti.

A cottura ultimata, versate il tutto nella padella col soffritto di carote e zenzero, fate insaporire e aggiungete ancora spezie a piacere.



# FRANCE

## Chocolate Mousse

---

### PROCESS:

First melt the chocolate in a double boiler or microwave by adding a drizzle of water, then let it cool.

Break the eggs by separating the whites from the yolks, beat the latter with the sugar and add to the melted chocolate.

Whip the egg whites until stiff and mix them a little at a time into the yolk, sugar and chocolate mixture.

Divide the resulting mousse into 4 mono-portions and chill in the refrigerator for about 4 hours.

### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

Eggs **3**  
Uova **3**

Dark chocolate 70% **90g**  
Cioccolato fondente 70% **90g**

Water **3 teaspoons**  
Acqua **3 cucchiaini**

Sugar **3 tablespoons**  
Zucchero **3 cucchiai**

# FRANCIA

## Mousse di cioccolato

---

### PREPARAZIONE:

Per prima cosa sciogliete il cioccolato a bagnomaria o in microonde aggiungendo un filo d'acqua, quindi lasciate raffreddare.

Rompete le uova separando gli albumi dai tuorli, sbattete questi ultimi con lo zucchero e unite al cioccolato sciolto.

Montate gli albumi a neve e amalgamateli un po' alla volta al composto di tuorli, zucchero e cioccolato. Dividete la mousse ottenuta in 4 mono-porzioni e fate raffreddare in frigo per circa 4 ore.



# CHINA

## Vegetable Fried Rice

---

### PROCESS:

Boil or steam the rice without salt, drain and let it cool and rest in the fridge for 1 hour. After the rice has rested, in a nonstick skillet or Wok preheat the sesame seed oil. Meanwhile, cut the spring onions into rounds, then peel the carrots and cut them into sticks along with the zucchini. When the oil is hot, add the chopped vegetables to the pan and saute for a few minutes. Add the rice to the vegetables and saute for 3-4 minutes, then add the beaten eggs, stirring quickly, soy sauce and grated ginger. Serve with chopped parsley and soybean sprouts.

### INGREDIENTS INGREDIENTI

Eggs **3**  
Uova **3**

Long rice **320g**  
Riso lungo **320g**

Carrots **2**  
Carote **2**

Zucchini **2**  
Zucchine **2**

Spring onion **2**  
Cipollotti freschi **2**

Soy sprouts **as needed**  
Germogli di soia **q.b.**

Fresh Ginger **as needed**  
Zenzero fresco **q.b.**

Parsley **as needed**  
Prezzemolo **q.b.**

Sesame seed oil **as needed**  
Olio di semi di sesamo **q.b.**

# CINA

## Riso fritto con verdure

---

### PREPARAZIONE:

Lessate o cuocete al vapore il riso senza sale, scolate e, fate raffreddare e riposare in frigo per 1 ora. Dopo che il riso avrà riposato, in una padella antiaderente o nel Wok pre-riscaldate l'olio di semi di sesamo. Nel frattempo, tagliate i cipollotti a rondelle, poi pelate le carote e tagliatele a bastoncini insieme alle zucchine. Quando l'olio sarà ben caldo aggiungete le verdure tagliate nella padella e saltatele per qualche minuto. Unite il riso alle verdure e ripassate il tutto per 3-4 minuti, poi aggiungete le uova sbattute mescolando velocemente, la salsa di soia e lo zenzero grattugiato. Servite con prezzemolo tritato e germogli di soia.



## GERMANY

# Meatballs in White Sauce and Capers

### PROCESS:

For the meatball mixture, mix together bread, previously soaked in water, squeezed and broken up, finely chopped onion cooked in butter in a pan, pork and beef, egg yolk, salt and pepper. Form 12 meatballs.

In a saucepan, bring the stock to a boil with pepper, juniper berries, bay leaf and peeled onion, then cook the meatballs in it for about 12 minutes.

For the sauce, cook 2 tablespoons butter and flour together in a skillet, very slowly add 1 1/2 cups of the meatball cooking liquid, whisking with a whisk so no lumps form. Season with capers, white wine, lemon juice, sour cream and if desired a little sugar for a touch of sweetness.

Heat the meatballs and sauce together before serving.

### INGREDIENTS INGREDIENTI

Slices of bread **2**  
Fette di pane **2**  
Small onions **2**  
Cipolline **2**  
Ground pork meat **500g**  
Carne di maiale macinata **500g**  
Ground beef meat **500g**  
Carne di manzo macinata **500g**  
Eggs yolks **1 + 1 optional**  
Tuorli d'uovo **1 + 1 facoltativo**  
Broth **4 glasses**  
Brodo **4 bicchieri**  
Butter **3 tablesppons**  
Burro **3 cucchiari**  
Flour **2 tablesppons**  
Farina **2 cucchiari**  
Capers **24**  
Capperi **24**  
Wine **90ml**  
Vino **90ml**  
Lemon juice **1,5 tablesppon**  
Succo di limone **1,5 cucchiari**  
Sour cream  
Panna acida  
Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**  
Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

## GERMANIA

# Polpette in salsa bianca e capperi

### PREPARAZIONE:

Per il composto delle polpette mescolate insieme il pane, precedentemente ammollato in acqua, strizzato e spezzettato, la cipolla tritata finemente e cotta nel burro in padella, la carne di maiale e manzo, il tuorlo d'uovo, sale e pepe. Formate 12 polpette.

In una casseruola portate a bollire il brodo con pepe, bacche di ginepro, alloro e cipolla sbucciata, quindi cuocetevi le polpette per circa 12 minuti.

**Per la salsa**, cuocete insieme in padella 2 cucchiari di burro e la farina, aggiungete molto lentamente una tazza e mezza del liquido di cottura delle polpette, sbattendo il tutto con una frusta per non formare grumi. Condite con capperi, vino bianco, succo di limone, panna acida e volendo un po' di zucchero per un tocco di dolcezza.

Scaldate insieme le polpette e la salsa prima di servire.



# MEXICO

## Guacamole

---

### PROCESS:

Peel the avocado, mash it in a bowl with a fork and add the juice of half a lime, salt and pepper.

Chop shallots, chillis (without their seeds) and tomato.

Add each ingredient to the avocado mixture, pour some oil and season with some more salt and pepper.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Avocado **1**  
Avocado **1**

Tomatoes **1**  
Pomodori **1**

Lime juice **1**  
Succo di lime **1**

Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

Olive oil **20g**  
Olio E.V.O. **20g**

Shallot **10g**  
Scalogno **10g**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Chilli pepper **optional**  
Peperoncino **facoltativo**

# MESSICO

## Guacamole

---

### PREPARAZIONE:

Sbucciate l'avocado e mettetelo in una ciotola. Schiacciatelo con una forchetta e unitevi la spremuta di mezzo lime, sale e pepe.

Tagliate lo scalogno e il peperoncino (privato dei semini) finemente, e il pomodoro a cubetti.

Unite il tutto alla preparazione di avocado. Aggiustate con un filo d'olio ed eventualmente con un altro pizzico di sale e pepe.



## TURKEY

### Falafel

---

#### PROCESS:

In a blender put the drained, rinsed and dried chickpeas, chopped onion and minced garlic, then season with cumin, salt and pepper, then blend everything together. Pour the mixture into a bowl and only then add the chopped parsley. Spread the mixture in a baking dish or pyrex dish, cover with foil and let it rest in the refrigerator for at least an hour.

Take the chilled mixture and knead it by hand, dividing it into slightly flattened balls to make the typical falafel shape.

Fry the falafels in plenty of preheated seed oil and drain on paper towels, then serve.



#### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

Chickpeas **500g**  
Ceci **500g**

Garlic **1 clove**  
Aglio **1 spicchio**

Parsley **1 bunch**  
Prezzemolo **1 mazzetto**

Onion **1**  
Cipolla **1**

Cumin in powder **as needed**  
Cumino in polvere **q.b.**

Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Sunflower oil **1l**  
Olio di semi di girasole **1l**

## TURCHIA

### Falafel

---

#### PREPARAZIONE:

In un mixer mettete i ceci, scolati, sciacquati e asciugati, la cipolla a pezzi e l'aglio tritato; condite poi con cumino, sale e pepe, quindi frullate il tutto. Versate il tutto composto in una ciotola e solo a questo punto aggiungete il prezzemolo tritato. Stendete l'impasto in una teglia o una pirofila, coprite con una pellicola e lasciate riposare in frigo per almeno un'ora.

Riprendete il composto raffreddato e lavoratelo a mano, dividendolo in palline leggermente schiacciate, per ottenere la tipica forma dei falafel.

Friggete i falafel in abbondante olio di semi pre-riscaldato e scolateli su carta assorbente, quindi servite.





# THAILAND

## Pad Thai

---

### PROCESS:

Soften noodles in some cold water for at least 30 minutes.

In the meantime, heat some seed oil in a wok or in a non-stick pan, cook zucchini and carrots chopped into thin sticks, along with cabbage strips and spring onion. Season with salt.

Add drained noodles, soybeans, shrimps, fish stock and tamarind sauce.

Complete the dish with scrambled eggs.

If needed add some oil, broth or salt. Serve hot.

### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

Noodles (tagliatelle of rice) **250g**

Noodles (tagliatelle di riso) **250g**

Spring onion **1**

Cipollotto **1**

Shrimps **7-10**

Gamberi **7-10**

Carrot **1**

Carota **1**

Zucchini **2**

Zucchine **2**

Savoy cabbage **as needed**

Verza **q.b.**

Soy sprouts **as needed**

Germogli di soia **q.b.**

Tamarind sauce **as needed**

Salsa al tamarindo **q.b.**

Fish broth **as needed**

Brodo di pesce **q.b.**

Egg **1**

Uovo **1**

# THAILANDIA

## Pad Thai

---

### PREPARAZIONE:

Per prima cosa lasciate ammorbidire i noodles in acqua fredda per almeno 30 minuti.

Nel frattempo, in un wok o una padella antiaderente fate scaldare un po' di olio di semi, quindi cuocete per qualche minuto a fuoco vivace le zucchine e le carote tagliate a bastoncini sottili, la verza a listarelle, il cipollotto a rondelle. Salate il tutto.

Unite i noodles scolati, i germogli di soia, i gamberi, il brodo di pesce e la salsa al tamarindo.

Per ultimo aggiungete l'uovo sbattuto, mescolando velocemente insieme al resto.

Aggiustate di olio, brodo o sale se occorre. Servite caldo.



# MOROCCO

## Pastilla

### PROCESS:

In a saucepan with preheated oil, brown the chicken pieces briefly on all sides and then set aside. Prepare a stir-fry with onions, garlic, ginger, saffron, cinnamon and paprika.

Transfer the chicken back to the saucepan along with the stir-fry and cover with water, then cook for 30 to 40 minutes with some parsley and coriander.

Meanwhile, turn on the oven to 200° C° (180° ventilated).

Remove the chicken from the casserole dish and continue to cook the sauce over low heat to thicken, then season with salt and pepper. Also add the sugar and separately toasted almonds without oil.

Strip the chicken and coarsely chop it, then season it with the sauce.

Butter a 24-cm hinged mold, roll out a sheet of filo pastry and brush it with more butter: proceed in this way with the other sheets until you create a basket in which to arrange the chicken.

Bake in the oven for 20-30 minutes and serve.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Chicken thighs **2 big**  
Cosce di pollo **2 grandi**

Garlic **1 glove**  
Aglio **1 spicchio**

Saffron **as needed**  
Zafferano **q.b.**

Paprika **1 tablespoon**  
Paprika **1 cucchiaio**

Parsley **2 tablespoons**  
Prezzemolo **2 cucchiari**

Sugar **1 tablespoon**  
Zucchero **1 cucchiaio**

Butter **100g**  
Burro **100g**

Phyllo pasta **450g**  
Pasta fillo **450g**

Almonds **100g**  
Mandorle **100g**

Coriander **2 tablespoons**  
Coriandolo **2 cucchiari**

Cinnamon in powder **1 tablespoon**  
Cannella in polvere **1 cucchiaio**

Ginger in powder **1,5 tablespoon**  
Zenzero in polvere **1,5 cucchiaio**

Onion **2**  
Cipolla **2**

Vegetable oil **4 tablespoons**  
Olio vegetale **4 cucchiari**

# MAROCCO

## Pastilla

### PREPARAZIONE:

In una casseruola con olio pre-riscaldato, fate rosolare brevemente i pezzi di pollo su tutti i lati e poi metteteli da parte.

Preparate un soffritto con cipolle, aglio, zenzero, zafferano, cannella e paprika.

Ritrasferite il pollo nella casseruola insieme al soffritto e ricoprite d'acqua, quindi lasciate cuocere per 30-40 minuti con un po' di prezzemolo e coriandolo.

Nel frattempo, accendete il forno a 200 ° C° (180° ventilato).

Togliete il pollo dalla casseruola e continuate a cuocere la salsa a fuoco basso, per farla addensare, poi salate e pepate. Unite anche lo zucchero e le mandorle tostate a parte senza olio.

Spolpate il pollo e tagliatelo grossolanamente, quindi conditelo con la salsa.

Imburrate uno stampo a cerniera da 24 cm, stendete un foglio di pasta filo e spennellatelo con altro burro: procede così con gli altri fogli fino a creare un cestino in cui disporre il pollo.

Fate cuocere in forno per 20-30 minuti e servite.



# AMERICA

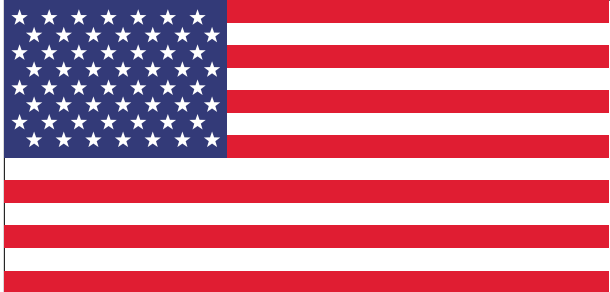
## New England Clam Chowder

### PROCESS:

After soaking the clams for about an hour in water and coarse salt, rinse them, drain them and hatch them over a high heat in a frying pan with a little extra virgin olive oil and a clove of garlic. Remove the clams and set them aside, keeping the liquid released during cooking, which you will need later.

Prepare a sauté of celery, onion and carrot in a saucepan, then add and brown the diced bacon. Also add the peeled and diced potatoes, a pinch of salt, thyme, bay leaf and the liquid from the clams.

When the potatoes are cooked, remove the bay leaves and add the cream, stir and cook for a few minutes. Blend everything over a low heat and serve with the shelled clams.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Clams **3kg**  
Vongole **3kg**

Carrots **80g**  
Carote **80g**

Garlic **2 cloves**  
Aglio **2 spicchi**

Thyme **4 stems**  
Timo **4 rametti**

Red onions **80g**  
Cipolle rosse **80g**

Celery **200g**  
Sedano **200g**

Potatoes **450g**  
Patate **450g**

Fresh liquid cream **250ml**  
Panna fresca liquida **250ml**

Bacon **optional 100g**  
Pancetta affumicata **facoltativa 100g**

Olive oil **as needed**  
Olio E.V.O. **q.b.**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

# AMERICA

## Zuppa di vongole del New England

### PREPARAZIONE:

Dopo aver lasciato ammollo le vongole per circa un'ora in acqua e sale grosso, sciacquatele, scolatele e fatele schiudere a fuoco vivo in una padella con un po' d'olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio. Togliete le vongole e mettetele da parte, conservando il liquido rilasciato in cottura, che vi servirà successivamente.

Preparate in una casseruola un soffritto di sedano, cipolla, carota, quindi aggiungete e lasciate rosolare la pancetta a cubetti. Unite anche le patate sbucciate e tagliate a dadini, un pizzico di sale, il timo, l'alloro e il liquido delle vongole.

A cottura ultimata delle patate, togliete le foglie di alloro e aggiungete la panna, mescolate e cuocete per qualche minuto. Frullate il tutto a fuoco spento e servite con le vongole sgusciate.



# PAKISTAN

## Tikka Masala Chicken

### PROCESS:

Start by preparing the marinade: combine yoghurt, freshly grated ginger, garam masala, paprika, juice of half a lime, 3 crushed garlic cloves and a pinch of salt.

Cut the chicken into chunks, after opening it lengthwise and removing any small bones and fatty filaments.

Mix the chicken with the marinade in a bowl, cover with foil and refrigerate for at least 6 hours.

Once seasoned, retrieve the chicken from the fridge and wait for it to return to room temperature, then place it in a baking dish and bake in a ventilated oven preheated to 220°C for 20 minutes.

Meanwhile, prepare the sauce by sautéing thinly sliced garlic, onion and chilli (without seeds). Season with well roasted cumin, turmeric and paprika, add the tomato puree, brown sugar and a pinch of salt. Cook with the lid on a medium heat for about 8 minutes, then add the cream and allow another two minutes.

Stir the well-cooked chicken into the sauce in the pan and garnish with fresh coriander.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Chicken breasts **1kg**  
Petto di pollo **1kg**  
Greek yogurt **150g**  
Yogurt greco **150g**  
Garam masala **5g**  
Garam masala **5g**  
Garlic **3 cloves + 1 optional**  
Aglio **3 spicchi + 1 facoltativo**  
Fresh ginger **30g**  
Zenzero fresco **30g**  
Smoked paprika **3g + 3g optional**  
Paprika affumicata **30g + 3g facoltativi**  
Lime juice **half lime**  
Succo di lime **mezzo lime**  
Tomato sauce **350g**  
Passata di pomodoro **350g**  
White onion **1**  
Cipolla bianca **1**  
Fresh chilli pepper **1**  
Peperoncino fresco **1**  
Sugar cane **20g**  
Zucchero di canna **20g**  
Fresh liquid cream **50g**  
Panna fresca liquida **50g**  
Salt **as needed**  
Sale **q.b.**  
Cumin **3g**  
Cumino **3g**  
Powder of curcuma **3g**  
Curcuma in polvere **3g**  
Olive oil **10g**  
Olio E.V.O. **10g**  
Coriander **as needed**  
Coriandolo **q.b.**

# PAKISTAN

## Pollo Tikka Masala

### PREPARAZIONE:

Iniziate con la preparazione della marinatura: unite yogurt, zenzero fresco grattugiato, garam masala, paprika, succo di mezzo lime, 3 spicchi d'aglio schiacciati e un pizzico di sale.

Tagliate il pollo a bocconcini, dopo averlo aperto per lungo e rimosso eventuali ossicine e filamenti grassi.

Amalgamate il pollo con la marinatura in una ciotola, coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per almeno 6 ore.

Una volta insaporito, recuperate il pollo dal frigorifero e aspettate che torni a temperatura ambiente, quindi disponetelo in una teglia e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 220°C per 20 minuti.

Intanto preparate la salsa soffriggendo aglio, cipolla e peperoncino (senza semi) tagliati sottilmente. Condite con cumino, curcuma e paprika ben tostati, unite la passata di pomodoro, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. Cuocete col coperchio a fuoco medio per circa 8 minuti, quindi aggiungete la panna e lasciate passare altri due minuti.

Mescolate il pollo ben cotto alla salsa nella padella e decorate con coriandolo fresco.



## SPAIN

# Tortilla

---

### PROCESS:

In a frying pan with a little extra virgin olive oil, cook the diced potatoes for 2-3 minutes over medium heat. Add the fairly coarsely chopped onion and close the lid, continuing to cook for 15 minutes.

Remove the potatoes and onion from the pan and pour them into a bowl. Add the well beaten, fluffy eggs and season with salt and pepper.

Heat a 22-24 cm non-stick frying pan and cook the mixture in it for 10 minutes, with the lid closed. Turn the tortilla over and cook for another 10 minutes. Serve hot or even lukewarm.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Yellow potatoes **500g**  
Patate gialle **500g**

White onion **200g**  
Cipolla bianca **200g**

Olive oil **150g**  
Olio E.V.O. **150g**

Eggs **5 big**  
Uova **5 grandi**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

## SPAGNA

# Tortilla

---

### PREPARAZIONE:

In una padella con un po' di olio extra vergine di oliva, fate cuocere per 2-3 minuti, a fuoco medio, le patate tagliate a dadini. Unite la cipolla tritata abbastanza grossa e chiudete con il coperchio, proseguendo la cottura per 15 minuti.

Togliete patate e cipolla dalla padella e versatele in una ciotola. Unite le uova ben sbattute e spumose, aggiustando di sale e pepe.

Dopo aver scaldato una padella antiaderente da 22-24 cm, cuocetevi il composto per 10 minuti, a coperchio chiuso. Rovesciate la tortilla e cuocete per altri 10 minuti. Servite calda o anche tiepida.



## COLOMBIA

### Arepas Cornbread

---

#### PROCESS:

In a bowl, mix the water, salt, oil and cornflour a little at a time until you have a firm dough. Let it rest for 3 minutes.

Divide the dough into balls of about 90 g each, crush them in the palm of your hand and finish shaping them on the work surface: they should be about 1.5 cm high.

Cook the arepas in a frying pan with a little oil over medium heat for about 4 minutes on one side and 3 minutes on the other.

#### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

White corn flour precooked **320g**  
Farina di mais bianco precotta **320g**

Water **400ml**  
Acqua **400ml**

Corn seed oil **1 tablespoon**  
Olio di semi di mais **1 cucchiaio**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Corn seed oil to fry **2 tablespoons**  
Olio di semi di mais per friggere **2 cucchiari**

## COLOMBIA

### Pane di mais Arepa

---

#### PREPARAZIONE:

In una ciotola impastate l'acqua, il sale, l'olio e la farina di mais un po' alla volta, fino a ottenere un composto compatto. Lasciate riposare per 3 minuti.

Dividete l'impasto in modo da ottenere delle palline da circa 90 g l'una, schiacciatele sul palmo della mano e finite di modellarle sul piano di lavoro: dovrebbero essere alte circa 1.5 cm.

Cuocete le arepas in una padella con un po' di olio, a fiamma media per circa 4 minuti da un lato e 3 dall'altro.



# GREECE

## Moussaka

---

### PROCESS:

First, brown the minced meat with the chopped onion, deglaze with wine, salt and pepper. Then add the peeled tomatoes and cook over a medium heat for 30 minutes.

Cut the aubergines into thin rounds and place them in a colander with coarse salt for 15 minutes to remove excess water and bitterness.

Fry the peeled and sliced potatoes, then proceed with the aubergines. Dry with paper towels.

Prepare the béchamel sauce: melt the butter in a saucepan, add the milk and flour a little at a time, without stopping stirring, until the mixture is thick and smooth. Season with salt, pepper and nutmeg.

On a lightly greased baking tray, start arranging the moussaka: first a layer of potatoes, then aubergine, then meat and béchamel sauce. Continue in this order.

Finally add a little Parmesan cheese and bake in the oven for 45/50 minutes at 180°C. Let cool and serve.

### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

Eggplant **1Kg**  
Melanzane **1Kg**

Minced beef **500g**  
Macinato di manzo **500g**

Peeled tomatoes **750g**  
Pomodori pelati **750g**

Onion **1**  
Cipolla **1**

White wine **1 glass**  
Vino bianco **1 bicchiere**

Potatoes **450g**  
Patate **450g**

Butter **30g**  
Burro **30g**

Flour **30g**  
Farina **30g**

Milk **500ml**  
Latte **500ml**

Parmesan **50g**  
Parmigiano Reggiano **50g**

Nutmeg **as needed**  
Noce moscata **q.b.**

Seed oil **as needed**  
Olio di semi **q.b.**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

Olive oil **as needed**  
Olio E.V.O. **q.b.**

# GRECIA

## Moussaka

---

### PREPARAZIONE:

Innanzitutto, rosolate la carne macinata con la cipolla tritata, sfumate con il vino, salate e pepate. Unite quindi i pomodori pelati e lasciate cuocere a fuoco medio per 30 minuti.

Tagliate le melanzane a rondelle sottili, disponetele per 15 minuti in uno scolapasta con del sale grosso, così da rimuovere l'acqua in eccesso e il sapore amarognolo.

Friggete le patate pelate e tagliate a rondelle, quindi procedete con le melanzane. Asciugate con carta assorbente.

Preparate la besciamella: sciogliete il burro in un pentolino, unite il latte e la farina un po' alla volta, senza smettere di mescolare, fino a ottenere un composto denso e liscio. Aggiustate di sale, pepe e noce moscata.

Su una teglia leggermente unta, iniziate a disporre la moussaka: prima uno strato di patate, poi uno di melanzane, quindi carne e besciamella. Proseguite in quest'ordine.

Aggiungete in ultimo un po' di Parmigiano e cuocete in forno per 45/50 minuti a 180°C. Lasciate raffreddare e servite.



# TUNISIA

## Blankita / Mechouia

---

### PROCESS:

Place all the vegetables, the onion divided into 4 parts and the whole garlic on a baking tray. Bake in an oven preheated to 200°C for about 30 minutes.

Pass everything through a mincer or a large-hole masher, then season with extra virgin olive oil, salt and pepper to taste.

Divide into portions and serve on a bed of chopped vegetables, with a hard-boiled egg divided into 4, green olives and crumbled tuna.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Tomatoes **3**  
Pomodori **3**

Friarielli **500g**  
Friarielli **500g**

Red onions **3**  
Cipolle rosse **3**

Garlic **6 cloves**  
Aglio **6 spicchi**

Chilli pepper **1**  
Peperoncino **1**

Eggs **6**  
Uova **6**

Canned tuna **300g**  
Tonno in scatola **300g**

Olives **as needed**  
Olive **q.b.**

Olive oil **as needed**  
Olio E.V.O. **q.b.**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Black pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

# TUNISIA

## Blankita / Mechouia

---

### PREPARAZIONE:

Su una teglia disponete in maniera sparsa tutte le verdure, la cipolla divisa in 4 parti e l'aglio intero. Cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti.

Passate il tutto in un tritacarne o un passaverdure a fori larghi, quindi conditelo con olio extravergine d'oliva, sale e pepe a piacere.

Sporzionate e impiattate su un letto di verdure tritate, con un uovo sodo diviso in 4, olive verdi e tonno sbriciolato.





# SOUTH KOREA

## Bibimbap

### PROCESS:

Carefully wash the rice in cold water using your hands and drain it. Repeat three times. Soak the rice in the same amount of water for 30 minutes, then pour it into a pressure cooker and cook for about 10 minutes, until the pressure cooker whistles continuously. Then turn down the heat and cook for another 4 minutes, then turn off the heat and let it stand for 10 minutes until the pot is uncovered. Open and stir.

Then prepare the ingredients for seasoning the rice, one by one.

Blanch the soybean sprouts for 2-3 minutes with a tablespoon of salt over medium-high heat, drain, squeeze and add a little salt, sesame oil and sesame seeds.

Proceed in the same way with the spinach.

Cook the carrots, yellow and red peppers and courgettes (all cut into strips) separately in a frying pan with a little vegetable oil and a pinch of salt.

Fry 4 eggs sunny-side up.

Divide the rice into 4 bowls and then cover with the vegetables, eggs and the sauce, made by mixing the spicy paste, sesame oil and honey.



### INGREDIENTS INGREDIENTI

Sushi rice **400g**  
Riso per sushi **400g**  
Soy bean sprouts **150g**  
Germogli di soia **150g**  
Spinach blanched **300g**  
Spinaci sbollentati **300g**  
Carrot **1**  
Carota **1**  
Red and yellow pepper **1 and 1**  
Peperone rosso e peperone giallo **1 e 1**  
Zucchini **1**  
Zucchina **1**  
Eggs **4**  
Uova **4**  
Salt **as needed**  
Sale **q.b.**  
Vegetable oil **as needed**  
Olio vegetale **q.b.**  
Sesame seeds **as needed**  
Semi di sesamo **q.b.**  
SPICY GOCHUJANG SAUCE:  
PER LA SALSА PICCANTE:  
Korean pepper paste (gochujang) **4 tablespoons**  
Pasta al peperoncino coreana **4 cucchiari**  
Corn syrup or honey **2 tablespoons**  
Sciroppo di mais oppure miele **2 cucchiari**  
Sesame oil **1 tablespoon**  
Olio di sesamo **1 cucchiario**  
NON SPICY SAUCE:  
SALSА NON PICCANTE:  
Soy sauce **4 tablespoons**  
Salsa di soia **4 cucchiari**  
Corn syrup or honey **1 tablespoon**  
Sciroppo di mais oppure miele **1 cucchiario**  
Hon-mirin (rice cooked with wine) **2 tablespoons**  
Hon-mirin (riso cotto con il vino) **2 cucchiari**  
Sesame oil **1 tablespoon**  
Olio di sesamo **1 cucchiario**

# COREA DEL SUD

## Bibimbap

### PREPARAZIONE:

Lavate con cura il riso in acqua fredda aiutandovi con le mani e scolatelo. Ripetete tre volte. Lasciate in ammollo il riso in altrettanta acqua per 30 minuti, quindi versate il tutto in una pentola a pressione e cuocete per circa 10 minuti, fino al fischio continuo della pentola a pressione. Abbassate allora il fuoco e cuocete per altri 4 minuti, poi spegnete e lasciate riposare 10 minuti fino allo sblocco della pentola. Aprite e mescolate.

Preparate quindi gli ingredienti per condire il riso, uno ad uno.

Sbollentate i germogli di soia per 2-3 minuti con un cucchiaino di sale a fuoco medio-alto, scolateli, strizzateli e unite un po' di sale, olio di sesamo e semi di sesamo.

Procedete allo stesso modo con gli spinaci.

Cuocete separatamente in padella, con un po' di olio vegetale e un pizzico di sale, le carote, i peperoni gialli, quelli rossi e le zucchine (tutti tagliati a striscioline).

Friggete 4 uova all'occhio di bue.

Dividete il riso in 4 ciotole e quindi coprite con le verdure, le uova, e la salsa, ottenuta mescolando la pasta piccante, l'olio di sesamo e il miele.



# UKRAINE

## Borscht

---

### PROCESS:

Dice the potatoes, cut the cabbage and beets into strips, grate the carrots, chop the onion. Cook the beets in sunflower oil or extra virgin olive oil, add vinegar, tomato puree or tomato paste, then continue cooking for about 5-7 minutes.

Boil the potatoes, after 5 minutes add the cabbage and continue cooking for another 5 minutes.

Prepare a sauté of onion and carrots, to be mixed with all the vegetables in one saucepan. Leave to cook for about 10 minutes, season with bay leaf and season with a squeezed garlic, salt and black pepper.

After letting everything rest for 15-20 minutes, serve hot with a spoonful of cream and some chives, chopped parsley or dill.

### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

Potatoes **250g**  
Patate **250g**

Onions **100g**  
Cipolle **100g**

Laurel **1 leaf**  
Alloro **1 foglia**

Cabbage **150g**  
Cavolo **150g**

Garlic **1 clove**  
Aglio **1 spicchio**

Beets **200g**  
Barbabietole **200g**

Tomato sauce **3 tablespoons**  
Passata di pomodoro **3 cucchiai**

Water **2l**  
Acqua **2l**

Carrots **100g**  
Carote **100g**

White vinegar **1 tablespoon**  
Aceto bianco **1 cucchiaio**

Chives **as needed**  
Erba cipollina **q.b.**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

Black Pepper **as needed**  
Pepe nero **q.b.**

Parsley **as needed**  
Prezzemolo **q.b.**

Sunflower seed oil **as needed**  
Olio di semi di girasole **q.b.**

# UCRAINA

## Borscht

---

### PREPARAZIONE:

Tagliate le patate a dadini, il cavolo e le barbabietole a striscioline, grattugiate le carote, tritate la cipolla.

Cuocete le barbabietole nell'olio di semi di girasole o extravergine di oliva, unite l'aceto, la passata o il concentrato di pomodoro, quindi continuate la cottura per circa 5-7 minuti. Mettete a lessare le patate, dopo 5 minuti aggiungete anche il cavolo e continuate a cuocere per altri 5.

Preparate un soffritto di cipolla e carote, da mescolare con tutte le verdure in un'unica casseruola. Lasciate cuocere per circa 10 minuti, profumate con l'alloro e insaporite con un aglio spremuto, sale e pepe nero.

Dopo aver fatto riposare il tutto per 15-20 minuti, servite caldo con un cucchiaino di panna e un po' di erba cipollina, prezzemolo tritato o aneto.



# BRAZIL

## Brigadeiro

---

### PROCESS:

Combine condensed milk, cocoa powder and butter in a saucepan. Cook over medium-low heat for about 10-12 minutes, i.e. until you can see the bottom of the pan for 2-3 seconds by moving the mixture with a spatula.

Place the mixture to cool for about 2 hours in the fridge.

Then, with lightly buttered hands, form small balls and roll them in sweet sprinkles.

There are many variations of this recipe, for example one with grated coconut instead of cocoa.



### INGREDIENTS

#### INGREDIENTI

Condensed milk **395g**  
Latte condensato **395g**

Cocoa Powder **30g**  
Cacao in polvere **30g**

Butter **20g**  
Burro **20g**

Chocolate confetti **as needed**  
Codette al cioccolato **q.b.**

# BRASILE

## Brigadeiro

---

### PREPARAZIONE:

Unite in una pentola latte condensato, cacao in polvere e burro, fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 10-12 minuti, cioè fino a quando, spostando il composto con la spatola, si riuscirà a vedere il fondo del tegame per 2-3 secondi.

Mettete l'amalgama a raffreddare per circa 2 ore in frigo.

Quindi, con le mani leggermente imburrate, formate delle palline e passatele nelle codette dolci.

Ci sono molte varianti di questa ricetta, per esempio quella con il cocco grattugiato al posto del cacao.





## GUATEMALA

### Black Bean Soup

---

#### PROCESS:

Cook the beans, garlic and onion in two and a half litres of salted water, with the lid closed. When the ingredients are cooked, remove the lid and leave on the heat for another 15 minutes.

Serve the soup hot.

#### INGREDIENTS

##### INGREDIENTI

Black beans **450g**  
Fagioli neri **450g**

Onion **1**  
Cipolla **1**

Garlic  $\frac{1}{2}$  **garlic head**  
Aglio  $\frac{1}{2}$  **testa d'aglio**

Salt **as needed**  
Sale **q.b.**

## GUATEMALA

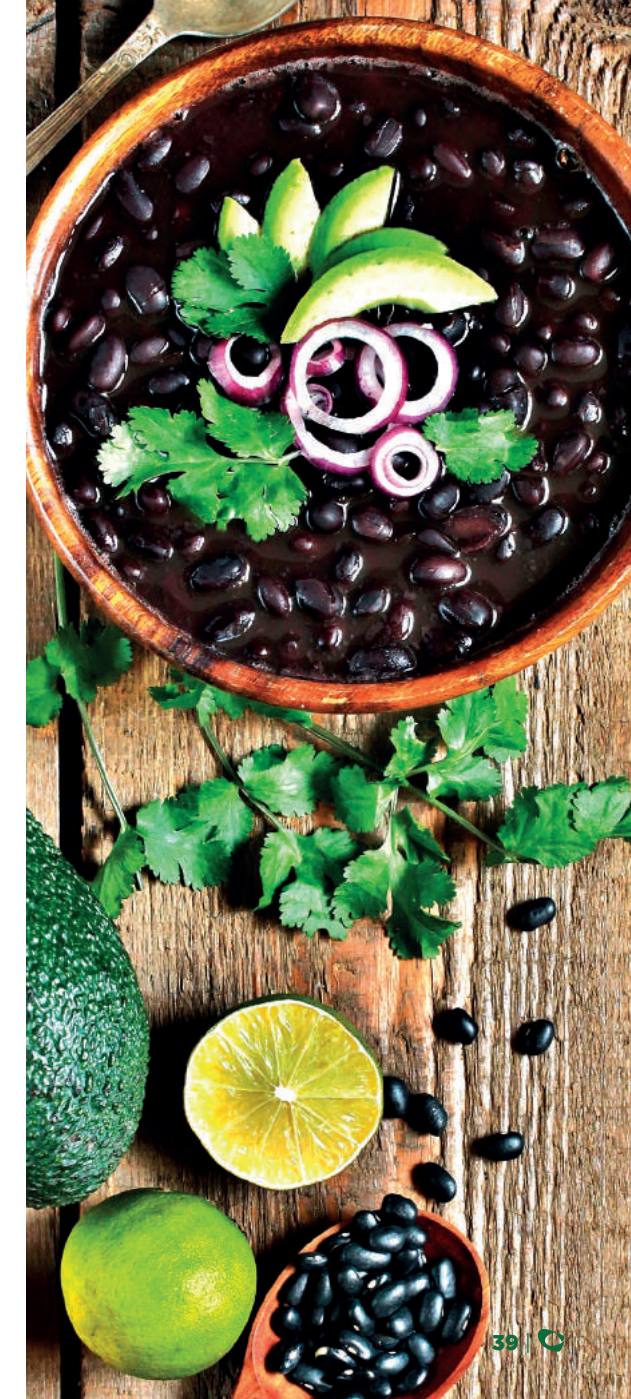
### Zuppa di fagioli neri

---

#### PREPARAZIONE:

Cuocete in due litri e mezzo di acqua salata, a coperchio chiuso, i fagioli, l'aglio e la cipolla. Quando gli ingredienti sono cotti, togliete il coperchio e lasciate sul fuoco per altri 15 minuti.

Servite la zuppa calda.





**CIRFOOD**

Feed the future

[www.cirfood.com](http://www.cirfood.com)