

EXPOTOUR

BOLOGNA



TAVOLA PLANETARIA

20 OTTOBRE ORE 12.00 PIAZZA MAGGIORE



Expo 2015 Official Global Partners



accenture
High performance. Delivered.



MILANO
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

BALCANI



SARMALE

Contiene carne di maiale

Ingredienti: verza in salamoia o verza cruda, carne trita mista (maiale e vitello), cipolla, aromi (pepe, paprica, sale, prezzemolo tritato), riso, concentrato di pomodoro, aneto secco, santoreggia o timo, pomodoro, alloro

In mancanza della verza in salamoia rumena, ammorbidire le foglie di verza crude immergendole per pochi minuti in acqua bollente addizionata con succo di limone e sale. Mescolare la carne macinata con la cipolla tritata, il concentrato di pomodoro, il pepe, il sale, il riso, l'aceto, il timo, e aggiungere un bicchiere d'acqua per ammorbidire il composto.

Prendere le foglie più piccole della verza, eliminare la nervatura centrale e riporvi un cucchiaino di ripieno; avvolgere la foglia a involtino e chiuderla a pacchetto ripiegando verso l'interno i lati. Prendere le foglie più grandi e metterle sul fondo di una pentola, coprire con il pomodoro a fette, l'alloro, gli involtini (disposti a raggiera o a cerchi concentrici), e il concentrato di pomodoro. Ricoprire con altre foglie di verza e aggiungere poca acqua. Lasciare cuocere a fuoco lento per 1 ora e mezza circa.



SUBCONTINENTE INDIANO



RISO BIRYANI

Ricetta piccante

Ingredienti: Ghee (burro chiarificato), riso Basmati, carne di manzo, Bombay biryani (mix di spezie), zenzero, aglio, cipolla, jera, dhonia, garam masala, limone, pomodoro, peperoncino

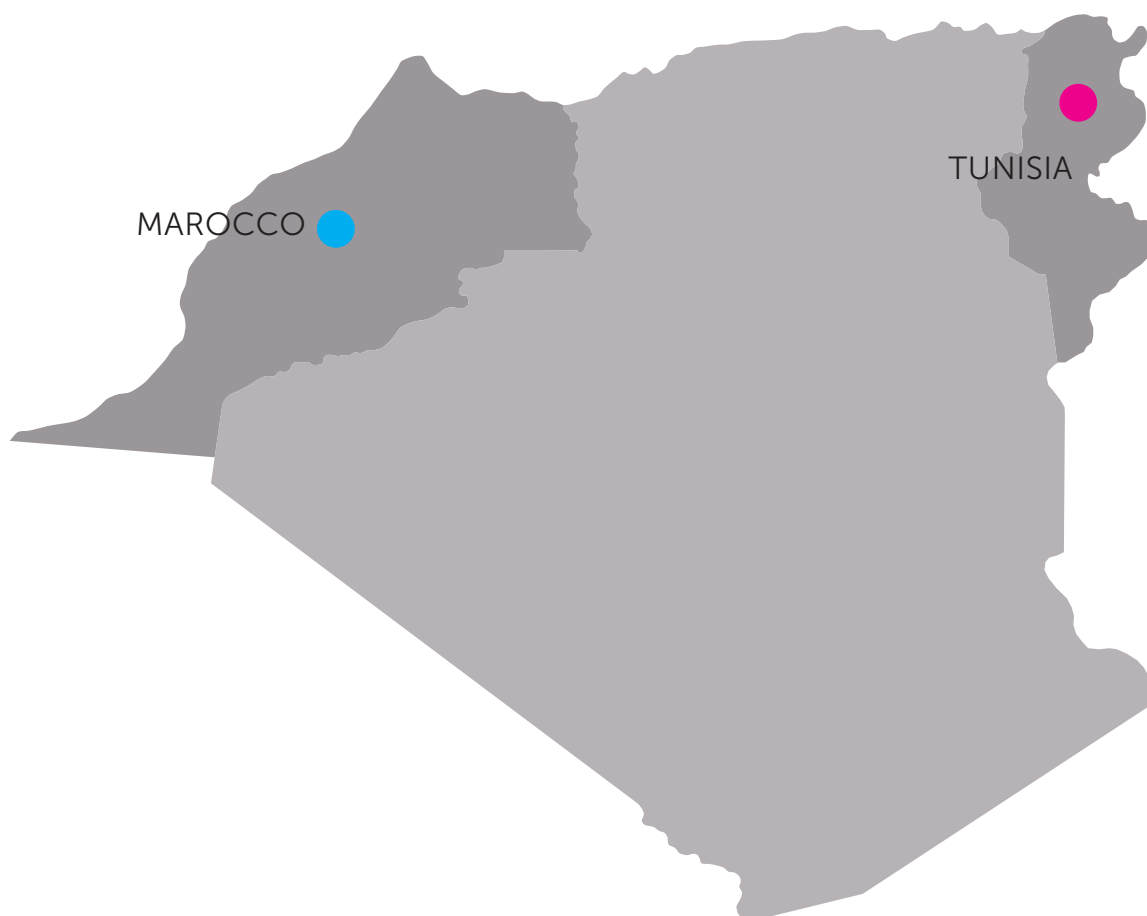
Nella cucina indiana il biryani è una pietanza a base di riso, di solito Basmati, bianco e a chicco lungo, molto aromatico ed elegante, preparato assieme a spezie, carne, pesce, uova o verdure. Il nome deriva dalla parola persiana beryā(n) che significa fritto o arrostito.

Il biryani, a differenza del Pilaf, cuoce gli ingredienti separatamente e non tutti insieme.

Il riso viene infatti cotto da solo, saltato in una padella simile al wok cinese. Solo successivamente vengono aggiunti gli altri ingredienti in modo tale da creare un contrasto netto tra i sapori degli altri ingredienti e il sapore del riso, rimasto pressoché insipido.



MAGHREB



COUS COUS CON VERDURE E LEGUMI

Ricetta vegetariana, ricetta piccante

Ingredienti: cous cous, zucchine, pomodori, carote, rape bianche, melanzane, zucca, cipolle, aglio, peperoncino, prezzemolo, zafferano, brodo vegetale, ceci, uvetta, harissa (salsa piccante a base di peperoncini rossi, semi di carvi, olio extravergine di oliva e aglio), burro chiarificato, sale, pepe, zenzero

Ridurre le verdure a pezzetti di circa 3 cm. Tritare finemente l'aglio e il peperoncino. Scaldare il burro in una padella, unire carote, rape e cipolle, e lasciare rosolare.

Aggiungere aglio, peperoncino e coriandolo. Fare cuocere brevemente, poi unire anche zucca, zucchine e melanzane, e proseguire la cottura.

Versare il cous cous in una ciotola capiente e bagnarlo con acqua bollente salata. Farlo riposare per 5 minuti, quindi dividere i grani con una forchetta e tenere in caldo. Sciogliere lo zafferano nel brodo e versarlo sulle verdure. Unire i pomodori e proseguire la cottura. Salare e pepare. Accompagnare con ceci cotti, uvetta ammollata e harissa.



EUROPA ORIENTALE ED EX REPUBBLICHE SOVIETICHE



GULASH E PATATE

Contiene carne di maiale

Ingredienti: Carne di manzo o di maiale, cipolle, farina, concentrato di pomodoro, sale, pepe, alloro, prezzemolo

Lavare la carne, asciugarla con della carta assorbente e tagliarla a cubetti. Tritare finemente la cipolla. In una padella grande versare l'olio e friggere la carne a fuoco vivo per circa 5 minuti. Aggiungere la cipolla alla carne e far cuocere, mescolando di tanto in tanto, per 5-7 minuti a fuoco medio. Condire con sale e pepe, cospargere con la farina, mescolare bene e far cuocere per altri 2-3 minuti, mescolando ogni tanto.

Aggiungere il concentrato di pomodoro. Versare 2-3 bicchieri d'acqua o di brodo, mescolare, aggiungere l'alloro, coprire e cuocere a fuoco basso per un'ora e mezza. Al momento di servire, cospargere con le erbe tritate.



SUD-EST ASIATICO



ADOBO

Ricetta piccante, contiene carne di maiale

Ingredienti: carne di maiale e di pollo in parti uguali, salsa di soia, aceto bianco, aglio, cipolla, pepe nero, patate, sale, alloro, peperoncino, zucchero

Lavare la carne, asciugarla e tagliarla a cubetti. In un recipiente, mettere la carne con aglio, salsa di soia, aceto bianco, pepe nero, foglie di alloro e zucchero. Coprire e lasciare a marinare per tutta la notte. Il giorno successivo, soffriggere la cipolla in una casseruola e aggiungere la carne con la marinatura.

Quando inizia a sobbollire, abbassare la fiamma e coprire, lasciando cuocere per 40 minuti. A quel punto estrarre i pezzi di carne e rosolarli in una padella antiaderente con poco olio. Rimettere i cubetti di carne nel sugo e lasciar cuocere per altri 10 minuti. In un'altra padella, friggere in abbondante olio caldo le patate tagliate a pezzetti. Aggiungerle alla carne e servire con riso bianco.



ESTREMO ORIENTE



INVOLTINI PRIMAVERA CON SALSA AGRODOLCE

Ricetta vegetariana

Ingredienti: pasta per wanton, carote, cipollotto, cavolo cappuccio, germogli di soia, sale, olio di semi, salsa agrodolce (limone, polpa di pomodoro, zucchero, aceto)

Per preparare croccantissimi involtini primavera, affettare sottili le verdure e saltarle con un po' d'acqua in un wok, la tipica pentola dai bordi alti della cucina orientale.

Quando saranno cotte, metterne un mucchietto su un quadrato di pasta per wanton, piegare gli angoli verso l'interno - come per creare una busta - e friggere gli involtini in abbondante olio caldo. Accompagnare con la salsa agrodolce.



LAST MINUTE MARKET

CAAB - CENTRO AGROALIMENTARE DI BOLOGNA



SOUFFLÉ DI PATATE AL SELENIO CON CLOROFILLA DI VERDURE SU LETTO DI TAGLIATELLE DI ORTAGGI A KM 0 E BERNESE DI SCALOGNO

Piatto vegetariano

Per il soufflé: uova, panna fresca, parmigiano, zucchine, spinaci freschi, bietola, cavolo nero, ucola, prezzemolo, basilico, patate al selenio.

Lavare e mondare tutte le verdure e saltarle in padella separatamente. Frullare tutto al mixer ottenendo una purea verde vivo. Lavare, pelare e tagliare a cubetti le patate al forno e cuocerle in forno. Preparare un composto di uova, panna e parmigiano, unire la purea di clorofilla e in fine aggiungere le patate a cubetto. Versare in piccoli stampi monoporzionamento imburrati e cuocerli in forno a bassa temperatura 150 gradi fino a completa cottura.

Per le tagliatelle di verdure

Lavare, mondare e tagliare a bastoncino sottile come fossero delle piccole tagliatelle: zucchine, melanzane, radicchio, patate, cavolo verza, cavolo cappuccio, bietola, peperoni, cavolo pigna, fagiolini. Cuocerli separatamente e mischiare il tutto. Fare un letto di tagliatelle di verdure sul piatto e servire con il soufflé.



BOLOGNA

ASSOCIAZIONE QUADRILATERO



PANINO ALLA MORTADELLA IGP

Contiene carne di maiale

Ingredienti: mortadella di Bologna IGP, pane "barilino"

La mortadella di Bologna IGP si produce con le migliori parti magre del maiale, macinate finissime, e con i lardelli di guanciale suino; viene condita con sale, pepe nero in polvere e pepe nero in grani, più spezie che variano da produttore a produttore.

La cottura avviene in stufa a vapore secco e può durare anche un giorno intero.

La ricetta più classica è il panino alla mortadella. La fragranza esterna e la morbidezza interna del pane esaltano la sapidità e il profumo del salume e sono ideali per ogni momento della giornata.

L'Associazione Panificatori di Bologna propone il "barilino": tipico pane a pasta dura della zona, prodotto con acqua, farina e lievito, pochissimo sale, olio, strutto e malto.

Tagliate il barilino in due metà e farcitelo con tre fette di mortadella: respirate e godetevi Bologna!



MILANO MARITTIMA

COMUNE DI CERVIA



PESCE AZZURRO DELL'ADRIATICO MARINATO

*Ingredienti: Alici freschissime, limone, aceto bianco,
sale di Cervia, olio extravergine di oliva*

Pulire, diliscare e sciacquare in acqua salata le alici. Asciugarle e sistemarle in una pirofila ben distese, lasciando un po' di spazio tra l'una e l'altra.

Spolverare con il sale di Cervia, aggiungere il succo di limone e l'aceto. Lasciare marinare le alici dell'Adriatico dalle sei alle otto ore.

A questo punto scolarle dalla marinatura e servire con un filo d'olio extravergine d'oliva.

