



viaggiigiovani.it

NOMADI MODERNI AI FORNELLI

Il ricettario



VIAGGIARE CON GUSTO AI FORNELLI

Noi **Nomadi Moderni** abbiamo una convinzione: uno dei modi migliori per scoprire una destinazione è attraverso i suoi sapori! Ecco alcune delle nostre **ricette del mondo** preferite, **facilmente replicabili** anche a casa con **ingredienti semplici** da reperire. Buon appetito!

Scegli la prossima meta da portare in tavola

COLAZIONE DEI CAMPIONI IN NORD AMERICA

1. **Pancakes** Stati Uniti & Canada ✓
2. **Huevos Rancheros** Messico ✓
3. **Granola** Stati Uniti ✓🌾

UNO STUZZICHINO TIRA L'ALTRO

4. **Empanadas** Argentina
5. **Pasteis De Bacalhau** Portogallo 🌾
6. **Ful Mudammas** Egitto ✓🌾

PAUSA PRANZO TRA TURCHIA & SUDAFRICA

7. **Börek** Turchia ✓
8. **Kebab** Turchia 🌾
9. **Bobotie** Sudafrica

PROFUMI DI MEDIO ORIENTE IN TAVOLA

10. **Taboulé** Libano ✓🌾
11. **Felafel** Medio Oriente ✓🌾
12. **Babaganoush** Medio Oriente ✓🌾

GUSTI ESTREMI: L'ASIA IN TRE PIATTI

13. **Pad Thai** Thailandia 🌾
14. **Satay** Indonesia 🌾
15. **Bulgogi** Corea Del Sud 🌾

UN DOLCE RITORNO DALL'OCEANIA A CASA... NOSTRA!

15. **Palitaw** Filippine ✓🌾
16. **Pavlova** Australia & Nuova Zelanda ✓🌾
17. **Canederli di Ricotta con cuor di cioccolato** Trentino ✓

🌾 Ricetta senza glutine ✓ Ricetta vegetariana



Leggi l'articolo sul blog [Viaggigiovani.it](https://viaggigiovani.it) e scopri di più sui piatti



viaggigiovani.it



IN NORD AMERICA PER LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

Pancakes



Stati Uniti & Canada

Preparazione: 5 minuti | Tempo di cottura: 5 minuti

Ingredienti [Dosi per 2 Nomadi Moderni | Quantità 8 pancakes]

- ✓ 200 gr di farina
- ✓ 250 gr di latte
- ✓ 2 uova
- ✓ 30 gr di zucchero
- ✓ 30 gr di olio di semi oppure 30 gr di burro fuso
- ✓ 10 gr di lievito per dolci + 1/2 cucchiaino di bicarbonato (oppure 1 bustina intera di lievito)
- ✓ 1 cucchiaino di aceto
- ✓ 1 pizzico di sale
- ✓ una noce di burro per la cottura

Per guarnire: sciroppo d'acero, marmellata, panna, crema di cioccolato o frutta fresca, a seconda delle preferenze

Preparazione

Dividete i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve.

In una ciotola mescolate tuorli, latte ed il cucchiaino di aceto con una frusta. In un piatto fondo a parte, setacciare gli ingredienti secchi: farina, lievito bicarbonato da mescolare assieme a zucchero e sale. Unire le due preparazioni in un unico composto, mescolando con la frusta. Aggiungete poi gli albumi montati a neve, incorporando delicatamente con una spatola con lenti movimenti dal basso all'alto. L'impasto deve essere morbido, corposo ma fluido, non troppo liquido.

Per cuocere i pancake utilizzare una padella antiaderente. Passatevi il burro con della carta da cucina, per ungere appena la superficie. Una volta scaldata la padella, aggiungere un mestolo di impasto e lasciar cuocere qualche secondo, senza schiacciare. Quando compaiono le prime bollicine in superficie, sollevate il pancake e giratelo con un colpo dall'altro lato. Fate cuocere ancora per 30 secondi circa per poi adagiare il pancake in un piatto da portata. Avanti così sino ad esaurimento impasto. Non impilate i pancake fino a quando non li servirete, rigorosamente cosparsi di sciroppo d'acero! Aggiungete marmellata, crema di cioccolato o panna a piacere, ma se volete davvero entrare nella parte... via con *malpe syrup* a volontà e bacon croccante!



viaggiogiovani.it



IN NORD AMERICA
PER LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

Huevos Rancheros



Messico

Preparazione: 25 minuti totali

Ingredienti [Dosi per 2 Nomadi Moderni]

- ✓ 3 cucchiaino di olio d'oliva
- ✓ ½ cipolla tritata
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 2 peperoncini senza semi
- ✓ 4 pomodori maturi
- ✓ 4 uova
- ✓ Sale & Pepe
- ✓ Coriandolo fresco
- ✓ 2 tortillas di mais

Preparazione

Lavare bene i pomodori e sbucciarli. Schiacciate lo spicchio d'aglio e farlo rosolare nell'olio assieme al peperoncino tritato e alla cipolla, poi aggiungere i pomodori sminuzzati e salare. Continuare a mescolare sino a quando raggiungete il punto di cottura che preferite per i vostri pomodori.

Aggiungere alcune gocce di olio d'oliva in un'altra padella, dove scaldere le vostre tortillas da entrambe i lati (una alla volta).

Friggete le uova con olio d'oliva in un tegame, facendo attenzione a mantenere il tuorlo morbido, poi salatele.

Tutti gli ingredienti sono pronti: servire le tortillas calde aggiungendo la salsa di pomodoro e le uova. Aggiungete anche una spolverata di coriandolo sminuzzato (a piacere).

Il Brunch gusto Messico è servito!



viaggigiovani.it



IN NORD AMERICA
PER LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

Granola



Stati Uniti

Preparazione: 10 minuti | Cottura: 60 minuti

Ingredienti

- ✓ 700 gr di fiocchi d'avena
- ✓ 70 gr di mandorle
- ✓ 70 gr di nocciole
- ✓ 70 gr di anacardi
- ✓ 100 gr di frutti rossi disidratati e uvetta
- ✓ 130 gr di sciroppo d'acero
- ✓ 130 gr di miele
- ✓ olio vegetale
- ✓ mezzo bicchiere d'acqua

Preparazione

Disporre in una ciotola i fiocchi d'avena, le nocciole, gli anacardi, le mandorle, l'uvetta e i frutti rossi disidratati. Cospargete con un filo d'olio, sciroppo d'acero, mezzo bicchiere d'acqua e miele, poi mescolate delicatamente.

Rivestite una teglia capiente con carta forno e distribuite il composto, livellando bene gli ingredienti senza sovrapporli. Cuocete in forno già caldo a 160°; dopo 20 minuti girare delicatamente la granola con un cucchiaio, facendo attenzione a non sbriciolarla. Proseguite la cottura fino a quando non risulterà croccante, per altri 40 minuti circa.

Lasciate raffreddare e rompete con le mani per poi conservare la vostra deliziosa granola in vasetti chiusi ermeticamente: può durare fino ad una settimana... sempre se resisterete senza sgranocchiarla tutta dopo averla sbriciolata sopra allo yogurt o al gelato!



viaggigiovani.it



UNO STUZZICHINO TIRA L'ALTRO:
APERITIVO IN AMERICA LATINA

Empanadas



Argentina

Preparazione: 60 minuti | Cottura: 10 minuti

Ingredienti [Dosi per 13 pezzi]

Per l'impasto:

- ✓ 125 ml di acqua tiepida
- ✓ 20 gr olio d'oliva
- ✓ 250 gr farina 00
- ✓ 5 gr di sale fino

Per la cottura:

- ✓ 1 uovo per spennellare
(per cuocere al forno)
- ✓ olio di semi d'arachide
(per friggerli)

Per il ripieno:

- ✓ 125 gr di macinato
- ✓ 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ✓ 15 gr di uvetta
- ✓ peperoncino in polvere
- ✓ 125 gr di cipolle tritate
- ✓ 1 uovo sodo
- ✓ 1 peperoncino verde
- ✓ paprika
- ✓ 25 gr di olive verdi denoc.



Preparazione

Sciogliete il sale nell'acqua a temperatura ambiente. Mettere la farina e l'olio in una ciotola capiente, poi aggiungere l'acqua precedentemente salata al composto ed impastare sino ad ottenere un impasto sodo e liscio. Formate un panetto da coprire con la pellicola trasparente per farlo poi riposare per circa 30 minuti.

Iniziate a preparare il ripieno, mettendo in ammollo l'uvetta. Ricavate circa 13 fettine dall'uovo sodo. Far soffriggere la cipolla tritata in una padella con l'olio ed aggiungere il macinato dopo 5 minuti. Fate rosolare la carne a fuoco basso, poi aggiungete il peperoncino verde e le spezie, dosandole a piacere. Cuocere per circa 20 minuti, poi aggiungere le olive denocciolate e sminuzzate, così come l'uvetta ben strizzata. Terminate la cottura mescolando e spegnete il fuoco.

Stendete la pasta in una sfoglia di 2mm circa, poi ricavatene dei cerchi con un coppa pasta da 12cm o con una tazza larga. Farcite ogni disco con un cucchiaino di ripieno ed una fetta di uovo. Spennellate i bordi con l'acqua per poi sigillare la pasta premendo bene sui bordi esterni, da ripiegare girando il bordino su se stesso.

Cuocete le vostre empanadas come preferite: i Nomadi Moderni più attenti alla linea potranno infornarle a 190° per 15min (modalità statico, già caldo), previa spennellatura con l'uovo. I più golosi - come noi - potranno tuffarle in una padella con olio bollente per 10min o finché non saranno ben dorate.



viaggigiovani.it



UNO STUZZICHINO TIRA L'ALTRO:
APERITIVO IN EUROPA

Pasteis de Bacalhau



Portogallo

Preparazione: 40 minuti totali

Ingredienti [Dosi per 25 Pasteis]

- ✓ 500 gr di baccalà dissalato
- ✓ 600 gr di patate lesse
- ✓ 1 cipolla grande tritata
- ✓ 4 uova
- ✓ prezzemolo
- ✓ sale & pepe
- ✓ olio per friggere

Preparazione

Lessare il baccalà per circa 10 minuti da quando l'acqua inizia a bollire. Sfilacciarlo mettendo tutto il pesce in un panno da cucina pulito e sfregare i panno.

Mettete le patate lesse in una ciotola e disfatele aiutandovi con una forchetta. Aggiungete il baccalà sfilacciato, la cipolla ed il prezzemolo sminuzzati finemente e mescolare bene.

Sbattere bene le uova, aggiungendo sale e pepe a piacimento, per poi unirle all'impasto precedente mescolando.

Prendete due cucchiaini per aiutarvi a formare le crocchette di baccalà, muovendo il composto da uno all'altro per poi tuffarle nell'olio caldo. Attenzione: non friggete troppi *pasteis* contemporaneamente! Una volta ripescati dall'olio, mettere in un piatto con carta da cucina assorbente.

Consigli per Nomadi Moderni furbi 💡

Volete evitare che l'odore di fritto vi infesti la casa per giorni? Durante il procedimento mettere a bollire un pentolino con dell' aceto di vino bianco, ringraziateci dopo! ;-)



viaggigiovani.it



**UNO STUZZICHINO TIRA L'ALTRO:
APERITIVO IN NORD AFRICA**

Ful Mudammas



Preparazione: 3 ore totali

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 600 gr di fave secche (da lasciare in ammollo per 12 ore)
- ✓ 2 uova sode
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo
- ✓ 4 spicchi di aglio 🧑🍳
- ✓ 2 limoni
- ✓ 1 cipollotto
- ✓ sale & pepe
- ✓ cumino
- ✓ 2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

Dopo aver lasciato le fave in ammollo per 12 ore, scolarle e versarle in una pentola, coprendo con altra acqua.

Bollite le fave a fuoco basso per circa 2 ore e mezza, finché non si saranno ammorbidite. Scolarle ed aggiungere l'aglio sbucciato e schiacciato, il sale ed il succo di limone. Lasciar amalgamare i sapori per 15min circa.

Affettare le uova ed il cipollotto per poi unirli all'insalata di fave, da condire con olio, pepe e prezzemolo a piacimento.

Se desiderate rendere più fresco il vostro Ful, aggiungete anche del pomodoro a pezzetti!



viaggiogiovani.it



PAUSA PRANZO IN TURCHIA

Börek



Turchia

Preparazione: 70 minuti totali

Ingredienti [Dosi per 12 borek]

- ✓ 180 gr farina 00
- ✓ 100 ml acqua tiepida
- ✓ 1 cucchiaino di sale
- ✓ 600 gr formaggio caprino
- ✓ 1 cipolla tritata finemente
- ✓ 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- ✓ 1 bicchierino di latte per spennellare
- ✓ pepe bianco q.b.
- ✓ semi di sesamo bianchi & neri q.b.



Preparazione

Iniziate mescolando la farina con il sale e l'acqua tiepida, sino ad ottenere un impasto elastico e liscio. Avvolgere in una pellicola e riporre il panetto per 30 minuti in frigo.

Mentre l'impasto riposa, ammorbidite il formaggio caprino in una ciotola mescolandolo con un pizzico di sale, di pepe bianco, di prezzemolo e con il trito di cipolla, fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo.

Prendete l'impasto dal frigo e suddividetelo in 12 palline. Dopo aver infarinato il vostro piano di lavoro, stendetelo con il mattarello per ottenere una sottilissima sfoglia.

Farcite mettendo il formaggio al centro di ogni sfoglia aiutandovi con un cucchiaino, poi spennellate i bordi con il latte per sigillare i *borek*, dando loro una forma cilindrica, come un sigaro (anche se non siamo a Cuba, ma in Turchia!). Decorare la superficie esterna con i semi di sesamo. Dopo averli posizionati su un foglio di carta da forno precedentemente unto, infornateli a 200° per 15/20min o fino a doratura.



viaggiogiovani.it

Kebab



Turchia

Preparazione: 25 minuti totali

Ingredienti [Dosi per 1 Nomade Moderno]

- ✓ 200 gr di vitello a fette (non troppo magro, tipo codino di arrosto)
- ✓ cumino, semi di coriandolo, noce moscata
- ✓ 1 presa di origano
- ✓ sale & pepe
- ✓ olio d'oliva e aceto bianco
- ✓ 2 cipollotti e 2 spicchi d'aglio vestiti
- ✓ qualche foglia di alloro

Preparazione

Cospargete generosamente le fettine di carne con le spezie assieme al sale, ad un filo d'olio e ad un goccio di aceto bianco, per contribuire allo sviluppo degli aromi. Lasciare riposare la carne coperta con della pellicola in frigo per un'ora e mezza circa, rigirando di tanto in tanto per distribuire i sapori.

Prendere della carta forno, bagnarla e strizzarla per poi avvolgerci le fettine sovrapponendole. Avvolgete il tutto come una caramella e posizionate il cartoccio in una teglia, versandovi sopra la marinata. Nella stessa teglia, aggiungere anche i cipollotti, l'aglio e qualche foglia di alloro.

Cuocere in forno a 200° per 40 minuti, rigirando a metà cottura. Aprire il cartoccio e far rosolare con il forno ventilato per circa 3 minuti su ogni lato, sino a formare una bella crosticina.

Affettare il rotolo con un normale coltello per ottenere delle striscioline come quelle di un normale kebab.

Gustare a piacere in un panino o con un'insalata di contorno, senza lesinare sulle classiche salse piccanti e allo yogurt!

Nota: per il vostro kebab fatto in casa potete utilizzare anche altri tipi di carne come il pollo, il tacchino, il maiale o un mix di tutte!



Bobotie



Preparazione: 50 minuti | Cottura: 25 minuti

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 500 gr di manzo macinato
- ✓ 2 cipolle bianche affettate finemente
- ✓ 250 ml di latte
- ✓ 2 uova
- ✓ 80 gr di pane raffermo
- ✓ 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ✓ 1 cucchiaino di curry
- ✓ 1 cucchiaino di confettura di albicocche
- ✓ 60 gr di uva sultanina
- ✓ 3 foglie di alloro
- ✓ sale & pepe q.b.

Preparazione

Mettere in ammollo il pane tagliato a pezzetti nel latte. Fate ammorbidire anche l'uvetta nell'acqua tiepida per qualche minuto. Soffriggete il trito di cipolle per poi aggiungervi la carne macinata, da insaporire con il curry a piacimento.

Strizzate bene il pane e conservate il latte. Aggiungete il pane e l'uvetta in padella e regolate con sale e pepe. Cuocete sino ad ottenere un composto ben cotto.

Aggiungete il cucchiaino di marmellate e mescolare. Dopo aver unto una teglia da forno, posizionate due foglie di alloro sul fondo e versate la carne.

Sbattete il latte avanzato assieme a due uova ed aggiungete il composto sopra la carne ben livellata. Cuocete in forno caldo a 180° per 25 minuti o sino a quando l'uovo sarà ben rappreso, con una superficie bella dorata.





Taboulè



Libano

Preparazione: 10 minuti | Cottura 15 minuti | Riposo 10 minuti

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 150 gr di bulgur
- ✓ 300 ml di acqua
- ✓ 2 cipollotti freschi
- ✓ 8 pomodori ciliegolino
- ✓ 1 cetriolo medio
- ✓ ½ limone in succo
- ✓ prezzemolo
- ✓ menta
- ✓ 3 cucchiaini di olio d'oliva
- ✓ sale

Preparazione

Cuocete il *bulgur* secondo le istruzioni della vs. confezione. Lasciate che si raffreddi da coperto e mettetelo poi in una ciotola, aiutandovi con una forchetta per sgranare i chicchi.

Aggiungere la menta ed il prezzemolo al succo del ½ limone spremuto.

Pulire il cipollotto e tagliarlo a rondelle, eliminando la parte più verde. Affettare i pomodorini ed il cetriolo e pezzi piccoli.

Unite le verdure al bulgur e condite con il succo di limone ed il trito di menta e prezzemolo. Mescolate, salate ed aggiungete l'olio per amalgamare bene tutti i sapori.



Falafel



Medio Oriente: ovunque!

Preparazione: 50 minuti | Tempo di cottura: 20 minuti

Ingredienti [Dosi per 10/15 felafel]

- ✓ 250 gr di ceci essiccati (da mettere in ammollo per 24 ore)
- ✓ 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- ✓ farina di ceci o pane grattugiato
- ✓ olio d'oliva
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ ½ cucchiaino di cumino in polvere
- ✓ ½ cipolla tritata
- ✓ sale & pepe

Preparazione

Per preparare i vostri falafel dovrete lasciare i ceci in ammollo per 24 ore, sostituendo l'acqua a metà procedimento. Dopo averli scolati, sciacquateli e metteteli nel bicchiere del mixer assieme alla cipolla tritata, allo spicchio d'aglio, al prezzemolo, al cumino e ad un filo di olio d'oliva.

Frullate il tutto sino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungete sale e pepe a piacere. Formate con le mani inumidite delle palline o delle crocchette appiattite, a seconda delle vostre preferenze. Se il composto risulta troppo morbido, aggiungete pane grattugiato (oppure farina di ceci, se desiderate dei *felafel* senza glutine).

Consiglio: se volete ottenere un impasto più compatto, lasciate il composto in frigo per un'ora.

Friggete i vostri felafel in olio bollente, fino a quando la superficie delle crocchette non sarà bella dorata.

Per accompagnare queste delizie non dimenticate di avere della salsa allo yogurt a portata!



Babaganoush



Israele

Preparazione: 10 minuti | Cottura: 60 minuti

Ingredienti [Dosi per 2 Nomadi Moderni]

- ✓ 3 melanzane
- ✓ 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ✓ 4 cucchiaini di tahina
- ✓ 1 cucchiaino di sale
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 1 limone
- ✓ paprika e semi di sesamo tostati per guarnire

Preparazione

Incidete le melanzane nel senso della lunghezza ed avvolgetele nella carta d'alluminio per alimenti. Cuocerle nel forno caldo a 220° per un'ora circa.

Nel mentre, unite il succo del limone e l'aglio schiacciato alla *tahina*, in una ciotola capiente. Mescolate sino ad ottenere un composto liscio.

Quando le melanzane saranno cotte, lasciatele raffreddare per poi sbucciarle, raccogliendo la polpa con l'aiuto di un cucchiaio. Aggiungete la polpa nella ciotola di aglio, limone e *tahina* e pigiate il tutto servendovi di una forchetta o di uno schiacciap patate a disco forato, amalgamando per bene gli ingredienti. Il vostro *babaganoush* dovrà risultare cremoso, ma non uniforme o troppo frullato.

Aggiustate con olio e sale a piacere, spolverate con della paprika e semi di sesamo tostati. Accompagnate con il pane e guastate questa delizia ricordando i vostri viaggi in Medio Oriente o pianificando le prossime partenze!





GUSTI ESTREMI: ED È SUBITO ASIA


Pad Thai



Thailandia

Preparazione: 10 minuti | Cottura: 20 minuti

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 300 gr tagliatelle di riso
- ✓ 150 gr germogli di soia
- ✓ 60 gr olio di semi
- ✓ 40 gr pasta di pesce
- ✓ 20 gr salsa di soia
- ✓ coriandolo e di erba cipollina q.b.
- ✓ 200 gr gamberi già sgusciati
- ✓ 80 gr arachidi
- ✓ 50 ml acqua
- ✓ 40 gr succo di tamarindo
- ✓ 3 spicchi d'aglio sminuzzato 

Preparazione

Coprite le tagliatelle di riso con acqua tiepida e lasciatele in ammollo. Lavate e asciugate il coriandolo, poi tritatelo finemente con l'erba cipollina. Scaldate metà dose di olio di semi nel wok, aggiungete le arachidi e lasciatele tostare mescolando per non farle bruciare. Traferitele in una ciotola.

Eliminate l'olio precedentemente usato ed aggiungere al wok i restanti 30 gr, soffriggere l'aglio ed aggiungere le tagliatelle di riso ben scolate. Mescolate per amalgamare e soffriggete a fiamma media.

Aggiungere ora la pasta di pesce ed il succo di tamarindo, mescolare ed unire metà salsa di soia. Aggiungere anche l'acqua ed alzare la fiamma, versate anche il coriandolo e l'erba cipollina senza smettere di mescolare.

Aggiungere i germogli di soia sciacquati ed amalgamare saltando a fiamma vivace. Spostare tutte le tagliatelle su un lato per creare spazio, così da aggiungere i gamberi e la salsa di soia rimanente. Quando saranno scottati, unite le arachidi e spadellate il tutto per l'ultima volta.

Consigliamo di servire il *pad thai* al momento per evitare che le tagliatelle si incollino tra di loro. Buon appetito!



viaggiogiovani.it



GUSTI ESTREMI: ED È SUBITO ASIA

Satay



Indonesia

Preparazione: 10 minuti | Marinatura: 2 ore | Cottura: 10 minuti

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 1 cipollotto tritato
- ✓ 1/2 cucchiaino peperoncino in polvere
- ✓ 1 cucchiaino curcuma in polvere
- ✓ 1 cucchiaino coriandolo
- ✓ 125 gr burro
- ✓ 1 cucchiaio miele
- ✓ 1 cucchiaio olio di oliva
- ✓ 2 cucchiaini olio di sesamo
- ✓ 500 gr pollo petto in filetti
- ✓ 2 cucchiai salsa chili dolce
- ✓ 125 gr crema di cocco
- ✓ 125 gr burro o pasta di arachidi
- ✓ 3 cucchiai salsa di soia

Preparazione

Iniziate la preparazione con una mossa furba: metti in ammollo 16 spiedini lunghi di legno per evitare che si brucino durante la cottura.

Tagliate il pollo a strisce di circa 1cm. In un piatto fondo, amalgamate al miele la salsa di soia, l'olio, tutte le spezie e il succo di lime. Passate nella marinata ed infilate le striscioline di pollo sugli spiedini, come per formare una lunga S. Mettete poi gli spiedini a marinare, lasciandoli in frigo almeno 2 ore coperti con una pellicola.

Per la salsa, rosolare il cipollotto in una padella con un filo d'olio, poi aggiungete il latte, il burro di arachidi e mescolate. Unite la salsa di soia, il succo di lime, mescolare e cuocete per 5 minuti circa, poi frullatela con un mixer ad immersione.

Prendere gli spiedini dal frigo, sgocciolarli dalla marinata (tenendola da parte) e cuoceteli su una griglia calda o in una padella antiaderente per 5-7 minuti, girandoli spesso e bagnandoli con la marinata. Servite il *satay* di pollo con la salsa alle arachidi in cui andranno immersi prima di mangiarli.



viaggiogiovani.it

GUSTI ESTREMI: ED È SUBITO ASIA

Bulgogi



Corea del Sud

Preparazione: 35 minuti | Tempo di riposo: 4 ore

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 500 gr controfiletto o filetto di manzo
- ✓ 2 cipollotti
- ✓ 1 cucchiaino di zucchero
- ✓ 5 cucchiaini di olio di semi di sesamo
- ✓ pepe nero in grani
- ✓ 3 spicchi d'aglio 🧄
- ✓ 3 cucchiaini di semi di sesamo
- ✓ 8 cucchiaini di salsa di soia
- ✓ 3 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

Consiglio per tagliare più facilmente la carne: lasciatela in freezer per due ore. In questo modo riuscirete ad affettarla in fettine sottilissime al coltello.

Ricavate quindi degli straccetti sottilissimi dello spessore di 1 mm, il più regolari possibili.

Versate gli ingredienti della marinatura in una terrina: la salsa di soia, l'aglio a fettine, gli olii, i cipollotti, lo zucchero e regolate con il pepe.

Unite la carne e lasciatela marinare a temperatura ambiente per almeno due ore, coperta da una pellicola.

La cottura sarà rapidissima: scaldate una piastra, una padella antiaderente o una pietra ollare rovente sul fuoco e cuocete le vostre fettine scolate della marinata per pochissimi istanti. Servite accompagnato da riso pilaf bollito o da un'insalata di stagione a piacimento. Figurone da Masterchef assicurato!



viaggiogiovani.it



IL CARRELLO DEI DESSERT

Palitaw



Filippine

Preparazione: 10 minuti | Cottura: 15 minuti

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 2 tazze di farina di riso
- ✓ ½ tazza di zucchero
- ✓ 1 tazza di acqua
- ✓ ½ tazza di semi di sesamo tostato
- ✓ 1 tazza di farina di cocco grattugiato

Preparazione

Unire la farina di riso con l'acqua e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Raccogliere due cucchiaini di impasto e modellare per formare una pallina. Appiattire nel palmo delle mani e cuocere in acqua bollente, fino a quando il *palitaw* non galleggia in superficie, come per degli gnocchi.

Scolare e tenere da parte, lasciando sgocciolare per bene tutta l'acqua.

Mixate per bene lo zucchero ed i semi di sesamo tostati.

Impanare i tortini di riso nel cocco grattugiato e successivamente nella mix di sesamo e zucchero.

Servire in un piatto da portata e gustare in buona compagnia! Gli amici che seguono una dieta senza glutine vi ringrazieranno 😊



viaggigiovani.it



IL CARRELLO DEI DESSERT

Pavlova



Australia & Nuova Zelanda

Preparazione: 25 minuti | Cottura: 1 ora

Ingredienti [Dosi per 8 Nomadi Moderni: Party Time! 🍰]

- ✓ 6 albumi
- ✓ 250 gr di zucchero
- ✓ 1 cucchiaino di cremor tartaro
- ✓ 1 cucchiaino di aceto
- ✓ 1 cucchiaio di fecola di patate
- ✓ 250 ml di panna per dolci
- ✓ 500 gr di fragole

Preparazione

Mettete gli albumi a temperatura ambiente in una ciotola ampia ed iniziate a montarli con la frusta elettrica. Quando saranno montati a neve, iniziate ad aggiungere un cucchiaio di zucchero alla volta, mescolando delicatamente dall'alto in basso. Aggiungere l'aceto, la fecola ed il cremor tartaro, poi montate ancora fino ad ottenere un impasto di meringa sodo e liscio.

Prendete la carta da forno, foderate una teglia e disegnatevi un cerchio. Girate poi la carta da forno, in modo che la parte disegnata risulti sul retro. Imburrate e versatevi al centro la crema di meringa. Spalmate la meringa su tutta la superficie tratteggiata, formando dei bordi ben rialzati tutt'intorno. Cuocere nel forno a 110°C per 1 ora. Passato questo tempo, spegnete il forno lasciando l'anta socchiusa, fino a quando la vostra meringa non sarà completamente raffreddata. La parte esterna deve essere soda al tatto, risultando croccante se premuta.

Prima di servire la torta, posizionate con cura la meringa su un piatto da portata. Montate quindi la panna e disponetela al centro della meringa. Ora non vi resta che decorare la *pavlova* con delle fragole o altra frutta fresca a piacere! Postare su Instagram (ovviamente @viaggigiovani #nomadimoderni), tagliare a fette e servire.



viaggigiovani.it



**IL CARRELLO DEI DESSERT:
UN DOLCE RITORNO A CASA... NOSTRA!**

Canederli di ricotta



Trentino [Casa Nomadi Moderni]

Preparazione: 40 minuti | Cottura: 10 minuti

Ingredienti [Dosi per 4 Nomadi Moderni]

- ✓ 500 gr di ricotta
- ✓ 120 gr di pane senza crosta grattugiato
- ✓ 40 gr di burro
- ✓ 30 gr di zucchero
- ✓ 2 uova
- ✓ 1 pizzico di sale
- ✓ 100 gr di pane grattugiato
- ✓ 80 gr di zucchero
- ✓ 50 gr di burro
- ✓ ½ cucchiaino di cannella

Preparazione

Lavorate il burro e la ricotta a temperatura ambiente in una ciotola. Unite le uova, lo zucchero, il sale e mescolate fino ad ottenere un composto cremoso. Iniziate ad aggiungere il pane grattugiato poche cucchiainate alla volta, fino a formare una massa omogenea. Mettete in frigo per 15 minuti a riposare.

Nel frattempo preparate l'impanatura sciogliendo il burro in una padella con il pane grattato, la cannella e lo zucchero. Lasciate rosolare a fuoco vivace per alcuni attimi, poi togliete dal fuoco per far raffreddare.

Quando l'impasto sarà pronto, prelevatene poco alla volta, magari aiutandovi con un cucchiaino per gelati e formate i canederli di ricotta inserendo dei pezzi di cioccolato al centro e compattando bene con le mani bagnate. Tuffateli in acqua bollente con un pizzico di sale e cuoceteli a fuoco basso per 10 minuti: una volta tornati a galla saranno quasi pronti. Scolateli ed impanateli nel pane, schiacciando lievemente con le mani in modo che il mix aderisca bene.

Servite i vostri canederli dolci di ricotta tiepidi, accompagnandoli con una salsa a piacere. Per la versione classica con *lucanica* e speck, programmare un weekend in Trentino, Casa Nomadi Moderni!



viaggiogiovani.it



viaggigiovani.it

nomadi moderni senza limiti d'età

Volete cucinare a ritmo

come lo Chef Alessandro Borghese in "Kitchen Sound"?

Allora a tutto volume con **[il Giro del Mondo di Viaggigiovani.it su Spotify!](#)**



**Attendiamo i vostri assaggi virtuali sulle storie di Instagram
o nella community Facebook #NomadiModerni di Viaggigiovani.it!**

#viaggigiovani #nomadimoderni

Contatti

Info line: +39 0461 1923456 | **Email:** info@viaggigiovani.it
Via Milano 17 | 38122 Trento (TN) | Partita IVA 02092650221