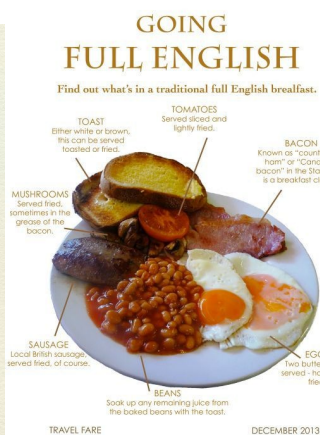
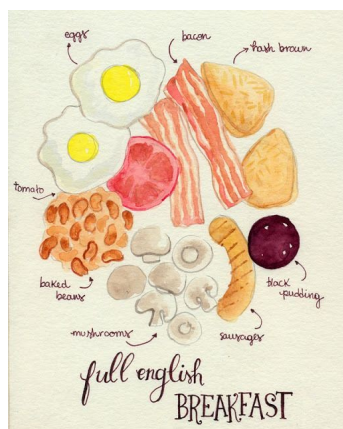


CIBI DIVERSI PER LUOGHI DIVERSI

La colazione di John



La prima colazione inglese, “english breakfast”, è molto ricca. Può prevedere tè, succo d’arancia, uova cucinate all’occhio di bue, strapazzate o in camicia con pancetta, bacon, pomodori, pane tostato, prosciutto, salsiccia e una bella tazza di porridge (zuppa di avena) o di latte con cereali.

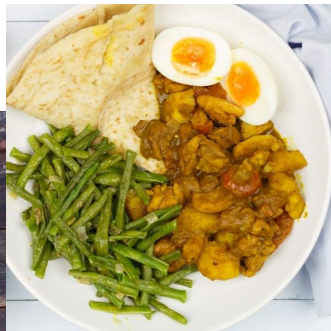


La colazione di Anam, Elisha e Shihab-Bangladesh



La colazione che mangiamo è il Roti, una specie di piadina piatta e rotonda.

Alcune volte è accompagnata da carne, uovo all'occhio di bue o sodo e una tazza di latte caldo.



La colazione di Sukaina- Marocco



Frittelle dolci e salate, ma oltre al più classico binomio latte e datteri beviamo anche il tè alla menta.



Il pane di accompagnamento è una scelta fra msemen e baghrir, una sorta di pancake il primo e una crepe il secondo, su cui spalmare la marmellata.

La colazione di Soana- India



La colazione indiana anche al mattino si colora di spezie, aromi intensi e sapori pungenti: abbiamo il CHAI, una specie di cappuccino, accompagnato dalla SAMOSA, dei fagottini fritti a forma di mezza luna.



La colazione di Matteo-Italia



La mia colazione è un pò particolare: mi piace inzuppare le Gocciole dentro al tè al limone.

A volte mangio il pancarrè con la Nutella e una bella e sana spremuta di arancia. Ma le mie preferite rimangono sempre le Gocciole!!!



Il pranzo di Ivan-Ucraina



Nei giorni di festa, a pranzo, in Ucraina si mangiano i “**PIROZKI**”, una sorta di ravioli fritti o cotti al forno con ripieno di carne, e il caviale, che si gusta su una fetta di pane e burro.

poi arrivano i “BORSC”, ossia una minestra di verdura con una panna acidula, il “**kijevskuj kotlet**”, UNA COTOLETTA DI CARNE di pollo impanata con contorno di patate e verdure e, per finire, il “MOROZONE”, il gelato.



Il pranzo di Yazid- Sri Lanka



Essendo un'isola con un clima tropicale, **noci di cocco e pesce** sono tra le componenti principali dei piatti dell'isola. Il pesce è spesso accompagnato dal curry mentre il cocco è incluso, in una forma o nell'altra, in quasi tutti i piatti. Riso e curry sono la classica accoppiata, anche se sono molti comuni anche diversi tipi di focaccia (la cosiddetta paratha).

Fish Curry and Mixed Rice

Non c'è niente di più comune in Sri Lanka che mangiare un nutriente piatto di riso e curry



Sri Lankan Beetroot Curry

Un piatto di curry dello Sri Lanka e riso è completo solo quando è

inclusa una sostanziosa porzione di barbabietola. I dadini sono ben cotti con una serie di spezie tra cui cannella e foglie di curry.



Vegetarian Kottu

Uno dei cibi di strada più popolari dello Sri Lanka è il Kottu. Essenzialmente si compone di pezzi tritati di paratha fritti con un assortimento di spezie e una scelta di carni (o di verdure per i vegetariani).



Il pranzo di Francesco- Spagna



Paella: La paella è il piatto tipico spagnolo per eccellenza, a base di riso, zafferano e, in questo caso, carne e pesce.



Tortilla: Grande icona della gastronomia spagnola, si può preparare con spinaci, gamberetti, funghi, ma la più nota è la tortilla de patatas. Cipolla e patate fritte a cubetti

costituiscono il saporito ripieno di questa frittata alta e soffice



Il **Gazpacho** è una **zuppa fredda** e **senza cottura** a base di **pomodoro, verdure e pane raffermo**



Il pranzo di Stela- Albania



Ogni pasto in **Albania** è preceduto e poi accompagnato dai **Meze**, ossia assaggi di varie pietanze composti da formaggi, olive, verdure sottaceto, salse fresche, purè di verdure, yogurt e altri piatti più complessi come i sarma (involtini di cavolo) o i dolma (involtini di carne).



Meze



Sarma:

I sarma vengono realizzati farcendo le foglie lessate del cavolo cappuccio bianco con un composto di carne macinata, uova, cipolla, erbe aromatiche e spezie. Le foglie verranno poi avvolte a formare un fagottino che completa la cottura nel brodo con i crauti e verrà servito condito con yogurt e accompagnato da pomodori a fettine.



Dolma: involtini di foglie di vite o verza, ripieni di carne o legumi, ha origini turche.

La cena di Yuki- Giappone



La cena in Giappone è importante perchè rappresenta il momento in cui la famiglia si riunisce alla fine della giornata .

Può comprendere diversi piatti sia a base di carne sia a base di pesce e verdure .

A parte il sushi , che tutti noi conosciamo ,in Giappone si può cenare con un piatto di "ramen " : tagliatelle di frumento immerse in brodo di carne o di pesce e aggiunta di uova , maiale arrosto , cipollotti e altro ancora.



La cena di Keysha Antonia- Perù



Il lomo saltado: è uno dei più rappresentativi della cucina *chifa*, una tradizione gastronomica che nasce proprio dall'incontro di due mondi così diversi. L'arrivo e l'integrazione degli immigrati cinesi in Perù, infatti, ha dato vita a numerose ricette che uniscono tecniche di cottura asiatiche ad ingredienti locali in un mix allegro e appetitoso! Esattamente come il lomo saltado, un ricco piatto unico a base di carne di manzo, cipolle e pomodori che viene servito solitamente con riso e patatine fritte.

Non stupitevi quindi di trovare nella preparazione sia la salsa di soia che l'*aji amarillo*, un particolare tipo di peperoncino, così come il wok e il riso basmati



Pescado a la macho: Una fettona di pesce tipo spada o palombo cotta in umido con una salsina di pomodoro e letteralmente ricoperta di frutti di mare.



La cena di Fabienne-Francia



Manzo alla Borgogna: Il manzo alla borgognona è una preparazione cotta nel vino rosso con vari tuberi.



La **Blanquette di vitello** è anch'esso un piatto a lenta cottura cucinato con panna, carote e brodo.

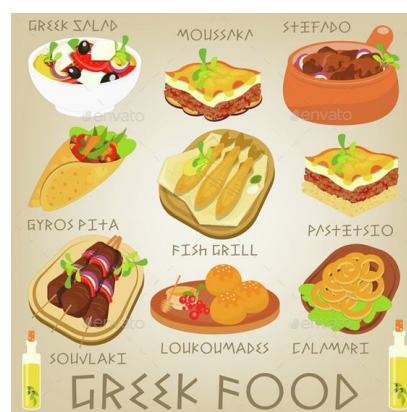
La **Hachis parmentier** è un piatto composito formato da due strati: un primo strato di carne macinata aromatizzata secondo l'estro dello chef, un secondo costituito da una purea di patate, spesso gratinato.



La cena di Alekos- Grecia



Insalata greca: è composta da insalata verde, pomodori, cetrioli, cipolle, olive e feta, il formaggio tradizionale ellenico.



La **moussaka** è sicuramente uno dei piatti più conosciuti della cucina greca preparato con quelli che sono gli alimenti più tipici di questa cultura: la carne d'agnello, le melanzane e il formaggio.

La moussaka greca è realizzata con strati alternati di melanzane fritte e ragù.

tzatziki



Yogurt greco, cetriolo e aglio sono i tre ingredienti protagonisti per realizzare in soli 10 minuti lo tzatzichi, una salsa cremosa e versatile che potete utilizzare come accompagnamento per diversi piatti, a partire da semplici crostini di pane o in abbinamento alla pita (il tipico pane bianco, piatto e soffice di origine greca).



La cena di Arja- Finlandia



shutterstock.com • 1215443254

Lohikeitto. Zuppa di salmone con patate e porri servita con aneto, che si prepara sia in estate che in inverno.



LOHIKEITTO
Best Salmon Soup Ever

LavenderAndMacarons.com