

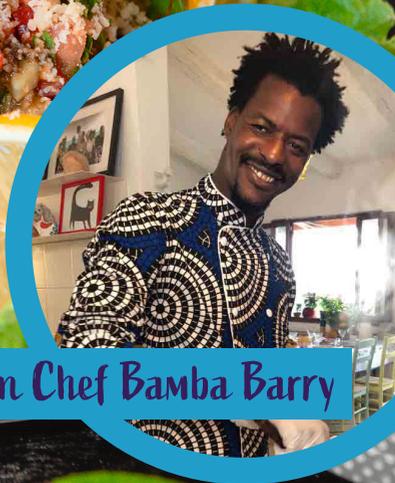


Progetto I.C.A.R.E
Integration and Community Care for
Asylum and Refugees in Emergency

 Co-funded by Asylum, Migration and
Integration Fund of the European Union

In cucina con ICARE

> Ricette sane per tutti



con Chef Bamba Barry

A cura di

Progetto ICARE, Regione Emilia-Romagna

In collaborazione con

Azienda USL di Bologna, Dipartimento di Sanità Pubblica

Fondazione FICO

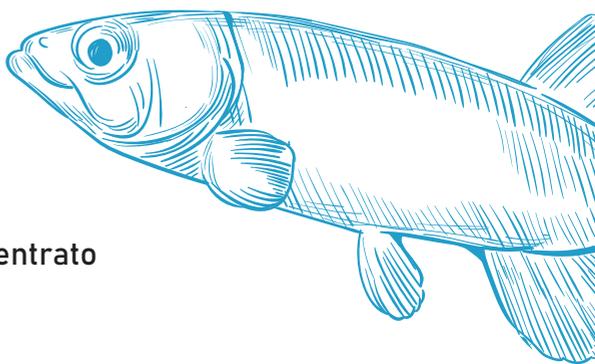
Centro per l'istruzione degli adulti metropolitano di Bologna

Couscous di pesce

> per 4 persone

Ingredienti

2 cipolle
3 spicchi di aglio
1 mazzetto di prezzemolo
40g di mandorle
2 cucchiaini di pomodoro concentrato
Olio di oliva extravergine
Pesce a piacere
200g di couscous



Procedimento

Tritare le cipolle, l'aglio, il prezzemolo e le mandorle.

Mettere una pentola sul fuoco aggiungere un po' di olio e il trito di cipolle, far soffriggere poi aggiungere il pomodoro concentrato fino a rosolatura.

Preparare il couscous versando in un contenitore il couscous e 100 ml di acqua bollente, mescolando con una forchetta dopo alcuni minuti.

Cuocere il pesce nell'acqua per preparare un brodo per allungare il soffritto.

Aggiungere il pesce al soffritto a metà cottura e aggiungere sale e pepe.

Unire al couscous e servire.



Buon appetito!

Zuppa di porro e patate

> per 4 persone

Ingredienti

400g di patate

600g di porro

40g di burro

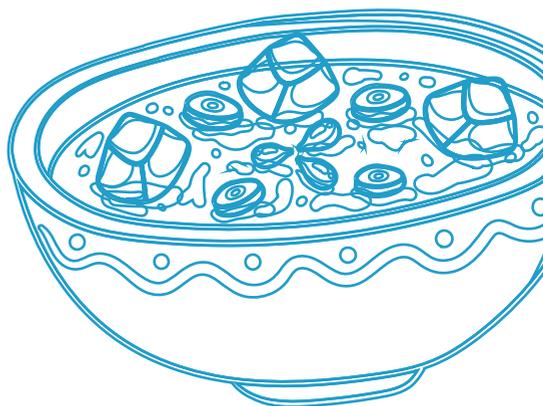
3 carote

1 cipolla

Mezzo gambo di sedano

600g di panna

1 foglia di alloro



Procedimento

Preparare un brodo vegetale con carote, sedano e cipolla.

Sciogliere il burro in una pentola, versare il porro tagliato a rondelle fini e aggiungere le patate tagliate a cubetti con la foglia di alloro per insaporire.

Fare rosolare per 5 minuti a fuoco alto poi aggiungere mano a mano il brodo vegetale e lasciare cuocere per 45 minuti.

A fine cottura, aggiungere sale e pepe, e frullare il tutto con un frullatore a immersione.

Infine, aggiungere la panna e servire la zuppa calda.

Buon appetito!



Riso Venere agrodolce

> per 4 persone

Ingredienti

250g di riso Venere

3 pomodori

4 datteri

1 avocado

1 porro

20g di pinoli

1 arancia

1 radice di zenzero

2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

sale



Procedimento

Bollire il riso in abbondante acqua e lasciarlo raffreddare a fine cottura.

Tagliare i pomodori e l'avocado a cubetti, l'arancia a spicchi e il porro a rondelle. Tostare i pinoli.

Mettere tutto insieme in una terrina e condire con sale e olio d'oliva.

Assemblare il tutto con il riso che a quel punto sarà freddo.

Grattugiare lo zenzero sul riso condito.



Buon appetito!

Insalata di finocchi e arance

> per 4 persone

Ingredienti

2 finocchi

1 arancia

1/2 limone

olio d'oliva extravergine

sale

pepe nero



Procedimento

Mondare e tagliare finemente i finocchi.

Sbucciare e tagliare a fette l'arancia.

Unire gli ingredienti in una terrina e condire con il succo di mezzo limone, olio d'oliva, sale e pepe nero.

Buon appetito!



Cavolfiore saporito

> per 4 persone

Ingredienti

1 cavolfiore

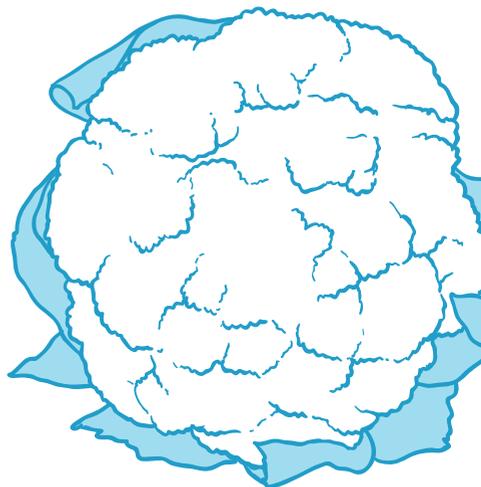
50g olive nere al forno

1/2 mazzetto di prezzemolo

una manciata di capperi

2 o 3 acciughe sott'olio

olio d'oliva extravergine



Procedimento

Lessare il cavolfiore in acqua bollente o in pentola a pressione e tagliare a pezzetti,

Tritare il prezzemolo grossolanamente e tagliare le acciughe.

Unire gli ingredienti in una terrina e aggiungere le olive nere e i capperi.

Condire con l'olio d'oliva a piacere.



Buon appetito!



In cucina con **ICARE**



 Co-funded by Asylum, Migration and Integration Fund of the European Union

Progetto I.C.A.R.R.E
Integration and Community Care for
Asylum and Refugees in Emergency



In collaborazione con



Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



CENTRO PER L'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI
CPIA METROPOLITANO DI BOLOGNA
Viale Vicini, 19 Bologna