

Shabbat in 1 ora

Ricettario

BABAGANUSH

DI SONIA WOLVOVSKY - FIRENZE

2 MELANZANE

2 CIPOLLE MEDIE SOFFRITTE

OLIO EVO

SUCCO DI 1/2 LIMONE

1/4 CUCCHIAINO DI SALE FINO

(1/2 CUCCHIAINO DI CUMINO IN POLVERE)

AVVOLGI LE MELANZANE IN UN DOPPIO STRATO DI CARTA STAGNOLA E FALLE BRUCIARE SUL FORNELLO PER 20 MIN CIRCA GIRANDOLE OGNI TANTO COSI' BRUCIANO TUTTO INTORNO.

UNA VOLTA RAFFREDDATE, TOGLI LA POLPA E LASCIA COLARE IN UN COLINO PER 10 MIN.

AGGIUNGI LE CIPOLLE, IL CONDIMENTO E FRULLA BENE.

Shabbat in 1 ora

INSALATA

DI SONIA WOLVOVSKY - FIRENZE

4 BARBABIETOLE

2 PORRI

INSALATA VERDE A TUA SCELTA (IO USO L'INSLATINA)

SEMI DI GIRASOLE

(CHICCHI DI MELOGRANO, NOCI SPEZZETTATE, MANDORLE A SCAGLIE...)

TAGLIA LE BARBABIETOLE A FETTINE E METTILE SU UNA TEGLIA CON UN POCHINO D'OLIO EVO E SALE.

INFORNA A 220 GRADI PER 20 MIN CIRCA.

SEGUI LA STESSA PROCEDURA CON IL PORRO TAGLIATO A RONDELLE, MA INFORNA PER SOLO 10 MIN CIRCA.

LASCIA RAFFREDDARE.

METTI L'INSALATA SU UN VASSOIO, AGGIUNGI LE BARBABIETOLE, IL PORRO E I SEMINI.

PRIMA DI SERVIRLA AGGIUNGI IL CONDIMENTO.

1/2 BICCHIERE DI OLIO EVO

1/4 DI BICCHIERE DI SALSA DI SOIA

1 CUCCHIAINO DI MIELE

MISCHIA BENE IL TUTTO.

Shabbat in 1 ora

SALMONE CON SALSA TERYAKY DI MASHI HAZAN - MILANO

1 FILETTO DI SALMONE (1 KG E MEZZO CIRCA)

2 CUCC. DI OLIO DI SESAMO

1 CIPOLLA AFFETTATA

4 CUBETTI DI ZENZERO FRESCO

3 SPICCHI D'AGLIO AFFETTATO

SOFFRIGGI LA CIPOLLA NELL'OLIO DI SESAMO, AGGIUNGI IL ZENZERO E L'AGLIO E FAI ANDARE PER 2 MINUTI.

AGGIUNGI:

1 BICCHIERE DI SALSA DI SOIA

2 CUCC. DI SCIROPPO D'ACERO

1 CUCC. DI MIELE

3 CUCC. DI SEMI DI SESAMO

MISCHIA BENE E AGGIUNGI:

1 CUCC. DI MAIZENA PER ADDENSARE UN PO'.

LASCIA ANDARE SUL FUOCO PER 10 MIN MISCHIANDO IN CONTINUAZIONE.

VERSA LA SALSA SUL SALOMONE E INFORNA A TEGLIA COPERTA PER 30 MINUTI CIRCA A 180 GRADI.

Shabbat in 1 ora

POLLO AROMATIZZATO DI YUTI KANTOR - LUGANO

6 COSCE DI POLLO

1/2 BICC. DI ZUCCHERO DI CANNA

1/4 BICC. DI MIELE

1/4 BICC. DI ACQUA TIEPIDA

2 CUCC. DI OLIO DI SEMI

1 CUCC.NO DI SALE

1 CUCC.NO DI PEPE

1/2 CUCC.NO DI AGLIO IN POLVERE

1/2 CUCC.NO DI CIPOLLA IN POLVERE

MISCHIA BENE TUTTI GLI INGREDIENTI E VERSA SUL POLLO.

AGGIUNGI LE FOGLIE DI 3 RAMETTI DI ROSMARINO.

INFORNA A TEGLIA COPERTA A 180 GRADI PER 35 MIN.

SCOPRI LA TEGLIA E LASCIA IN FORNO PER ALTRI 40 MINUTI.

Shabbat in 1 ora

SUSHI DI SPINACI DI CHANI KAPLAN - MILANO

1 CONFEZIONE SPINACI SURGELATI
1 CUCCHIAIO MIELE
1 CUCCHIAIO SALSA DI SOIA
1 CUCCHIAIO OLIO DI SEMI DI SESAMO
SEMI DI SESAMO

CUOCERE A VAPORE GLI SPINACI E STRIZZARLI PER RIMUOVERE L'ACQUA IN ECCESSO. AGGIUNGERE IL MIELE, LA SALSA DI SOIA E L'OLIO E MISCHIARE. IN UNA PADELLA TOSTARE I SEMI DI SESAMO. FORMATE DEI QUADRETTI CON GLI SPINACI E IMMERGERLI DA DUE LATI NEL SESAMO .

RISO INGIOIELLATO DI CHANI KAPLAN - MILANO

1/2 KG DI RISO BASMATI O THAI COTTO

2 CIPOLLE ROSSE
2 CUCCHIAI OLIO D'OLIVA
2 CUCCHIAI ZUCCHERO DI CANNA
1/2 BICCHIERE CRANBERRIES (MIRTILLI ROSSI) ESSICCATI
1/2 BICCHIERE SCAGLIE DI MANDORLE TOSTATE.

METTERE A SOFFRIGGERE LA CIPOLLA NELL'OLIO D'OLIVA. QUANDO È DORATA AGGIUNGERE LO ZUCCHERO E I CRANBERRIES. QUANDO LO ZUCCHERO SI È SCIOLTO AGGIUNGERE IL RISO E MISCHIARE. COPRIRE LA PENTOLA E LASCIARE CUOCERE A FUOCO BASSO X 5 MINUTI. VERSARE IL RISO NEL PIATTO DA PORTATA E AGGIUNGERE LE MANDORLE.

Shabbat in 1 ora

TORTA MOKA CON GLASSA DI CHANI HAZAN - ROMA

1/4 DI BICC. DI NESCAFE' SCIOLTO IN

3/4 DI BICC. DI ACQUA CALDA

2 1/2 BICC. DI ZUCCHERO

1 BICC. DI OLIO

4 UOVA

1 CUCC.NO DI VANIGLIA

2 BICC. DI FARINA

1/4 DI BICC. DI CACAO AMARO

2 CUCC.NI DI LIEVITO IN POLVERE

MISCHIA COL MIXER IL CAFFE' CON L'ACQUA E LO ZUCCHERO.
AGGIUNGI L'OLIO, LE UOVA E LA VANIGLIA. MISCHIA BENE E
AGGIUNGI IL RESTO DEGLI INGREDIENTI.

METTI IN UNA TEGLIA E INFORNA A 175 GRADI PER 50 MIN.

GLASSA:

2 BICC. DI ZUCCHERO A VELO

2 CUCC.NI DI CAFFE'

2 CUCC. DI ACQUA CALDA

MISCHIA BENE TUTTO INSIEME E UNA VOLTA CHE LA TORTA SI E'
RAFFREDDATA, COPRILA CON LA GLASSA.

Buon divertimento in cucina e buon appetito!!

Sonia, Mashy, Yuti, Chani K. e Chani H.