



ASSOCIAZIONE ARCOBALENO ONLUS



ASSOCIAZIONE
ARCOBALENO

*“La scoperta
di un piatto nuovo
è più preziosa
per il genere umano
che la scoperta di una stella”*

Anthelme Brillat-Savarin, Fisiologia del gusto, 1825



da Il Corriere della Sera –
Milano 28 Febbraio 2016

“Le cuoche
ambasciatrici
che portano
il mondo
in tavola”

“THE AMBASSADOR
COOKS GIVE
THE WORLD
ON THE TABLE”





MULJANA (INDONESIA)



MORI (GUINEA)



- **cucina a domicilio**
 - **catering eventi e cerimonie**
 - **laboratori e progetti didattici**
 - **corsi di cucina e team building**
 - **produzione di confezionati**
-
- **home cooking**
 - **catering**
 - **laboratories and educational projects**
 - **cuisine courses and team building**
 - **packaged products**



Da: Indonesia,
Sri Lanka, Thailandia,
Iran, Marocco, Egitto,
Eritrea, Costa D'avorio,
Perù, Brasile,
Venezuela, Russia,



MITRA (IRAN)



catering





SRI (INDONESIA)



corsi e team building



ELIANE (BRASILE)



corsi didattici
nelle scuole





I dolci per la pace





**Il laboratorio di cucina
di Cuochi a Colori
è in piazza Firenze 4
a Milano**



MALIPARMI



cuochi a colori SAPERI E SAPORI DAL MONDO

Iran

L'ingrediente principale della cucina persiana è il riso basmati accompagnato da salse o da stufati di carne conditi con frutta, frutta secca, spezie ed erbe aromatiche. L'uso delle spezie è molto raffinato e non coprono mai il sapore degli ingredienti principali.

Kuku Sabzi (Tortino alle erbe)
Spinaci, prezzemolo, noci, insalata, olio di oliva, curcuma, pepe, uova, farina 00, curcuma.

Zereshk – Polo ba Morgh (Riso con pollo)
Riso basmati, pollo, bacche di crepino, zafferano, mandorle, pistacchi, bucce d'arancio, curcuma.

Khoresh Bademjan (Bocconcini di vitello)
Vitello, melanzane, piselli secchi gialli, cipolla, cannella, lime in polvere, concentrato di pomodoro, succo di limone, spezie iraniane (advie), curcuma.
Servito con riso basmati.

Baghlava (Sfoglia ripiena)
Pasta sfoglia, noci o nocciola, zucchero, acqua di rosa, cardamomo.

cuochi a colori SAPERI E SAPORI DAL MONDO

Marocco (Tipo 1)

Soggetta a influenze berbere, moresche, mediterranee e arabe la cucina marocchina è estremamente varia, grazie all'interazione del Marocco con altre culture e nazioni nel corso dei secoli. Ingredienti principe sono le spezie, generosamente utilizzate per quasi tutte le preparazioni.

Bastila (Sfoglia ripiena)
Mandorle, uova, pollo, zucchero velo, cannella, miele, pepe, burro, pasta filo

Tajine di verdure
Carote, olive verdi, zucchine, patate, limone, cipolla, aglio, prezzemolo, olio di oliva, zenzero, zafferano

Insalata maghreb
Peperoni, pomodori, cetrioli, olive nere, cipolla, menta

Sallo (Polvere e granella di frutta secca)
Mandorle, sesamo, farina 00, cannella in polvere, miele, gomma arabica, olio di oliva, noce moscata

cuochi a colori SAPERI E SAPORI DAL MONDO

Sri Lanka

Il principale alimento dello Sri Lanka è il riso, viene servito con curry di pesce, di carne o vegetale, di lenticchie e di frutta. I piatti tipici dello Sri Lanka raccontano tutta la ricchezza di questa terra, che esplose di colore e intensità. Il Jackfruit Curry è uno dei più apprezzati, i pezzi di frutta sono trasformati in curry.

Samosa (Fagottini ripieni di carne o verdure)
Farina 00, olio girasole, amido di mais, cipolla, semi di cumino, zenzero, aglio, pepe, carne tritata manzo, salsa di soia, paprika

Jackfruit curry con riso
Riso basmati, jackfruit, curry, curcuma, cipolla rossa, coriandolo, paprika, pepe, aglio, zenzero, cannella in polvere, latte di cocco, cardamomo, olio oliva

Mallum - gatukola sambol (Verdura a foglie verdi con cocco)
Gatukola, pomodori, cipolla rossa, olio oliva, limone, cocco fresco

Dall curry (Lenticchie al curry)
Lenticchie rossa, cannella, curcuma, curry, latte di cocco, cipolla, karapincha (curry)

Klepon (Palline di cocco indonesiane)
Farina di riso glutinoso, zucchero di canna, latte, cocco grattugiato

Ananas

cuochi a colori SAPERI E SAPORI DAL MONDO

Indonesia

La tradizione culinaria indonesiana non contempla la suddivisione in portate tipica delle culture europee. In molti casi le preparazioni consistono in piatti unici, a base ad esempio di riso, carne e verdure e finger food che deriva dalla tradizione del cibo di strada indonesiano.

Risoles Sayur (Involtini di verdure)
Spring roll, carote, crudi, germogli di soia, cavolo cappuccio, aglio, cipolla, pepe, olio di semi

Nasi Tumpeng (Riso giallo)
Riso, latte di cocco, aglio, cipolla, galanga, citronella, curcuma, alloro, foglie di banana, olio d'oliva

Rendang (Carne speziata)
Carne, noci indonesiane, coriandolo, peperoncino dolce, galanga, citronella, foglie di lime, latte di cocco, aglio, cipolla

Urap (Verdure miste con cocco grattugiato)
Carote, cocco fresco, fagioli, germogli di soia, aglio, peperoncino, zucchero di canna, foglie di lime, radice indonesiana, cime di rapa

Acar (Insalata agro dolce)
Carote, ananas, cetrioli, peperoncini freschi, zucchero, aceto di riso

Lapis Surabaya (Torta a strati)
Uova, zucchero, farina 00, cacao, burro, vaniglia, marmellata