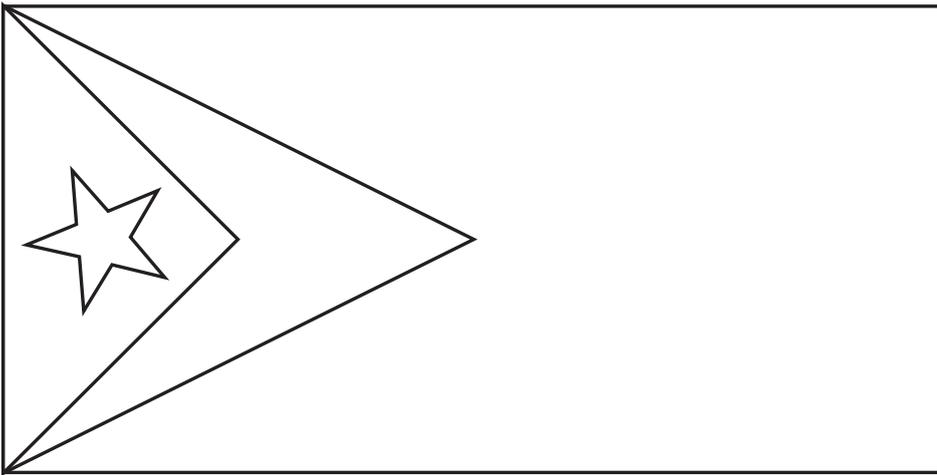
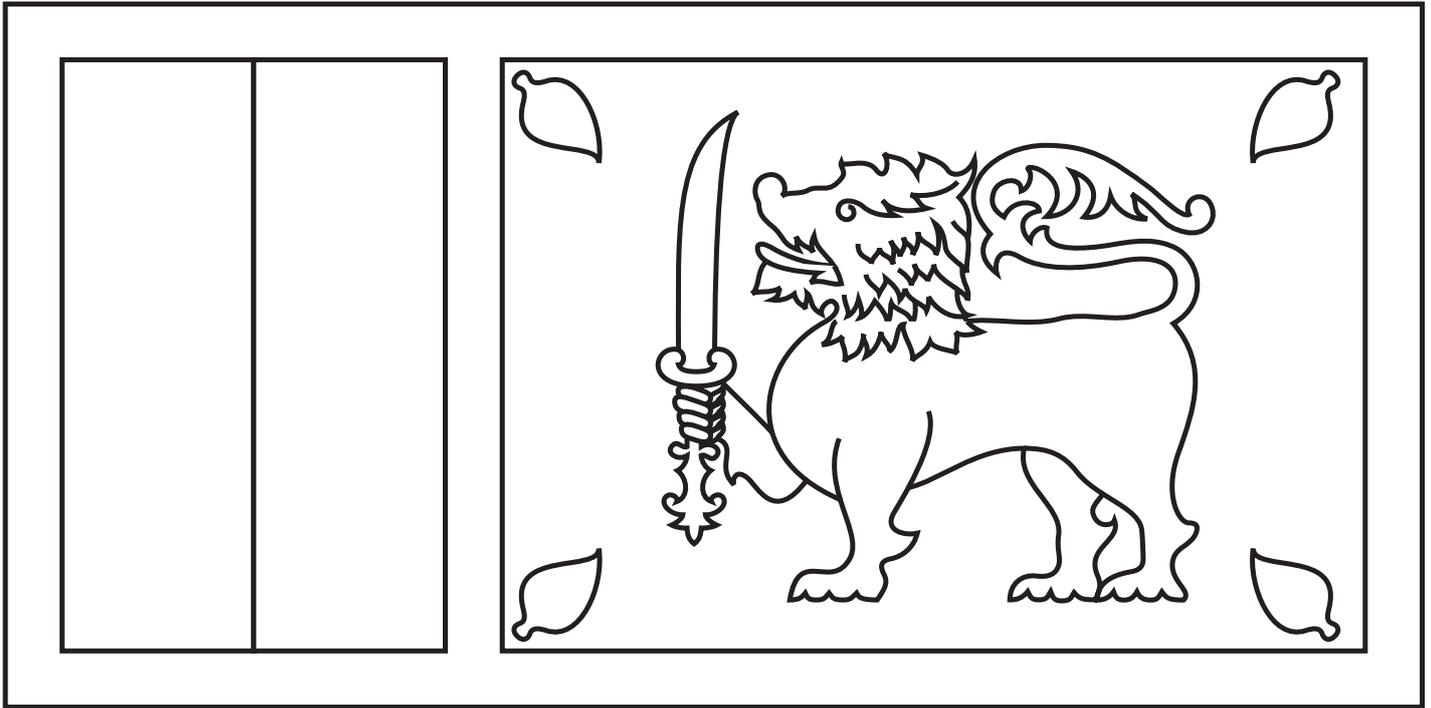


Colora la bandiera di Timor-Est



- ▶ Campo con stella: nero
- ▶ Stella: bianco
- ▶ Campo a forma di freccia: giallo
- ▶ Resto della bandiera: rosso brillante

Colora la bandiera dello Sri Lanka

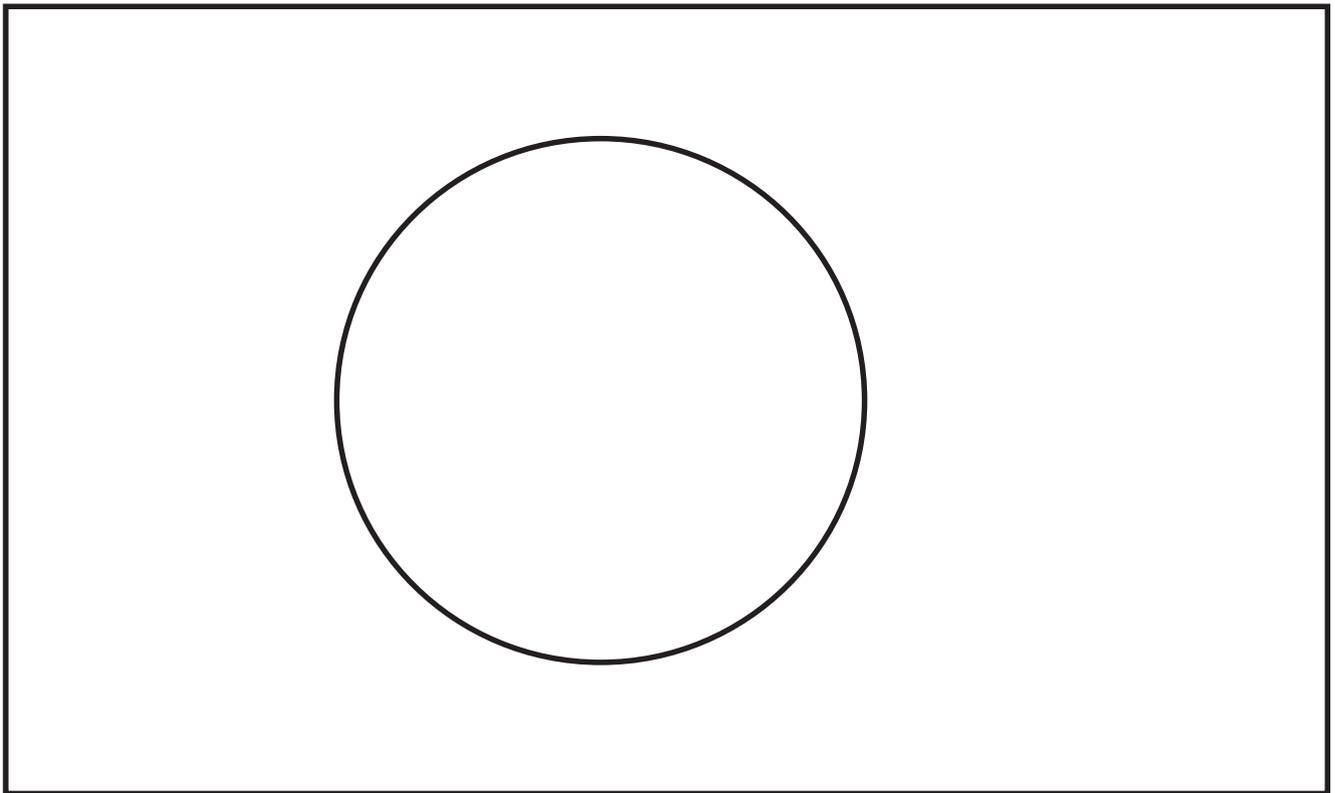


- ▶ Sfondo: giallo oro/arancio
- ▶ 1° striscia verticale: verde scuro
- ▶ 2° striscia verticale: arancione brillante
- ▶ Leone e spada: giallo oro/arancio
- ▶ Quattro foglie: giallo oro/arancio
- ▶ Campo dietro al leone: rosso scuro

CONOSCIAMO MEGLIO

- Il fiore nazionale del Bangladesh è una ninfea chiamata shapla.
- Il kathal o jackfruit o albero del pane, è il frutto nazionale del Bangladesh; ha un sapore simile all'ananas. Il mango è l'albero nazionale del Bangladesh.

Colora la bandiera del Bangladesh



- ▶ Cerchio: rosso
- ▶ Bandiera: verde scuro

BUDINO DI RISO NERO ALLA BANANA

INGREDIENTI PER 2/3 PERSONE:

- ▶ 1 tazza e mezzo di riso nero cotto
- ▶ 1 banana a fette
- ▶ 50g di zucchero di canna integrale bio o due cucchiaini di miele
- ▶ 1 pizzico di sale
- ▶ un cucchiaino di estratto di vaniglia
- ▶ mezzo cucchiaino di cannella
- ▶ mezzo cucchiaino di noce moscata
- ▶ 200ml di acqua
- ▶ 1 tazza di latte di riso o di cocco

PREPARAZIONE:

- ▶ Mettere tutti gli ingredienti, tranne il latte di riso o di cocco in un pentolino e far cuocere a fuoco medio, coperto. All'ebollizione, abbassare al minimo, mescolare e lasciare cuocere per 40 minuti o comunque fino a che il budino ha raggiunto la consistenza voluta. Lasciare raffreddare e mettere in frigo. Servire dopo avere irrorato con latte di riso o di cocco.

Cuciniamo insieme

RICETTE DALLO SRI LANKA

Rosti vegetariano

INGREDIENTI:

- ▶ 3,5 tazze di farina
- ▶ 1 tazza e mezzo di nocce di cocco grattugiata (o mezza tazza di nocce di cocco disidratata e 1/2 di tazza di olio vegetale)
- ▶ 1 cucchiaino di sale

- ▶ 1 carota grande, finemente tritata
- ▶ 2 cipolle di media grandezza tritate
- ▶ 1 tazza di verza tritata
- ▶ 1/2 tazza di porri tritati
- ▶ acqua q.b.

PREPARAZIONE:

- ▶ Unite tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolando bene per ottenere una pasta e aggiungendo, se è necessario, un po' d'acqua, perché non sia troppo secco.
- ▶ Ungete una teglia per biscotti con olio e ponetevi in uno strato questa pasta, alto al massimo un centimetro. Con un bicchiere, tagliate dei cerchi di pasta e metteteli in forno in una teglia antiaderente, a temperatura bassa o moderata.
- ▶ Fate cuocere fino a che non compaiono punti marroni. Togliete dal forno e sistemate su un vassoio; servire tiepido o caldo.

Curry di melanzane

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- ▶ melanzana da circa 450 g
- ▶ 30 ml di olio
- ▶ 30 ml di latte (di cocco o vaccino)
- ▶ 2 cucchiaini di curry in polvere
- ▶ 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere

- ▶ sale a piacere
- ▶ un pizzico di zucchero
- ▶ 2 cucchiaini di aceto
- ▶ una cipolla.

PREPARAZIONE:

- ▶ Lavate la melanzana e tagliatela in piccoli pezzi.
- ▶ Fate bollire la melanzana per alcuni minuti in una pentola, scolatela, mettetela in una teglia con un filo d'olio e fatela rosolare fino a che risulti molto dorata.
- ▶ Riunite in una casseruola le melanzane, il latte, la polvere di curry, il peperoncino rosso, il sale, lo zucchero e l'aceto e lasciate cuocere per circa tre minuti.

Lenticchie dello Sri Lanka

INGREDIENTI:

- ▶ 2 tazze di lenticchie rosse
- ▶ 2 tazze di latte di cocco liquido
- ▶ 1 peperoncino rosso secco spezzettato
- ▶ 1 cucchiaino di curcuma macinata
- ▶ 1 cucchiaio di olio
- ▶ 6 foglie di curry
- ▶ 2 cipolle medie affettate finemente
- ▶ 5 cm di foglie di pandan
- ▶ 5 cm di stecca di cannella
- ▶ un ricciolo di scorza di limone
- ▶ 1/2 tazza di latte di cocco

PREPARAZIONE:

- ▶ Lavate le lenticchie sotto l'acqua fresca fino a quando l'acqua risulti pulita. Rimuovete e scartate le lenticchie che galleggiano in superficie o che risultino scolorite.
- ▶ Mettete le lenticchie scolate in una casseruola con il latte di cocco liquido, il peperoncino e la curcuma.
- ▶ Portate il tutto a bollore, quindi coprite con un coperchio e fate cuocere lentamente fino a che le lenticchie risultino morbide.
- ▶ In un'altra casseruola scaldate l'olio e soffriggetevi le foglie di curry, le cipolle, la cannella e la scorza di limone fino a che le cipolle risultino dorate.
- ▶ Mettete da parte metà delle cipolle come guarnizione del piatto e trasferite il composto di lenticchie nella casseruola. Aggiungete il latte di cocco denso e salate a piacere. Fate sobbollire senza coperchio fino a quando le lenticchie risultino molto morbide e della consistenza di un budino liquido. Servite con riso e uvetta.

Sayor (involtini primavera)

INGREDIENTI:

- ▶ 1 pacco di involtini primavera
- ▶ 2 carote grattugiate
- ▶ 1 taro grattugiato o una patata finemente grattugiata
- ▶ 3 spicchi d'aglio tritati

PREPARAZIONE:

- ▶ Fate cuocere per circa tre minuti le carote, le patate e l'aglio in poco olio. Attenzione che non si brucino.
- ▶ Mettete un cucchiaino di questo trito al centro di un involtino e chiudete, arrotolando con cura.
- ▶ Mettete olio abbondante in una pesante padella e friggete gli involtini fino a che si doreranno, rigirandoli perché la cottura sia uniforme.
- ▶ Ponete su carta assorbente per togliere l'olio in eccesso e servite caldi.

Obiettivi

