

## **Il Ricettario dell'Hogar San Francisco**

*Nell'Hogar San Francisco preparare il cibo non è solo un gesto quotidiano, ma è anche un gesto di cura che assume un profondo significato emotivo e sociale.*

*Le ricette qui raccolte sono un omaggio a quei momenti condivisi attorno al tavolo: momenti pieni di risate, conversazioni e legami, così essenziali in un posto come l'Hogar San Francisco, che agisce come un dispositivo di assistenza residenziale alternativa, organizzata secondo i momenti collettivi che segna la vita quotidiana a casa.*

*Organizzate secondo i momenti collettivi che marciano la quotidianità dell'Hogar, le ricette sono proposte secondo le preparazioni tipiche della regione di Misiones, integrando tradizioni culturali locali per renderle più autentiche.*

*Godetevi questo viaggio di sapori, connessioni e amore!*

Ilaria Cappellari

Presidente de la Asociación Jardín de los Niños

### **Utensili**

- Tazza
- Cucchiaino e cucchiaio
- Coltello e forchetta
- Frusta a mano
- Grattugia
- Frullatore
- Setaccio
- Stampi
- Padella
- Almeno due contenitori

### **Regole importanti**

- Lavarsi le mani prima di iniziare
- Pulire il bancone e gli utensili prima di iniziare e quando si è terminato
- Utilizzare presine per afferrare le cose calde - **TENERE LONTANI I BAMBINI**
- Spegnerne il gas dopo la cottura
- Conservare in frigorifero o congelare utilizzando contenitori di plastica o pellicola trasparente.

## **PER LA COLAZIONE**

### **Torta di carote**

Sbattere per 4-5 minuti 2 uova e mezza tazza di zucchero.

Aggiungere 4 cucchiaini di olio.

Aggiungere la scorza e il succo di un'arancia.

Aggiungere 2 tazze e mezzo di farina d'avena, 2 tazze e mezza di avena, due cucchiaini di lievito e un cucchiaino di bicarbonato di sodio.

A piacere aggiungere cannella, zenzero o chiodi di garofano.

Aggiungere due carote medie grattugiate e 4 cucchiaini di latte.

Infornare a 180° con forno preriscaldato.

Decorare con noci, semi, gocce di cioccolato o cioccolato fuso!

Il budino di carote è ottimo se accompagnato con cioccolata calda o un **Frullato di frutta**: scegli la frutta che preferisci, aggiungi acqua, frulla e servi!

## **PER LE FESTE**

### ***Bizcochuelo***

Sbattere 3 uova con una tazza di zucchero e un cucchiaino di essenza di vaniglia: il composto deve risultare bello schiumoso!

Aggiungere una tazza di latte e tre cucchiaini d'olio e mescolare.

In un'altra ciotola, setacciare 2 tazze di farina e aggiungerla poco alla volta al composto mescolando con movimenti delicati.

Imburrare ed infarinare uno stampo da riempire con il composto.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40-45 minuti.

*N.d.T.: il Bizcochuelo è una sorta di Pan di Spagna che poi si può farcire e decorare a piacimento, meglio se con Dulce de Leche argentino!*

### **Gelato di frutta**

Scegliere la frutta che si preferisce e tagliarla a pezzetti.

Aggiungi latte.

Frullare fino a quando il composto risulta cremoso.

Congelare per almeno 4 ore.

Servire il gelato e gustarlo in compagnia!

### **Biscotti di zenzero**

In una ciotola versare 1 tazza di burro, 1 tazza di zucchero, 2 cucchiaini di essenza di vaniglia, 3 cucchiaini di miele e sbattere.

Aggiungere 2 uova piccole, una alla volta, continuando a sbattere.

In un'altra ciotola setacciare 4 tazze di farina, 1 cucchiaino di cannella e 1 cucchiaino di zenzero: aggiungerlo al composto in 2 volte. Non impastare!

Coprire il composto con la pellicola e metterlo in frigorifero per almeno 4 ore.

Stenderlo, non troppo sottile, su un tavolo con farina e formare i biscotti con la forma che si preferisce. Disporli separatamente su una teglia oliata e infarinata.

Infornare a 170° con forno preriscaldato per 15-20 minuti.

## **PER LE PASSEGGIATE**

### ***Empanadas di pollo***

Per una dozzina di empanadas.

Mettere a bollire 4 petti di pollo e, una volta cotti, sbriciolarli con una forchetta. Conservare 2 mestoli di acqua di cottura da utilizzare come brodo.

In una casseruola soffriggere una cipolla e un peperone con un po' di olio.

Dopo 5 minuti aggiungere un mestolo di brodo, una tazza di sugo di pomodoro e spezie a piacere.

Aggiungere due uova sode tritate, il restante brodo di pollo e i petti di pollo lessati.

Riempire le empanadas e spennellarle con dell'uovo, cuocere in forno preriscaldato a 180° fino a doratura.

### ***Sopa paraguaya***

3 tazze di farina di mais  
2 tazza di formaggio morbido  
2 tazze di latte  
3 uova  
2 cipolle medie  
1 tazza di olio di girasole  
1 cucchiaino di sale

Mescolare la farina di mais con il formaggio tagliato a cubetti. Aggiungere i tuorli e l'olio.  
In una ciotola montare a neve gli albumi e tenerli da parte.  
Aggiungere il sale e il latte poco alla volta alla miscela di farina e formaggio e mescolare integrando tutto.  
Sbucciare, lavare e tritare finemente le cipolle e aggiungerle al composto.  
Unire delicatamente gli albumi montati a neve.  
Versare il composto in una teglia unta ed infornare a 180° per 30 minuti

Da accompagnare con spremuta oppure *tereré*, ovvero la versione fredda del mate: aggiungere al mate acqua fredda aromatizzata con menta, agrumi...

### **UNA COCCOLA PER SENTIRSI MEGLIO**

#### **Budino di amido di mais**

4 tazze di latte  
4 cucchiaini di maizena  
1 cucchiaino di essenza di vaniglia  
4 cucchiaini di zucchero  
4 cucchiaini di dulce de leche

Mettere a bollire metà del latte.  
In una ciotola mescolare la restante parte di latte con la maizena, facendo attenzione a non formare grumi.  
Quando il latte sta per raggiungere il bollore, aggiungere il composto con la maizena e abbassare il fuoco fino a che non raggiunge nuovamente bollore, quindi spegnere.  
Aggiungere il dulce de leche, lo zucchero e la vaniglia e mescolare.  
Lasciare raffreddare e gustare.

#### ***Mbejû***

1 tazza di burro  
1 tazza di formaggio morbido  
7 tazze di amido di manioca  
2 cucchiaini di sale  
latte quanto basta

In una ciotola mettere burro e formaggio e mescolare con le mani sciogliendo il formaggio per integrarlo al burro.  
Aggiungere l'amido, il sale e mescolare.  
Aggiungere latte fino a che non si ottiene un composto dalla consistenza sabbiosa e grumosa.  
Scaldare una padella antiaderente unta con un po' di olio, versare il composto e compattarlo con un cucchiaino fino a formare una specie di piadina. Cuocere a fuoco medio.

Quando un lato è dorato girarlo e cuocere dall'altra parte.

Accompagnare con *mate cocido*: tazza di mate allungato con latte.

**BUON APPETITO!!**