



Associazione Culturale – Via Principessa Iolanda, 3 - 07100 – SASSARI – [eledrea.circolo@virgilio.it](mailto:eledrea.circolo@virgilio.it)  
tel/fax +39 0795574162 - [www.circoloeledrea.com](http://www.circoloeledrea.com)  ci trovi su  facebook

**Il Circolo Eledrea – via Grazia Deledda, 89/a - Sassari**  
**propone per i Soci ARCI**  
**Una cena a tema “LA CROCIERA NEL MEDITERRANEO”**  
**Sabato 8 febbraio 2014, con inizio alle ore 21,00**

*Crociera gastronomica sul mediterraneo*

*Le crociere sono viaggi perfetti per chi vuole conoscere in poco tempo molte realtà. A bordo delle grandi navi la vita è confortevole, ma la parte interessante è lo sbarco nei vari paesi e nelle realtà reali.*

*La cucina è sicuramente la realtà per eccellenza, proviamo a percorrerla insieme in una crociera gastronomica.*

*Il nostro viaggio culinario inizia dalla **Spagna**, la cucina spagnola è molto conosciuta ed apprezzata, i suoi sapori non sono troppo lontani dal nostro gusto così come le materie prime.*

*Proseguiamo verso il **Marocco**. Non è facile scoprire tanto vicino a noi un paese che raccolga una così vasta collezione di aspetti esotici, cucinare “alla marocchina” in gastronomia indica un modo di preparare pietanze a base di agnello o montone, stufati o saltati, speziati e serviti con contorno di verdure o di riso pilaf.*

*Il nostro tour continua, e arriviamo in **Tunisia**, questa piccolissima nazione, erede di Cartagine, è ricca di ulivi ed eccelle nella produzione di primizie, specialmente melanzane e pomodori, ma si trovano facilmente tutti i tipi di ortaggi.*

*La moderna gastronomia in **Egitto**, non ha mantenuto la raffinatezza e la sontuosità del periodo faraonico, ma ha assunto molte delle caratteristiche e delle tendenze dei vicini paesi arabi dell'area mediterranea. Come in questi ultimi, gli ingredienti principali sono il riso e le verdure.*

*Il **Libano**, la cucina mediorientale nel suo complesso deve molto alla creatività della cucina libanese, che insieme a quella palestinese e siriana, ricche di verdure e pesce, di prodotti della terra, carni, olio d'oliva aromi e spezie profumatissime, ha arricchito e trasformato la cucina araba, tradizionalmente legata alla pastorizia e ai prodotti da essa derivati, come carne d'agnello, latte, yogurt, formaggi di capra.*

***Turchia**, la cucina turca ha tutte le peculiarità della gastronomia orientale: è appetitosa, profumata, povera di grassi e fortemente speziata. Le sue origini si fanno risalire a Maometto, alle sue tavole raffinate e alle stuzzicanti leccornie, che si diffusero, con le conquiste militari ottomane, in tutta l'area dei Balcani.*

*Ed infine la **Grecia**, ricca di storia e di tesori d'arte, ma anche di verdi uliveti e di cibi raffinati e gustosi.*

*Il Circolo Culturale Eledrea vi invita metaforicamente a salire a bordo proponendovi una carrellata di sapori mediterranei.*



## MENU

### SPAGNA

#### *Paella Valenciana*

*Riso, pollo, maiale, cozze, gamberi, olive pomodori, peperoni, funghi.*

### MAROCCO

#### *Tajine d'agnello*

*Carne d'agnello, prugne, mandorle, spezie, cipolla.*

### TUNISIA

#### *Salade sfaxienne*

*Cetrioli, cipolle, mele, peperoni, prezzemolo, tonno sott'olio.*

### EGITTO

#### *Stufato di pollo e verdure*

*Pollo, cipolla, alloro, spinaci, cardamomo, aglio, coriandolo, limone.*

### LIBANO

#### *Tabuleh con verdure*

*Burghul (grano spezzato), peperoni, pomodori, prezzemolo, menta, limone.*

### TURCHIA

#### *Cerkes tavugu (Pollo alla circassa)*

*Pollo, chiodi di garofano, sedano, dragoncello, noci, paprica.*

### GRECIA

#### *Chirinò me sélino*

*Carne di maiale, sedano rapa, cipolle, ghee, prezzemolo, vino bianco, pepe, limone, uova.*

### *Frutta di Stagione*

### DOLCE

### ITALIA

*Torta al cioccolato con panna*

*Vino di SARDEGNA, Acqua n/g, caffè, carrellata di acquaviti aromatizzate*

➤ € 35,00

*Solo su prenotazione al 333 6596074 o [eledrea.circolo@virgilio.it](mailto:eledrea.circolo@virgilio.it)*

*Si prega la massima puntualità*