



RICETTARIO ANTISPRECO E SOSTENIBILE

**A cura di E. Haras, J. Galoy, T.
Paleari, R. Roman (cl. 2F)**



ANTIPASTI

Abbiamo scelto queste ricette a base di verdure, come cavolfiore e cipolla, poiché hanno minor impatto ambientale rispetto alla carne. Ci sono anche piatti a base di alimenti che abitualmente considerati come scarto ad esempio le bucce di patate.





BASTONCINI DI CAVOLFIORE

INGREDIENTI

- 1 testa di cavolfiore
- tazza di mozzarella grattugiata
- ½ tazza di Parmigiano Reggiano
- ½ uovo grande
- ½ cucchiaio di aglio tritato
- ½ cucchiaio di basilico fresco tritato
- ½ cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- Mozzarella spezzettata

PREPARAZIONE

Riscaldare il forno a 180° e rivestire la teglia con carta da forno. Tagliare il cavolfiore in piccoli pezzettini, spezzando le cimette. Tritarlo fino a ridurre il cavolfiore a un composto omogeneo. Aggiungiamo il cavolfiore, la mozzarella, il parmigiano, l'uovo, l'aglio fresco, il basilico fresco, il cucchiaino di prezzemolo, il sale e il pepe in una ciotola e amalgamiamo il tutto. Infornare il composto privo di grumi per almeno 15 minuti dopo di che aggiungere la restante mozzarella e completare la cottura fino alla doratura di essa.



BUCCE DI PATATE

INGREDIENTI

- Bucce di patate
- Sale fino
- Olio per friggere

PREPARAZIONE

Lavare, spazzolare e asciugare bene le patate ancora intere, nel frattempo fate scaldare l'olio per friggere in un tegame. Pelate le patate e recuperate le bucce. Friggete in abbondante olio e quando saranno pronte, sistemate in un piatto con carta da cucina in modo da assorbire l'olio in eccesso. Servite le bucce di patate fritte ancora calde e con delle salse di accompagnamento.



BLOOMING ONION

INGREDIENTI

- 125g di pane grattugiato
- 100 g di farina 00
- 4 cipolle medie
- 3 uova
- 1l di olio di arachidi per friggere

PREPARAZIONE

Prendete le cipolle, eliminate sia la parte superiore che quella inferiore e sbucciatele. Incidetele a metà, ma non arrivando in fondo, formate un altro taglio in modo che la parte superiore delle cipolle sia diviso in quattro parti uguali. Aprite i vari petali che si saranno formati e date alle cipolle la forma di fiori aperti. Mettete in un piatto la farina, in un altro il pane grattugiato e in una ciotola dai bordi alti sbattete le uova. Infarinate completamente le cipolle sia dentro che fuori, immergetele nell'uovo e poi passatele nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in una pentola ampia, immergete la cipolla e fatela friggere fino a quando non sarà bella dorata. Rimuovetela dalla pentola con una schiumarola e appoggiatela su un piatto foderato di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.



CROSTINI DI PANE

ilCuoreinPentola.it

INGREDIENTI

- Pane raffermo
- Sale, origano, paprika: q.b.
- olio per friggere: q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare il pane raffermo a pezzetti, aggiungere sale, olio, origano e un po' di paprika. Mettere in forno a 200°C per 10 – 15 minuti, girandolo ogni tanto, fino a che sarà dorato.



PRIMI

Abbiamo scelto questi piatti perché si basano su pasta e riso avanzati. Spesso se ne cucina troppo e quello che avanza può essere consumato il giorno dopo, semplicemente scaldandoli. Ma qui troverete alcuni suggerimenti per rendere riso e pasta scaldati più gustosi. Anche il pane è uno degli alimenti che, in genere, viene avanzato. Il pane rafferma, può essere grattugiato oppure usato per sfiziose ricette, come quella qui riportata.



FRITTATA DI RISO

INGREDIENTI

- Riso avanzato
- Parmigiano
- Olio q.b.

PREPARAZIONE

Prendere una padella antiaderente e cospargela con un po' di olio. Versare metà del parmigiano e attendere che si sciolga e assuma un bel colore dorato. Aggiungere il riso e il resto del parmigiano. Cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti (il tempo dipende dalla quantità di riso). Attendere che si formi una crosticina sul fondo del riso, togliere dalla padella e impiattare.



FRITTATA DI SPAGHETTI

INGREDIENTI

- Spaghetti avanzati
- 3 uova
- Parmigiano
- Sale, pepe, olio q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe, aggiungere gli spaghetti e il parmigiano e mescolare.

Accendere il forno a 200°C.

Versare il composto in uno stampo e lasciare in forno per 20 minuti fino a quando non è dorata.



PARMIGIANA DI PANE RAFFERMO

INGREDIENTI

- Pane raffermo: 250 g
- Passata di pomodoro: 300 ml
- Mozzarella 200 g
- Olio d'oliva: 2 cucchiari
- Parmigiano grattugiato: 40 g
- Aglio: 1 spicchio
- Sale marino e Pepe nero: Q.B.

PREPARAZIONE

Tagliare il pane raffermo a fette e metterlo in ammollo nel latte. In un pentolino versare l'olio d'oliva, l'aglio e la passata di pomodoro, sale e pepe. Cuocere il sugo. Iniziare ad assemblare la parmigiana versando la salsa di pomodoro sul fondo dello stampo. Disporre le fette di pane, cospargere con il pomodoro la superficie, aggiungere la mozzarella tagliata a cubetti e il parmigiano grattugiato. Continuare fino a riempire la teglia. Inforna a 180 gradi per 30 minuti.

SECONDI

Abbiamo scelto alcuni piatti a base di verdure, visto che le verdure sono tra degli alimenti più sprecati. In questo modo, anche quando non sono più molto fresche o quando sono in parte rovinate, invece di scartarle del tutto, si possono usare per cucinare dei piatti molto gustosi e sani.





BURGER DI CECI E VERDURE

INGREDIENTI

- 100 g ceci già lessati
- 1 patata
- 1 carota
- pangrattato
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- basilico fresco

PREPARAZIONE

Riscaldare il forno a 180°, lessare le verdure fino a quando saranno tenere. Passate ceci e patata allo schiacciapatate, raccogliendo il purè in una ciotola e amalgamando con la carota e il basilico tritati, il pangrattato, pepe e sale a piacere. Formate 4 burger, cospargeteli con un filo di olio e passateli nel pangrattato, adagiateli su una teglia rivestita di carta da forno e cuocete a 180° fino a doratura. Componete ciascun panino come più desiderate.



BURGER DI SPINACI

INGREDIENTI

- 250 g spinaci (surgelati)
- 200 g ceci in scatola (sgocciolati)
- 80g cipolla
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 2 cucchiari di acqua
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Lessa gli spinaci ancora surgelati in acqua bollente salata per 10 minuti circa, una volta cotti scolali bene poi strizzali. In una padella scalda un cucchiaio di olio di oliva e aggiungi la cipolla tritata. Fai insaporire la cipolla 5 minuti a fiamma bassa, poi aggiungi 2 cucchiari di acqua e lasciala stufare con il coperchio per altri 10 minuti, unisci i ceci mescola e cuoci ancora 15 minuti. Frulla gli spinaci e i ceci. Trasferisci il composto in una ciotola e dividilo in 4 parti uguali dandoli la forma di burger, Sistema gli hamburger in una teglia rivestita di carta forno e inforna in forno già caldo in modalità ventilata per circa 25/30 minuti, girandoli a metà cottura con delicatezza, per non romperli.



IRISH POTATO FARLS

INGREDIENTI (per 2 persone)

- 3 patate medie,
- 100 g di farina 00,
- mezzo cucchiaino di lievito in polvere
- Sale: Q.B.

PREPARAZIONE

Far bollire le patate in una grande pentola d'acqua salata per 12-15 minuti, finché non saranno appena morbide. Scolare bene e rimettere in pentola per 1 minuto per far evaporare l'acqua. Questo passaggio è inutile se si utilizzano patate già bollite avanzate. Usare uno schiacciapatate o un passaverdure per schiacciare le patate fino a ottenere una purea dalla consistenza omogenea. Mettere la purea in una ciotola e aggiungere farina e lievito. Mescolare bene gli ingredienti e condire a piacere. Riunire il composto per formare un impasto morbido, quindi metterlo su una superficie leggermente infarinata e stenderlo in un cerchio di circa 1 cm di spessore e 15-20 cm di larghezza. Tagliare in 4 spicchi. Spolverare quindi tutta la superficie con la farina. Scaldare una grande padella antiaderente a fuoco medio (non è necessario aggiungere olio). Cuocere gli spicchi per 3-5 minuti per lato, finché non saranno dorati e cotti. Servire con uova, pancetta e verdure.



TORTA SALATA

INGREDIENTI

- 230 g pasta sfoglia
- 350 g zucchine
- 350 g carote
- 40 g olio d'oliva
- 300 ml latte intero
- 25 g farina 00
- 25 g burro
- Noce moscata q.b.
- 40 g formaggio grattugiato
- 2 uova medie
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Scaldare il latte e la noce moscata e lasciate a bollire. Intanto in un altro pentolino fate sciogliere il burro e aggiungete la farina setacciata e il sale. Versate il latte nel pentolino continuando a mescolare fino a che la besciamella non sarà addensata. Sbattete le uova e aggiungete il parmigiano poi amalgamate questo composto con la besciamella. Stendete la pasta sfoglia all'interno della vostra teglia precedentemente imburata. Lavate le zucchine, pelate le carote e tagliate delle fette sottili. Versate sulla base della torta il composto di besciamella e uova e iniziate a decorare la torta con i nastri di verdura e spennellate con dell'olio. Infornate per circa 50/60 minuti a 180 gradi



DESSERT

Per i dessert abbiamo scelto dei piatti a base di mele e patate, perchè spesso vengono comprati in una certa quantità, con il rischio che possono restare molto tempo nella dispensa. In una ricetta è previsto l'uso della pasta sfoglia, che



APPLE CRISP

INGREDIENTI

- 10 tazze di mele affettate
- 1 tazza di zucchero bianco
- 1 cucchiaio di farina per tutti gli usi
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- ½ tazza d'acqua
- 1 tazza di avena a cottura rapida
- 1 tazza di farina per tutti gli usi
- 1 tazza di zucchero di canna confezionato
- ¼ di cucchiaino di lievito in polvere
- ¼ di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- ½ tazza di burro, sciolto

PREPARAZIONE

Riscalda il forno a 175 gradi. Unisci l'avena, 1 tazza di farina, lo zucchero di canna, il lievito e il bicarbonato di sodio in una ciotola capiente. Aggiungere il burro fuso e mescolare con una forchetta fino a renderlo friabile; cospargere uniformemente sulla miscela di mele. Cuocere nel forno preriscaldato fino a quando la parte superiore è dorata e le mele gorgogliano intorno ai bordi, circa 45 minuti.



I MELINI

INGREDIENTI

- pasta sfoglia quadrata
- mela (numero a scelta, io ne uso 1)
- uovo (a scelta, io lo metto)

PREPARAZIONE

Prendo la mela e la sbuccio per poi tagliarla a fettine. Successivamente prendo la pasta sfoglia, la taglio in fette triangolari e metto sopra ad ognuna una fetta di mela che infine andrò ad arrotolare nella propria fetta triangolare. Se si vuole, si può prendere un uovo, sbatterlo e dopo andare a spalmarlo sull'involantino che abbiamo creato, così quando si sfornerà avrà un effetto dorato. In seguito metto tutto su una teglia e la infilo in forno, non ventilato, per 20 min a 180°C.



FRITELLE DI PATATE

INGREDIENTI

- Patate
- 1 cipolla gialla
- 1 uovo sbattuto
- 1 cucchiaino di sale
- pepe nero macinato
- 2 cucchiari di farina
- 1 tazza di olio vegetale per friggere

PREPARAZIONE

Grattugiare finemente le patate e la cipolla in una ciotola. Mescolare l'uovo, il sale e il pepe. Aggiungi abbastanza farina per rendere il composto denso, circa 2-4 cucchiari. Riscalda il forno al minimo. Scaldare l'olio sul fondo di una padella pesante a fuoco medio-alto. Fai cadere due o tre mucchietti di pastella da 1/4 di tazza nell'olio bollente e appiattisci con il dorso di una spatola per ottenere frittelle. Friggere, girando i pancake una volta, fino a doratura. Trasferire i pancake in un piatto foderato con un tovagliolo di carta per drenare. Tenere al caldo in forno fino al momento di servire.