

CUCINARE CON GLI AVANZI:

NON SPRECCARE FA BENE ...

E CONVIENE!

“Quando
qualcuno
condivide, tutti
vincono”

Il nostro ricettario degli avanzi

“Sii il cambiamento
che vuoi vedere nel
mondo”

AWTIP ASST

Arancini con gli avanzi di riso

Ingredienti:

- risotto del giorno prima
- dadini di mozzarella
- pangrattato
- uova
- olio per friggere

Procedimento:

Con il riso, fate delle palline di diametro di circa 5 cm, mettete al loro interno un paio di dadini di mozzarella, passate nell'uovo, impanate con il pangrattato e friggete fino a completa doratura. Servite caldo.

Se il riso prima lo tenete in frigo sarà più compatto e quindi sarà anche più croccante!!!

INSALATA DI GAMBERONI

Ingredienti:

- *Resto di gamberoni*
- *Insalata e pomodori*
- *Sale, olio, pepe e succo di limone*
- *Un ciuffo di prezzemolo*

Procedimento:

Prendere i gamberoni e metterli a macerare con un po' di limone, poi tagliare i gamberoni e metterli nella ciotola aggiungendo insalata e pomodori tagliati.

A questo punto, mescolare il tutto con sale, pepe e olio, per decorare mettere il ciuffo di prezzemolo in cima all'insalata.

TORTINO DI PATATE

Ingredienti:

- Puré avanzato
- Metà cipolla
- 2 uova
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- speck
- sale e pepe
- prezzemolo
- olio di oliva

Preparazione:

Sbattere le uova con il formaggio, il sale e una macinata di pepe.

Soffriggere la cipolla tritata in un cucchiaino d'olio d'oliva.

Aggiungere lo speck e lasciare insaporire.

Unire il soffritto tiepido alle uova e mescolare il tutto al puré (aggiungere eventualmente mezzo bicchiere di latte).

Aggiungere il prezzemolo tritato e trasferire il tutto in una tortiera.

Cuocere in forno a 180 per 20/25 min.

INSALATA DI COTECHINO FREDDO

Ingredienti:

- *insalata*
- *olio q.b.*
- *sale q.b.*
- *nocí q.b.*
- *cotechino freddo avanzato*

Procedimento:

*In una ciotola condire l'insalata con olio e sale, aggiungere le noci tagliate e il cotechino avanzato tagliato a cubetti. Aggiustate di sale.
Mettere in una ciotola.*

**PRIMI
PIATTI**

PASTA AL FORNO SPECIALE

Ingredienti:

- PASTA ORECHIETTE
- SUGO AL POMODORO
- CARNE
- POLPETTE
- MOZZARELLA
- CUBETTI DI PROSCIUTTO

Preparazione:

UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI E METTERE IN UNA TEGLIA IL COMPOSTO .

INSERIRE LA TEGLIA NEL FORNO E CUOCERE A CIRCA 200° PER CIRCA MEZZ'ORA FINO A QUANDO LA PASTA NON DIVENTERA' DORATA. TIRARE FUORI DAL FORNO E SERVIRE

PASTA AL POMODORO E PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti:

- Pasta
- Conserva e pesto alla genovese avanzato
- Formaggio
- Olio

Preparazione:

Quando l'acqua arriva a ebollizione mettere il sale grosso e dopo poco aggiungere la pasta.

Prendere una pentola e soffriggere aglio e olio poi aggiungere la conserva e far cuocere per 4/5 minuti.

Quando la pasta è cotta scolarla e rimetterla a cuocere a fuoco basso e aggiungere il pesto; poi aggiungi anche la conserva; lascia cuocere per un po' continuando a mescolare.

Prima di servire aggiungere molto olio e una manciata di formaggio.

CAPPELLETTI FRITTI

Ingredienti:

- *burro q.b.*
- *cappelletti asciutti avanzati*
- *olio d'oliva q.b.*

Procedimento:

Sciogliere il burro in una padella anti aderente. Quando il burro è fuso immergervi i cappelletti asciutti. Cuocere a fuoco medio per tre minuti, in una padella. Versare l'olio d'oliva e versarci dentro i cappelletti, per trenta secondi circa.

Scolare e servire.

ZUPPA CON PANE E CROSTE DI PARMIGIANO

Ingredienti:

- *Quattro fette di pane raffermo,*
- *Patate, sedano, cipolle, carote, zucchine, zucca, cavolfiore, fagioli, porro, verza,*
- *Una manciata di croste di Parmigiano,*
- *Aglio, sale e olio, un litro d'acqua.*

Procedimento:

Tagliare il pane avanzato a fette e tostarlo in forno ben caldo per 20 min., tagliare le croste del parmigiano a cubetti. Lavare e tagliare a pezzi le verdure (pezzi grossi).

Scaldare in una casseruola un cucchiaio d'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato.

Aggiungere tutte le verdure e bagnare con un litro d'acqua, cuocere per almeno un'ora, regolando di sale e di pepe.

Aggiungere le croste di parmigiano e cuocere ancora per 15 min.

Mettere le fette di pane tostato in un piatto fondo, versare la zuppa e cospargere di formaggio grattugiato.

Secondi
di
pasta,
verdure
o riso

FRITTELLE DI RISO

Ingredienti:

- Riso
- Olio
- Un uovo
- Formaggio (Parmigiano Reggiano)

Preparazione:

Mettere il riso in una ciotola aggiungete un uovo e il parmigiano

Grattugiato e mescolate il tutto.

Poi riempite una pentola d'olio e con delle piccole cucchiariate mettete il riso nella pentola a cuocere.

quando saranno pronte servite in tavola e buon appetito.

LE PATTONE

Ingredienti:

- Minestrone avanzato (va bene anche con la pastina)
- Pan grattato
- Olio per friggere
- Uova
- Formaggio grattugiato

Preparazione:

Mescolare uova, pan grattato, formaggio e minestrone; poi insaporire con sale e pepe.

Quando è tutto ben mescolato fare delle palline.

Preparare l'olio per friggere; dopo aggiungere le palline schioccandole un po'; farle friggere finché non diventano un po' dorate dove le avete schiacciate.

POLPETTE DI RISO

Ingredienti:

- *Avanzi di risotto*
- *Farina (quanto basta)*
- *Olio per friggere*
- *1 uovo*

Preparazione:

Mescola il risotto con la farina e l'uovo finché il composto non è amalgamato bene, per poi fare delle polpette.

Poi prendi dei pezzi del composto, rotolali e fai delle polpette.

Mettile in padella con l'olio e toglile quando sono pronte.

FRITTATA

Ingredienti:

- 10 uova
- 200 ml di latte
- 50 grammi di Parmigiano Reggiano
- Verdura avanzata (spinaci, zucchine,...)
- Sale quanto basta
- Olio extra vergine di oliva

Procedimento:

Rompi le uova e versale in una ciotola aggiungendo il latte.

Mescola velocemente con una frusta e versa il parmigiano reggiano.

Rovescia nel composto le verdure avanzate e continua a mescolare.

Assaggia e aggiusta il sale.

Metti la padella sul fuoco e versa l'olio.

Quando l'olio e' caldo rovescia il composto e lascia cuocere la frittata per 5 minuti per lato.

SECONDI

DI

CARNE

POLPETTONE

Ingredienti:

- *Avanzi Di Gallina*
- *Avanzi Di Manzo*
- *Avanzi Di Cotechino*

Preparazione:

Tritare tutto, aggiungere una salsiccia, pane grattugiato, formaggio grana, un trito di prezzemolo e aglio, sale e pepe e amalgamare tutto, fare un rotolo, metterlo in una padella con un goccio d'olio, un trito di cipolla e mezzo dado, un goccio d'acqua e cuocere lentamente.

SPEZZATINO DI CARNE

Ingredienti:

- *Carne avanzata (manzo e/o pollo)*
- *Cipolla, sedano*
- *Lardo*
- *Vino bianco, sale e acqua*
- *Passata di pomodoro*
- *Patate avanzate*

Preparazione:

Rosolare la cipolla e il sedano nel lardo, aggiungere la carne e il vino bianco, fare evaporare; dopo aggiungere la passata di pomodoro, fare bollire il tutto per 5 minuti poi aggiungere acqua, sale e le patate tagliate a pezzettini.

Consigli:

Per dare un tocco di classe al piatto aggiungere 2/3 foglie di salvia e gustare con una fetta di pane.

POLPETTE

Ingredienti:

- *Avanzi di carne (per esempio lessa o arrosto)*
- *Uova*
- *Pane raffermo bagnato nel latte*
- *Formaggio*
- *Prezzemolo e aglio tritato*

Preparazione:

Tritare la carne, dopo di che aggiungere le uova e il formaggio grattugiato.

Aggiungere il pane e gli aromi tritati

Mescolate accuratamente fino ad avere un composto omogeneo; formare le polpette che possono essere cotte o fritte

SPEZZATINO DI CARNE

Ingredienti:

- *Avanzi di manzo bollito (nel brodo)*
- *Olio*
- *Cipolla*
- *Passata di pomodoro*
- *Sale*
- *Patate*

Procedimento:

Rosolare la cipolla nell'olio per fare il soffritto;

Aggiungere la passata di pomodoro, un po' di sale, le patate tagliate a pezzetti e acqua quanto basta;

Quando le patate sono quasi cotte, aggiungere gli avanzi di carne ;

Infine cuocere finché il sugo risulta addensato.

Tocco finale:

Servire il tutto su un piatto elegante e, mi raccomando, fate la scarpetta per gustarvelo tutto quanto, fino all'ultima briciola!

TORTINO DI CARNE E VERDURE

Ingredienti:

- *Carne e verdure cotte*
- *1 uovo*
- *Olio d'oliva*
- *Un po' di parmigiano*
- *Un tocco di glassa d'aceto*

Preparazione:

Tagliare la carne in piccolissimi pezzetti, mettere in un recipiente la carne con le verdure tagliate, aggiungere un uovo crudo, un filo d'olio d'oliva e due cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Mescolare tutto assieme.

Mettere il tutto in una terrina da forno e cuocere a 160° per 15 minuti. Tagliare a spicchi e mettere un po' di glassa d'aceto balsamico.

POLPETTE

Ingredienti:

- *carne avanzata (arrosti o bolliti)*
- *parmigiano reggiano*
- *uova*
- *sale, pepe*
- *pane grattugiato*

Procedimento:

Tritare finemente la carne e mettere in un recipiente. Poi aggiungere parmigiano reggiano, uovo e un pizzico di sale e pepe. Impastare il tutto in modo omogeneo. Alla fine preparare tante polpettine, passarle nel pane grattugiato, disporle su una teglia con la carta da forno ed infornare per circa 30 minuti ad una temperatura di 180 gradi.

POLPETTONE LESSO

Ingredienti:

- *Manzo e gallina utilizzati per il brodo*
- *1 uovo*
- *Formaggio grattugiato*
- *Sale e pepe*
- *Insalata giardiniera*
- *Prosciutto cotto*

Procedimento:

Tritare la carne nel mixer. Mettere in una ciotola ed aggiungere sale e pepe. Mescolare bene il composto e versarlo sulla carta-forno. Aggiungere l'insalata giardiniera e ricoprire con il prosciutto cotto a fette. Aiutandosi con la carta-forno arrotolarlo su se stesso e cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora. Lasciare intiepidire e servire a fette. Per chi volesse, servire con un po' di puré avanzato.

POLPETTE DEL GIORNO DOPO

Ingredienti:

- *Una scodella di avanzi di carne*
- *100 g di pane raffermo grattugiato*
- *50 g di parmigiano reggiano*
- *3 uova*
- *Sale q.b*
- *Noce moscata*
- *Prezzemolo tritato*
- *Olio extravergine d'oliva*

Procedimento:

Tritare finemente la carne. In una terrina mettere parte del pane grattugiato e un pizzico di noce moscata. Mescolare con acqua tiepida. Unire la carne tritata, le uova, il formaggio e il sale. Con le mani formare delle polpette, passarle nel composto di pane e noce moscata e friggerle nell'olio bollente.

COTOLETTE CON PISELLI

Ingredienti:

- *Cotolette avanzate*
- *200 g di piselli surgelati*
- *Sale*
- *Olio extravergine d'oliva*

Procedimento:

- *In una pentola soffriggere la cipolla tritata nell'olio.*
- *Aggiungere i piselli surgelati e lasciar rosolare.*
- *Quando i piselli sono cotti e il sugo denso, togliere dal fuoco.*
- *Riscaldare le cotolette e condirle con il sugo.*

WOLFH

MONTE BIANCO

Ingredienti:

- *pandoro (avanzato)*
- *500gr. di mascarpone*
- *80gr. zucchero*
- *4 tuorli*

Procedimento:

Per la crema: montare i tuorli e lo zucchero per ottenere una crema omogenea. Aggiungere il mascarpone e mescolare bene. Tagliare il pandoro in vari strati spalmare la crema alternandola alle fette di pandoro, impilandole una sopra l'altra. Ricoprire di zucchero a velo.

Ciambelline

Ingredienti:

- Ciambelline avanzate dal dolce della Vigilia di Natale
- Panettone avanzato dalle feste natalizie
- Latte avanzato

Preparazione:

Togliere le uvette dal panettone, dopo di che fare lo stesso con i canditi alla frutta. Prendere il panettone e frullarlo aggiungendo il latte a piacimento (meglio non metterne troppo perché il composto deve risultare abbastanza omogeneo.)

A questo punto prendere le ciambelline e versarci sopra il frullato di panettone. Dopo averle sistemate un po' metterle in frigo per circa 10 minuti. Nel frattempo frullare anche le uvette. Tirare le ciambelline fuori dal frigo e decorarle a piacimento con il frullato di uvetta.

Per dare un tocco finale all'opera, prendere i canditi e distribuirli a piacimento.

PANDORO CON CREMA

Ingredienti:

- *Un pandoro*
- *500 ml di latte*
- *3 tuorli d'uovo*
- *150 gr di farina*
- *1 bacca di vaniglia*
- *100 gr di zucchero, 50 ml di liquore sassolino*

Preparazione:

Mettere il latte e la bacca di vaniglia a scaldare in un pentolino, nel frattempo in una ciotola montare i tuorli con lo zucchero, poi aggiungere la farina piano piano, stando attenti ad evitare la formazione di grumi.

Quando il latte raggiunge l'ebollizione, aggiungere il composto e continuare a mescolare energicamente fino a quando la crema diventerà densa.

Attendere che si raffreddi, poi unire il sassolino.

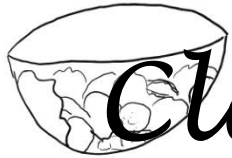
Alla fine mettere la crema dentro il pandoro e servire con fragoline di bosco.

Decalogo intelligente

- *Prima della spesa controlla i cibi che hai in dispensa, evita di acquistare ciò che hai già.*
- *Acquista frutta, ortaggi, pesce di stagione: sono più buoni e durano di più.*
- *Non lasciarti tentare dalle offerte: compra solo ciò che ti serve davvero.*
- *Non avere gli occhi più grandi della bocca: metti nel piatto porzioni giuste, non esagerare.*
- *Se non conosci un cibo, prima assaggialo.*
- *Cucina la giusta quantità, ma mai per eccesso.*
- *Se non ti va ciò che stai mangiando, prima di buttarlo offrilo a chi ti è vicino.*
- *Sii creativo: cucina nuove ricette con il cibo avanzato.*
- *Usa gli scarti di cibo per l'alimentazione degli animali.*
- *Utilizza l'acqua di lavaggio delle verdure e della frutta per annaffiare le piante.*
- *Metti nel compost gli scarti e gli eventuali avanzi di cibo, così avrai un buon fertilizzante.*
- *Chiedi di portare a casa l'eventuale cibo rimasto al ristorante.*

“Se tu hai una mela e io ho una mela e ci scambiamo le nostre mele allora tu ed io avremo ancora una mela a testa. Ma se tu hai un’idea e io ho un’idea e ci scambiamo queste idee, allora ciascuno di noi avrà due idee.”

“L’universo ha senso solo quando abbiamo qualcuno con cui condividere le nostre emozioni.”

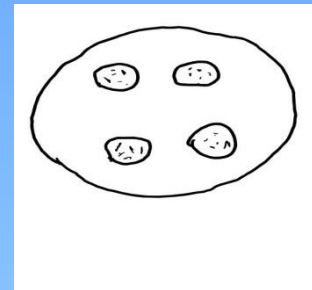


Classi 5^A - 5^B - 5^C

A.S. 2015/16

I.C. Albinea

Reggio Emilia



Leonardo, Zoe, Tommaso, Filippo, Silvia, Veronica, Fiby, Giovanni, Sara, Giovanni, Matteo, Giovanni, Giorgia, Vittoria, Giorgia, Benedetta, Cecilia, Emanuele, Lorenzo, Veronica, Federico, Nicolò, Alice, Riccardo, Samuele, Irene, Iacopo, Ish, Daniel, Daniele, Chiara, Riccardo, Tommaso, Leonardo, Lukas, Stanislav, Hajar, Gianluca, Samuel, Giulia, Bianca, Giulia, Giada, Lorena, Anna, Beatrice, Lorena, Alice, Chiara, Giulia, Andrea, Sofia, Marcus, Maria Vittoria, Carlos, Filippo, Alessandro, Lucia, Catalina, Sofia, Maria Vittoria, Leonardo, Ludovico, Francesco, Agata, Davis