



**A TUTTO GUSTO  
CON GLI AVANZI**



**1E**

**a.s. 2020-2021**

Tutti sappiamo che ci sono molte persone che non si nutrono in modo sufficiente e regolare e quindi lo spreco non è rispettoso nei loro confronti.

Sprecare non è solo buttare via il cibo ma anche comprarne in quantità non adeguata alle esigenze familiari.

Dopo una lettura in inglese in cui si parlava di "leftover food" (= avanzi) abbiamo raccolto alcune nostre ricette casalinghe per sottolineare l'importanza che con gli avanzi si possono cucinare nuovi piatti, sempre gustosi.

Da oggi non si sprecherà più cibo; ognuno di noi dovrà offrire esempi e non parole!

Noi della I E ci impegniamo per questo obiettivo.

## ***Bruschette al pomodoro***

Per realizzare queste bruschette si possono recuperare avanzi di pane e pomodorini.

4 fette di pane raffermo  
6-7 pomodorini ciliegino  
1 spicchio di aglio  
origano

Accendere il grill del forno al massimo.  
Tagliare delle fette di pane raffermo (devono avere massimo 2 giorni) per un'altezza di mezzo cm.  
Tagliare l'aglio a metà.  
Strofinare le fette di pane con l'aglio.  
Condire quindi il pane con olio e cuocere sotto il grill del forno per circa 10 minuti; devono dorare ma non annerirsi.  
Tagliare poi i pomodorini a pezzetti, condirli con olio e sale e sistemarli sulle fette di pane.  
Aggiungere quindi l'origano e servire.

## **CLUB SANDWICH**

pane  
maionese  
pollo  
insalata  
pomodoro  
pancetta

Tostare il pane.  
Su una fetta di pane spalmare la maionese.  
Grigliare il pollo.  
Sulla fetta di pane mettere un po' di insalata.  
Sistemarci sopra il pollo grigliato.  
Aggiungere poi la pancetta e un po' di pomodoro.  
Coprire con un'altra fetta di pane tostato.  
Ripetere gli strati alternando maionese, pollo, insalata, pancetta, pomodoro.  
Chiudere con un'ultima fetta di pane tostato.  
Tagliare a metà il panino.

## TRAMEZZINI AI FUNGHI

pane da toast  
funghi trifolati champignon  
mortadella  
maionese

Mettere i funghi in una ciotola e tagliare a dadini la mortadella.

Frullare i funghi e successivamente i dadini di mortadella.

Mescolare questi ingredienti con la maionese.

Tagliare il pane a fette, a triangoli o nella forma desiderata e spalmare il composto sul pane.

## ZUPPA DI FAGIOLI

cipolla  
aglio  
carote  
sedano  
patate  
fagioli  
rosmarino  
pepe  
sale

Lavare le verdure, tagliarle in piccoli pezzi, metterli in pentola con olio extra vergine di oliva.

Aggiungere 2 litri di acqua e cuocere per 40 minuti.

Infine versare nei piatti con un filo di olio, pepe nero e formaggio grattugiato.

## PASTA AL FORNO

250 gr pasta avanzata  
sugo di pomodoro  
besciamella  
mozzarella a dadini  
parmigiano reggiano grattugiato  
sale  
pepe

In una teglia versare la pasta avanzata e condirla con la besciamella e il sugo di pomodoro.  
Aggiungere la mozzarella a dadini, un po' di pepe e sale e spolverare il tutto con abbondante parmigiano reggiano grattugiato.  
Mettere la teglia in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti: negli ultimi 5 minuti selezionare il grill per gratinare la pasta.  
Servirla subito ben calda.

## RISO AL SALTO

Se a casa avanza del riso ... ecco una ricetta veloce per riutilizzarlo.

Prendere una padella, metterla sul fuoco con un po' di olio e una tazza di acqua.  
Aggiungere il riso, farlo dorare da entrambe le parti e ... gustarlo!

## INSALATA DI POLLO per

pollo arrosto avanzato  
2 cetrioli  
insalata  
cubetti di pane da toast  
pomodori  
olio  
2 uova sode  
un pizzico di sale  
2 carote  
aceto

Far bollire le uova per 5 minuti.  
Pelare le carote e i cetrioli, tagliare il pane a piccoli cubetti e tostarlo.  
Lavare l'insalata e i pomodori. Pelare le uova.  
Tagliare poi tutti gli ingredienti in piccoli pezzi, metterli in una ciotola, condirli con un pizzico di sale, olio e aceto e mescolare bene.

## COTOLETTE DI POLLO

4 fette di pollo  
un pizzico di sale  
un pizzico di pepe  
pangrattato  
2 uova  
olio

Sbattere le uova in una ciotola con sale e pepe.  
Immergervi le fette di pollo.  
Passare quindi le fette di pollo nel pangrattato.  
Friggerle poi per circa 12 minuti in una padella con olio caldo.

## **POLPETTE AL SUGO**

Macinare la carne avanzata, aggiungere sale, pepe, un uovo, del pangrattato.

Mescolare e fare delle palline che verranno cucinate con del sugo di pomodoro in una padella per circa 30 minuti.

## *POLPETTE FRITTE*

avanzi di carne bollita (gallina, bovino,...)

un uovo

pane grattugiato

sale

Con un mixer tritare la carne, poi in una terrina amalgamare gli ingredienti con le mani e creare delle polpette.

Prendere una padella con olio, quando sarà caldo far rosolare le polpette da entrambi i lati per circa due minuti.

Terminata la cottura farle riposare su alcuni fogli di carta da cucina e poi si possono gustare accompagnate da verdure a piacere.

## POLPETTE DI CARNE

Prendere un po 'di carne di pollo avanzata, tritarla e poi aggiungere tre uova, prezzemolo, aglio, un po' di pane imbevuto nel latte.  
Mescolare il tutto in una ciotola, formare poi delle palline e farle soffriggere in padella con l'olio.

## POLPETTE *per* 🍴🍴🍴🍴

500 g di carne lessa  
2 uova  
3 cucchiaini di parmigiano  
un mazzetto di prezzemolo tritato  
uno spicchio d'aglio  
pangrattato q.b.  
sale e pepe  
1 l di olio per friggere

Tagliare la carne lessa a pezzetti e frullarla con un mixer.  
Trasferire la carne in una ciotola, aggiungere un uovo, il parmigiano, sale e pepe.  
Schiacciare l'aglio e aggiungerlo al composto assieme al prezzemolo.  
Amalgamare bene il tutto e comporre delle palline, passarle nell'uovo precedentemente sbattuto e in seguito nel pangrattato.  
Scaldare l'olio e friggere le polpette girandole di tanto in tanto.  
Scolarle e servirle calde.



## POLPETTE

Prendere la carne lessa avanzata e tritarla finemente. Aggiungere delle uova, formaggio grana una o due patate (oppure usare della mollica di pane vecchio ammorbidita nel latte), prezzemolo un po' di aglio, sale e pepe.

Mescolare il tutto e in base alla quantità o si può fare un polpettone o tante piccole polpette.

Si prende una pentola con dell'olio e si fanno friggere.

Si possono anche cucinare nel sugo di pomodoro.

Le proporzioni degli ingredienti cambiano in base a quello che è avanzato.

## RICETTE CON GLI AVANZI

A volte a pranzo o a cena avanza del cibo.

Con questo cibo si possono creare delle ricette, ad esempio, con il pane, il salame, il prosciutto e il formaggio 🧀, si può creare un semplice panino. 🍞

Il giorno dopo con la verdura si può fare un minestrone di verdure.

Il giorno dopo ancora con alcuni ingredienti si può fare una pasta con il tonno, il pomodoro 🍅, la pancetta 🍖 e l'uovo 🥚 ...

## VERDURE AI FORMAGGI

Cucinare della verdura al vapore (finocchi, cavolfiore o radicchio).

Tagliare i formaggi avanzati in pezzetti piccoli. Sistemare il tutto in una pirofila.

Riscaldare il forno a 180°, infornare la pirofila per 20 minuti finchè tutti i pezzetti di formaggio si fonderanno sopra la verdura e diventerà tutto croccante.

Può essere mangiato come piatto unico o come contorno dipende da quanto formaggio è stato messo.

## FRITTATA DI CAROTE

4 uova  
formaggio (preferibilmente latteria)  
carote

Pelare le carote, tagliarle a rotelline e cuocerle sui fornelli fino a doratura.

Rompere le uova e sbatterle con la forchetta in una ciotolina.

Prendere una padella e posizionarla sul fuoco.

Dopo che l'olio si è riscaldato, versare le uova sbattute nella padella.

Mettere le carote nella padella.

Posizionare delle fettine di formaggio sopra le uova e chiudere con un coperchio.

Aspettare che le uova si cucinino.

# FRITTATA CON PEPERONI

per 🧑🧑🧑🧑

prosciutto  
formaggio  
6 uova  
peperoni cotti  
burro

In una ciotola rompere le uova, aggiungere i dadini di peperoni, di prosciutto e di formaggio e poi salare.  
Far sciogliere una noce di burro in una padella e versarvi il composto.  
Cuocere finchè risulta dorata.

# *TORTA SALATA*

pollo  
zucchine  
patate  
peperoni  
carote  
cipolle  
prezzemolo  
parmigiano  
3 uova  
sale  
olio extravergine  
olive  
besciamella

Prendere una padella e metterci un filo d'olio e delle cipolle tritate. Quando le cipolle saranno rosolate si aggiungono delle fettine di pollo e tutte le verdure (il tutto cotto precedentemente).  
Aggiungere del sale mentre si mescola e poi metterlo in una ciotola e lasciarlo raffreddare. Aggiungere poi delle olive, del prezzemolo, del parmigiano, delle uova e della besciamella.  
Mescolare bene e poi versare il composto in una teglia, precedentemente rivestita con carta forno.  
Aggiungere del parmigiano così la torta avrà un colorito dorato. Infornare a 180° per circa 30 minuti.

## **TORTA SALATA CON RAGU', CAVOLFIORE E FORMAGGIO**

un rotolo di pasta sfoglia  
250 g ragù  
300 g cavolfiore  
100 g mozzarella  
grana  
sale e pepe

Stendere la pasta sfoglia in una teglia e bucherellare il fondo con una forchetta.  
Versare i cavolfiori già lessati, dopo averli salati e pepati.  
Aggiungere il ragù avanzato, la mozzarella sfilacciata e il formaggio grana.  
Cuocere in forno ventilato a 180° per circa 30 minuti.

## ***PANDORO TIRAMISU'***

Per la crema:

2 uova  
250 g mascarpone  
1 confezione di panna  
2 cucchiaini di zucchero

Prendete una ciotola, mettervi le uova e montarle, poi unire lo zucchero e il mascarpone. In un'altra ciotola montare la panna e poi mescolare assieme le due creme.

Per il tiramisù:

fette di pandoro  
1 tazza di caffè  
1 tazza di marsala

Prendere le fette di pandoro, appiattirle con il mattarello e unirle a forma di quadrato. Quindi versare il caffè e il marsala in un bicchiere e poi spennellare il liquido sul pandoro. Spalmare la crema, ricoprire con la pellicola trasparente e lasciare riposare in frigo per circa due ore.

## *Budin de pan*

7 uova  
200 g zucchero per caramello  
200 g zucchero per l'impasto  
1 l latte  
400 g pane raffermo  
scorza di un limone

Versare in una ciotola il latte caldo e metterci a bagno il pane raffermo.

Mentre si attende che il pane si inzuppi bene, si prepara il caramello, usando un pentolino. Mescolare lo zucchero con un cucchiaino di legno e cuocerlo finché il caramello assume un colore dorato. Quando sarà pronto versarlo sul fondo e sulle pareti dello stampo e lasciare raffreddare.

Amalgamare le uova con lo zucchero e il latte, aggiungere la scorza di limone e mescolare il tutto al pane inzuppato. Mescolare bene e poi versare nello stampo.

Cuocere in forno (180°) a bagnomaria per circa mezz'ora e poi far raffreddare il dolce nello stampo.

## *BROWNIE AL CIOCCOLATO*

2 uova  
100 g di burro  
500 g Nesquik  
100 g di farina  
pirottini da cupcake

Rompere le uova in una ciotolina e sbatterle con una forchetta.

Aggiungere la farina alle uova e poi il burro sciolto nel microonde.

Infine aggiungere il Nesquik e mescolare bene finché il composto non risulterà omogeneo.

Versare l'impasto nei pirottini e mettere in microonde per 3 minuti circa.

