



**Svuotiamo  
il frigo  
con gusto!**

Ed. civica  
1^F  
2020/21

Educazione Civica A.S. 2020/21 I F

Questo ricettario è stato pensato dopo aver riflettuto su una lettura in inglese che parlava di "leftover food" (gli avanzi).

Ogni ricetta offre un'alternativa allo spreco di cibo che non è corretto dal punto di vista morale ed economico.

Il cibo inoltre va comprato in base alle necessità della famiglia e per questo motivo è sempre utile preparare una lista della spesa.

Noi della I F ci impegnamo con i nostri genitori ad usare la fantasia per svuotare il frigorifero in maniera intelligente/anti-spreco, creando delle nuove, ma sempre gustose, ricette con gli avanzi ... con il desiderio di creare un altro ricettario prima di terminare la scuola secondaria di 1° grado ....

Work in progress ... in the kitchen!!!

*(firme degli studenti sull'originale)*

## PASTA PASTICCATA per

pasta lunga 500 g  
piselli 250 g  
latte 30 ml  
brie 100 g  
provola 200 g  
sale 1 pizzico  
olio d'oliva q.b.  
pepe nero q.b.

Questa ricetta si può fare con tutti i tipi di formaggi, verdure, salumi...

Far bollire l'acqua per la pasta e salare. In un tegame mettere i piselli e il latte a filo, mescolare finché il tutto diventerà abbastanza cremoso.

Scolare la pasta e rimetterla nella pentola, aggiungere i piselli.

Saltare con un altro po' di latte, prendere una teglia rettangolare da forno, oleare e mettere il primo strato di pasta, aggiungendo poi i formaggi.

Di seguito mettere il secondo strato di pasta e farcire di nuovo, cospargere con pangrattato, sale e una grattugiata di pepe nero.

Mettere il tutto in forno a 200 gradi per 30 minuti, dopo la cottura servire subito.

Consigli: questo piatto è un'ottima soluzione per usare gli ingredienti avanzati e si possono usare vari formati di pasta lunga (spaghetti, linguine, tagliatelle).

Se il tutto si asciuga troppo si può aggiungere un po' di olio extravergine d'oliva.

## *CROSTINI AL SALMONE*

salmone affumicato  
avocado  
pane vecchio  
olio  
sale  
pepe

Per prima cosa con una forchetta schiacciare l'avocado, aggiungere l'olio, il sale e il pepe.

Tagliare il pane a fette e metterlo in forno a 180° per 10 minuti a tostare.

Una volta tostato adagiarci sopra la crema di avocado.

Alla fine aggiungere dei pezzettini di salmone affumicato.

## ZUPPA CON LENTICCHIE

lenticchie avanzate  
pane avanzato  
brodo

Usare il brodo avanzato o prepararne uno con carote, sedano, cipolla e sale.

Poi unire in una casseruola le lenticchie e il brodo vegetale.

Con il pane avanzato creare dei crostini. Tagliarli a cubetti e metterli in forno per abbrustolirli.

Servire la zuppa di lenticchie con sopra i crostini e formaggio grana.

## PASTA PASTICCATA

avanzi di pasta condita o scondita  
besciamella 500 g  
formaggio a dadini (emmental, fontina)  
formaggio grattugiato  
burro  
prosciutto avanzato

Mescolare la pasta col prosciutto, il formaggio a dadini e la besciamella; salare o pepare se è necessario. Versare il tutto nella teglia imburrata, distribuire sulla superficie il formaggio grattugiato, mettere in forno a 180° per 15 minuti, poi altri 15 minuti con la funzione grill fino ad ottenere la doratura.

## ARANCINI

risotto avanzato  
acqua e farina per la pastella  
pangrattato  
mozzarelline  
olio per friggere

Prendere una manciata di risotto, mettere al suo interno una mozzarellina e con le mani arrotondare bene il tutto.

Mettere la pallina nella pastella e poi nel pangrattato.

Quando tutte le palline saranno pronte immergerle nell'olio bollente fin quando si formerà una crosticina dorata.

## CANEDERLI DI SPECK IN BRODO per ♀ ♀ ♀ ♀

pane bianco raffermo 300 g  
speck 150 g (un pezzo),  
una cipolla  
3 uova  
latte 2-3 dl  
farina 80 g  
prezzemolo  
erba cipollina (per guarnire)  
brodo di carne 1,2 l  
sale  
burro 30 g

Sbriciolare il pane in una terrina e unire lo speck tagliato a dadini minuti. Unire le uova sbattute con 2 dl di latte tiepido e un ciuffetto di prezzemolo tritato: far riposare mezz'ora.

Mondare la cipolla, tritarla fine e farla appassire nel burro liquefatto in padella; aggiungere anch'essa nella terrina con il pane e rimescolare. Unire la farina, il sale e il latte residuo solo se necessario. Impastare bene (il composto dovrà essere omogeneo e coloso) e lasciarlo riposare un quarto d'ora. Formare otto grossi canederli (diametro 6,5-7 cm circa), cuocerli 15 minuti in abbondante acqua bollente salata.

Servirli nel brodo caldo, cosparsi con erba cipollina tritata fine, se gradita.

## FRITTATA DI PASTA AVANZATA

300 g di spaghetti cotti (anche già conditi, daranno più sapore alla frittata)

6 uova

3 cucchiaini di formaggio grattugiato

120 g di formaggio latteria

mezzo bicchiere di latte

una confezione di pancetta

olio d'oliva

sale e pepe q.b.

Rompere in una ciotola le uova, aggiungere il latte, il formaggio grattugiato, il sale e il pepe. Mescolare energicamente con una frusta.

Tagliare a cubetti il formaggio latteria e aggiungerlo alla pasta.

In una pentola antiaderente, far rosolare la pancetta in un filo d'olio.

Mescolare bene poi la pasta e la pancetta rosolata con il composto di uova e versarlo nella pentola.

Lasciare poi cuocere la frittata a fuoco medio, coprendola con un coperchio.

Quando sarà ben cotta, girare la frittata con l'aiuto di un piatto e farla cucinare per bene anche dall'altro lato.

## POLPETTE

circa 20 polpette

carne 250 g

pangrattato 70 g

parmigiano da grattugiare 25 g

uova 2

sale fino 3 g

pepe nero 3 g

prezzemolo 1 ciuffo

carota 1

zucchina 1

Tritare la carne, il prezzemolo, la carota e la zucchina.

Versare tutti gli ingredienti, tranne 1 uovo e 20 g di pangrattato, nella ciotola e amalgamarli.

Prendere una quantità di impasto e con le mani fare delle polpette grandi circa come una pallina da ping-pong.

Sbattere l'uovo in un piatto fondo, passare le polpette nell'uovo e poi nel pangrattato rimasto.

Versare in una padella un po' di olio e cuocere il tutto finché non si forma la crosticina dorata.

## **TORTA SALATA**

un rotolo di pasta sfoglia  
2 zucchine  
100 gr prosciutto cotto  
2 uova  
una mozzarella  
50 gr parmigiano grattugiato  
un pizzico di sale fino e pepe

Lavare le zucchine, tagliarle a pezzetti e cuocerle in padella con un filo d'olio d'oliva e un aglio schiacciato. Una volta pronte tenerle da parte.

In una ciotola mettere le uova, il parmigiano grattugiato, sale e pepe e mescolate il tutto fino ad ottenere una consistenza cremosa. Aggiungere poi la mozzarella tagliata a pezzetti, il prosciutto cotto sempre a pezzetti e le zucchine cotte. Adagiare la pasta sfoglia su una teglia rivestita con la carta da forno; bucherellare il fondo e versare all'interno il ripieno. Cuocete in forno a 180° per 40 minuti circa.

## **POLPETTE**

carne avanzata (per esempio lessa, arrosto)  
2 patate  
1 uovo  
prezzemolo  
sale  
pangrattato  
olio per friggere

Mettere nel mixer la carne lessa avanzata (pollo, lingua, manzo) e quanto è rimasto dell'arrosto.

In una pentola lessare due patate di media grandezza. Quando saranno cotte, togliere la buccia e schiacciarle con lo schiacciapatate. In una terrina mettere la carne tritata, il sale, il prezzemolo e mescolare. Poi aggiungere le patate, mescolare e infine aggiungere l'uovo. Dare forma alle polpette e poi farle rotolare nel pangrattato. Friggerle in abbondante olio.

CONSIGLI: il brodo del lessa può essere filtrato e riutilizzato per fare dei tortellini in brodo o congelato in cubetti e utilizzato per la cottura di altri piatti.

## TORTA SALATA FANTASIA

un rotolo di pasta sfoglia rotonda  
3 uova  
panna fresca liquida  
sale fino e pepe q.b.  
avanzi di frigo (salumi, formaggi e verdure)

Stendere la pasta sfoglia su uno stampo rotondo.  
Ricoprire il fondo con delle fette di formaggio.  
Prendere gliavanzi del frigo e farcire la torta.  
Rompere le 3 uova in una ciotola e aggiungere un po' di sale e pepe, la panna liquida e infine amalgamare il tutto.  
Versate il composto ottenuto nello stampo della torta.  
Aggiungere del grana grattugiato.  
Infornare a 180 gradi per circa 30/40 minuti (forno ventilato).

## TORTINO DI VERDURE

3 uova  
180 g farina 00  
100 g olio di semi  
100 g latte intero  
una bustina di lievito istantaneo  
50 g parmigiano grattugiato  
sale e pepe  
50 g pancetta (o altro affettato)  
100 g di formaggio  
130 g zucchine  
110 g di carote  
100 g di piselli (o altre verdure)

Tagliare a cubetti l'affettato, il formaggio e le verdure.  
In una ciotola sbattere le uova con sale e pepe, aggiungere l'olio a filo e il latte.  
Setacciare la farina con il lievito e mescolare.  
Alla ciotola con le uova aggiungere la farina un po' alla volta e mescolare, poi il parmigiano grattugiato, la pancetta, le verdure e il formaggio a cubetti.  
Mettere il composto in uno stampo da plum-cake e livellare la superficie. Infornare a 180° per circa 45 min.  
CONSIGLI: utilizzare gli ingredienti a temperatura ambiente. Con lo stesso impasto si possono fare anche i muffin.



## POLPETTE DI POLLO ARROSTO

pollo arrosto rimasto  
patate  
1 uovo  
un mazzetto di erbe aromatiche  
noce moscata  
pane grattugiato  
sale e olio per friggere

Cuocere le patate in acqua salata con un pizzico di sale.

Tritare il pollo, aggiungere un uovo, la noce moscata, le erbe aromatiche tritate (la quantità varia dai gusti personali), il sale e le patate schiacciate.

Creare un composto omogeneo. Formare delle polpette della grandezza di una noce e poi passarle nel pangrattato.

Friggerle in abbondante olio oppure si possono cuocere in forno, a 200°, dopo averle sistemate su una leccarda ricoperta di carta forno.

## *POLPETTONE ALLE VERDURE*

macinato avanzato  
2 uova  
pangrattato  
latte  
sale e pepe  
verdure  
affettato

Mettere il macinato in una ciotola e aggiungere 2 uova, del pangrattato, un po' di latte, pepe, sale e delle verdure o dell'affettato.

Mescolare bene per rendere il composto omogeneo. Stendere il composto in una teglia ricoperta di carta forno.

Sistemare nella parte centrale le verdure (a fette o a cubetti) e delle fette di affettato a piacere.

Arrotolare il polpettone e ricoprirlo con la carta forno.

Cuocere in forno a 180° per circa 20/25 minuti.

## LE POLPETTE DEL MARTEDI'

La domenica la nonna prepara sempre il brodo di carne e usa sia il pollo che della carne rossa. Il martedì con la carne avanzata prepara delle buonissime polpette fritte.

carne lessa di pollo

carne lessa di manzo

2 uova

pangrattato

formaggio grana grattugiato

sale, pepe, olio per friggere

Le quantità precise non le so; la nonna non pesa niente, fa' tutto a memoria. 😊

Prendere la carne e tritarla finemente con il coltello, metterla poi in una ciotola e aggiungere sale, pepe, il formaggio grana e le due uova.

Con le mani impastare il composto finchè diventa omogeneo.

Formare delle palline di carne, tutte circa della stessa misura e passarle nel pangrattato.

In una padella mettere l'olio a scaldare, quando è alla temperatura giusta friggere le polpette.

## FRITTATA AL SALMONE

salmone affumicato

2-3 uova

2 cucchiaini di philadelphia

un cucchiaino di prezzemolo o erba cipollina

Tritare con il coltello il salmone, mescolarlo con le uova insieme al philadelphia e al prezzemolo o alla erba cipollina e infine cuocere a fuoco basso.

## FRITTATA CON ZUCCHINE

4 uova  
zucchine  
un po' di pancetta  
erba cipollina  
un panino  
formaggi

Prendere le zucchine trifolate avanzate, tagliare il panino avanzato a cubetti, unirlo alle zucchine, poi aggiungere il formaggio avanzato tagliato a cubetti, l'erba cipollina e le quattro uova e amalgamare il tutto.

In una padella far rosolare la pancetta, poi versare tutti gli ingredienti, coprire e cucinare a fuoco basso per dieci minuti circa.

## TORTA DI MELE

2 mele  
300 g pane raffermo  
600 ml latte scremato  
3 cucchiaini zucchero  
1 uovo  
80 g uvetta

In una terrina ammolare nel latte il pane spezzettato grossolanamente, aggiungere l'uovo, lo zucchero, le mele sbucciate e tagliate a fettine e l'uvetta precedentemente ammollata nell'acqua e strizzata.

Mescolare e disporre in uno stampo da dolci rivestito da carta da forno.

Cuocere in forno a 180°C per 45 minuti.

I miei appunti...

Impastando con le mani tutti gli ingredienti la torta assumerà un sapore più rustico e più buono.

Ho imparato a...

- utilizzare il pane avanzato;
- sostituire gli ingredienti più grassi: usare il latte al posto del burro;
- sfruttare la frutta già dolce di suo invece che aggiungere lo zucchero.

## *TORTA DI PANETTONE/FOCACCIA*

panettone o focaccia  
crema al mascarpone  
scaglie di cioccolato  
liquore all'arancio  
zucchero a velo

Tagliare il panettone/la focaccia in fette alte 2 cm. e sistemarle in uno stampo per dolci.

Bagnare con il liquore, aggiungere la crema, spargere le scaglie di cioccolato.

Proseguire sino al riempimento dello stampo.

Terminare con la crema e cioccolato a scaglie.

Lasciare riposare in frigorifero almeno 3 ore.

Prima di servire spolverare con lo zucchero a velo.

## *PINZA CON GLI AVANZI*

pane vecchio a pezzettini circa 150 g  
zucca cotta a vapore circa 200 g  
uva passa a piacere  
fichi secchi a piacere  
zucchero o miele o marmellata di fichi  
semi di finocchio una manciata  
a scelta anche polenta

Ammorbidire il pane vecchio con il latte.

Tagliare a pezzetti i fichi secchi e metterli in ammollo insieme all'uva passa.

Fare a pezzetti la polpa della zucca cotta a vapore e unirla al pane ammorbidito con il latte e mescolare.

Prendere l'uva passa e i fichi e unirli al miscuglio di zucca, pane e latte; mescolare.

Aggiungere zucchero e/o miele eventualmente anche un po' di marmellata di fichi e mescolare.

Aggiungere i semi di finocchio e mescolare.

Se si vuole si può aggiungere anche un po' di polenta morbida.

Preparare uno stampo o una pirofila da forno abbastanza grande da contenere il tutto, stendere il composto nella pirofila e infornare a 180° per 30/40 minuti fino a quando si vede la superficie un po' secca.

Conservare a temperatura ambiente, risulta anche più gustosa il giorno dopo.

Le quantità variano a seconda degli ingredienti a disposizione e dei gusti personali.

## **BRIOCHE**

un pocket coffee o un cioccolatino  
pasta sfoglia  
litchi

Ritagliare un disco di pasta sfoglia di circa 10 cm di diametro. Al centro mettere il cioccolatino e poi richiudere il tutto, formando un fagotto.

Ritagliare un cerchio più piccolo con la pasta sfoglia al cui interno si inserirà un litchi. Richiudere il fagotto più piccolo e posizionarlo sopra la chiusura del precedente.

Mettere in forno a 180° per circa 20/30minuti, finchè sarà dorato.

## Tiramisù di pandoro /di focaccia

pandoro/focaccia avanzato/a  
crema al mascarpone avanzata  
caffè  
cacao amaro

Tagliare il pandoro a fette di 2cm, metterle in forno statico a 170° per circa 10 min.

Le fette devono risultare secche; farle poi raffreddare.

Sistamarle in una teglia formando uno strato, bagnarle con il caffè e spalmarvi sopra la crema.

Ripetere il procedimento fino a terminare gli ingredienti.

Terminare con uno strato di crema, cospargere tutta la superficie con il cacao, poi mettere in frigo per circa 2 ore.

# CHEESECAKE

250 g ricotta  
250 g formaggio spalmabile  
200 g biscotti secchi  
200 g burro  
150 g zucchero

Spezzettare i biscotti e unirli al burro fuso.  
In un'altra ciotola mettere i formaggi con lo zucchero. In una tortiera formare uno strato con i biscotti e poi versarci sopra la crema.  
Riporre la torta in frigo per una notte.

