

LE RICETTE ANTI SPRECO DELLA 2B



INDICE

| | | |
|------------|-----------------------------------------|-----------------------|
| Pagina 1. | Omelette in quarantena..... | Vanessa angi |
| Pagina 2. | Risotto allo zafferano e salsiccia..... | Leonardo Loddo |
| Pagina 3. | Cotoletta master..... | Giovanni Zanella |
| Pagina 4. | Minestra dello Chef Biasiolo..... | Alessio Biasiolo |
| Pagina 5. | Insalata pazza..... | Claudia Beda |
| Pagina 6. | Pollo con maionese..... | Matteo Bazzato |
| Pagina 7. | Polpette di carne super avanzata..... | Gianluca Candian |
| Pagina 8. | Frittata con la pasta avanzata..... | Giovanni Da Tos |
| Pagina 9. | La macedonia di frutta..... | El Mlih Lamiae |
| Pagina 10. | Polpette di mele super deliziose..... | Jun Xuan Deng |
| Pagina 11. | Frullato di banane..... | Daniel Parlato Flavio |
| Pagina 12. | Smoothie con fragole mature..... | Sofia Paola Rampin |
| Pagina 13. | Anance candite..... | Sara Tosatto |
| Pagina 15. | Torta di arance..... | Danilo Deliu |
| Pagina 16. | Banana bread..... | Francesco Nordio |
| Pagina 17. | Torta salata super fantastica..... | Leonardo Vecchiato |
| Pagina 18. | Crostini di pane..... | Aurora Vittadello |
| Pagina 19. | Bruschette..... | Mario Stojanovic |
| Pagina 20. | Torta salata super superissima..... | Giulia Grillo |
| Pagina 21. | Risotto di verdure..... | Erik Bobbo |
| Pagina 22. | Panzanella..... | Della Regina Alice |
| Pagina 23. | Torta salata svuota frigo..... | Alessio Lazzaro |

OMELETTE IN QUARANTENA

di Angi Vanessa

Il nome di questo piatto deriva dal fatto che la prima volta che lo mangiai, io ero in quarantena, ma una volta assaggiata questa omelette, subito il mio morale salì. Per questo ho deciso di condividere la ricetta, ottima per utilizzare formaggio prossimo alla scadenza e affettato avanzato.

Ingredienti:

uova

latte

del formaggio a fette

qualsiasi affettato

sale q.b.

Pepe q.b.

Procedimento:

1 rompere le uova e mescolarle in un piatto con del latte

2 aggiungere sale e pepe a piacere

3 versare in una padella sopra ad un fornello

4 una volta pronta la omelette, abbassare la fiamma del fuoco

5 disporre al centro della frittata affettati e formaggi

7 aspettare che il formaggio si sciolga leggermente

8 chiudere ripiegando i lati

9 togliere dal fuoco.



RISOTTO ALLO ZAFFERANO E SALSICCIA

di Leonardo Loddo

Ingredienti per 3 persone: stracchino (q.b.), 2 litri di brodo vegetale, 300 grammi di riso Carnaroli, mezza cipolla, 200 grammi di salsiccia, una bustina di zafferano, burro e parmigiano quanto basta e pepe nero.

Procedimento:

1) Preparare brodo vegetale con: 2 carote, due litri di acqua, 1 cipolla, un gambo di sedano e portare ad ebollizione con un po' di sale. Quando si è rosolato abbastanza aggiungere il riso e farlo scottare e man mano aggiungere il brodo.

2) A metà cottura aggiungere lo zafferano e fare cuocere sempre con l'aggiunta del brodo fino a raggiungere la cottura desiderata.

3) In una padella wok (padella profonda) fare imbiondire mezza cipolla tritata e aggiungere la salsiccia sbriciolata e fare rosolare a fuoco medio basso.

4) Quindi togliere dal fuoco e aggiungere una noce di burro, lo stracchino e del parmigiano per mantecare.

Infine servire nel piatto aggiungendo del pepe nero a piacere.

(In questa ricetta è stato risparmiato dello stracchino che stava per diventare acido)



COTOLETTA MASTER

Di Zanella Giovanni

Ingredienti:

fette di tacchino

farina quanta ne basta

tuorlo d'uovo

pangrattato quanto ne basta

olio di girasole

Ho recuperato il tacchino e
il pangrattato.

Preparazione : passare le
fette nella farina e metterle
le fette di tacchino nel tuorlo;
passare poi nel pangrattato e
friggere nell'olio bollente



Minestra dello chef Biasiolo

di Biasiolo Alessio

Certe domeniche quando vado a pranzare dai miei nonni, visto che gli abito dietro, mia nonna prepara la gallina al forno, e anche altre buoni cibi, come ad esempio il risotto di funghi, il musetto, e altro ancora. A volte viene anche mia zia a mangiare lì da noi, ma il cibo è sempre di più rispetto alle persone, quindi avanza ogni domenica cibo. A volte quel cibo viene mangiato alla sera, quando torniamo dai nonni a cenare, oppure a volte, quando c'è la gallina, mia nonna ne prende una parte, mezzo etto circa per fare il brodo di gallina per circa 4/5 portate.

Per fare questa minestrina, avremmo bisogno di:

- un etto e mezzo circa per 4/5 persone
- polpa o petto di gallina avanzata
- pastina (intesa come la pasta che va nella minestra)
- sale
- formaggio
- 7/8 minuti di cottura

Prendiamo la gallina e facciamo piccoli pezzi da varie forme, non piccolissime e neanche grandissime, e le mettiamo insieme al brodo in pentola che si ri-cucini insieme per poco tempo. Dopo un minuto, si mette la pastina, io vi consiglio le stelline che sono molto buone nella minestrina, e si lascia cucinare per 7/8 minuti. Durante la cottura, si mette una manciata di sale, e quando sarà pronto avrete una minestrina buona e un po' più diversa dalle solite.



INSALATA PAZZA

di Claudia Beda

Oggi vi presento la ricetta per l'insalata pazza, semplice e veloce, da fare con avanzi di cibo che la rendono più gustosa.

Ingredienti:

Pollo arrosto

Lattuga

Uova sode

Cubetti di prosciutto cotto

Formaggio

Olio e aceto a piacimento



Procedimento:

1. Tagliare a pezzetti gli ingredienti
2. in una ciotola aggiungere la lattuga, il prosciutto, il pollo, le uova e il formaggio
3. condire a piacimento con sale, pepe, olio e aceto.

POLLO CON MAIONESE

Di Bazzato Matteo

A casa mia quando si mangia pollo al forno se ne avanza sempre un po' e per non sprecare facciamo un piatto molto semplice, il pollo con maionese. Pollo con maionese è un piatto molto semplice che va mangiato freddo.

Tempo. 5/10 minuti

Ingredienti:

-maionese

-pollo.

Procedimento:

Per prima cosa si prende il pollo e si toglie la pelle, si tolgono le ossa, si sminuzza in piccoli pezzi e infine si aggiunge la maionese e si mescola, finito.

prima⇒



dopo⇒



POLPETTE DI CARNE SUPER AVANZATA

(PER 4 PERSONE) Gianluca Candian

INGREDIENTI:

200 g di carne di arrosto di tacchino avanzato dalla sera di capodanno

400 g di carne macinata di maiale

1 uovo

1 cucchiaio di pane grattugiato

2 fette di pane

1 tazzina di latte

Sale/ pepe / origano

Tritare la carne di tacchino e metterla in una ciotola; aggiungere 1 cucchiaio di pane grattugiato, un uovo intero e 400 g di carne di maiale.

Mettere in una tazza le fette di pane e spezzettarle con il latte, per farlo ammorbidire; impastare e unire i due impasti. Aggiungere sale, pepe e origano a piacimento, mescolare e fare delle palline con l'impasto. Mettere un filo d'olio nella padella, farlo scaldare e aggiungere le polpette. Cuocere per 5 minuti entrambi i lati, e poi sono pronte.



FRITTATA CON LA PASTA AVANZATA

Giovanni Da Tos

INGREDIENTI:

150 g di pasta (qualsiasi)

2 uova

pepe

sale

parmigiano

olio



PROCEDIMENTO:

sbattere le uova e aggiungere un po' di pepe, sale e parmigiano.
aggiungere la pasta e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

scaldare bene un tegame antiaderente e aggiungere un filo d'olio.
versare l'impasto della frittata fin quando il lato sembra dorato,
girare la frittata con l'aiuto di un coperchio della pentola e servirla ben calda.

LA MACEDONIA DI FRUTTA

Di El Mlih Lamiae

La macedonia è un fresco dessert preparato con frutta di stagione ideale da servire a fine pranzo o come genuina merenda. In questo caso possiamo utilizzare frutta matura che abbiamo in frigo.

Può essere preparata con qualsiasi tipo di frutta a seconda del periodo dell'anno in cui ci si trova.

Ingredienti:

- kiwi
- arancia
- mela
- pesca
- fragole
- banane



Tagliare la frutta a pezzettini e servire fresca.

POLPETTE DI MELE SUPER DELIZIOSE

Di Deng Jun Xuan

INGREDIENTI:

- 2 mele
- 200g di mandorle
- semi di sesamo
- un pizzico di sale -frullatore

PROCEDIMENTO:

- 1) sbucciare le mele e tagliarle a cubetti.
- 2) versare le mele in un pentolino con 2 cucchiaini di acqua e lasciar cuocere finché non diventano morbidissime, poi schiacciare con una forchetta.
- 3) Prendere 200g di mandorle e tritare con un mixer fino a ottenere una farina.
- 4) In una ciotola versare le mele, la farina di mandorle con un pizzico di sale e unire con una spatola.
- 5) Formare delle palline e farle rotolare dentro il recipiente con i semi di sesamo.
- 6) Mettere le palline su una teglia foderata di carta forno.
- 7) Cuocere in forno a 180° per 20 minuti.



FRULLATO DI BANANE

Di Daniel Parlati Flavio

Oh no, le banane cominciano a marcire: non buttarle via, puoi riciclarle facendo un buon frullato di banane; cominciamo:

Ingredienti:

Banane

Un limone

Gocce Di Cioccolato fondente

Savoardi

Procedimento:

1 Prendere un frullatore

2 sbucciare e tagliare le banane in pezzetti, metterle dentro il frullatore

4 mettere il succo di mezzo limone dentro al frullatore (così da non far ossidare la banana)

5 inserire le gocce di cioccolato

6 Frullare per qualche secondo

7 versare il tutto in un bicchiere bello capiente e guarnire coi savoardi

E IL GIOCO È FATTO



Smoothie con fragole mature

Di Sofia Paola Rampin

Ingredienti:

fragole mature

una banana

due bicchieri di succo di mela

procedimento:

Tagliare a pezzi non troppo piccoli la frutta e metterla dentro un sacchetto sigillato; metterlo nel congelatore per minimo 2 ore.

Usare un frullatore per frullare tutto e mettere in un contenitore.

Ottimo da bere in estate e in spiaggia.

é una ricetta dolce e si può usare la frutta che si vuole.



ARANCE CANDITE

di Sara Tosatto

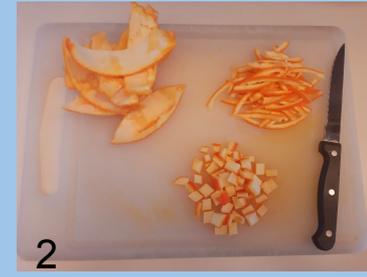
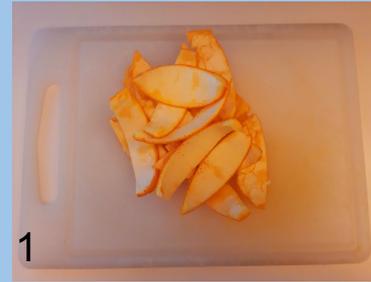
per riciclare bucce di arancia

INGREDIENTI:

- 2 bucce di arancia
- acqua equivalente al peso delle bucce
- zucchero equivalente al peso delle bucce

PROCEDIMENTO:

- 1- prendere le bucce di arancia e levare bene tutta la polpa con un coltello.
- 2- tagliare le bucce delle dimensioni che si vuole (es. striscioline fine o piccoli quadratini).
- 3- mettere dentro una ciotola le bucce e riempirle con abbondante acqua.
- 4- lasciare a riposo le bucce per 4 giorni a temperatura ambiente, dopo 2 cambiare l'acqua
- 5- far sgocciolare bene le bucce
- 6- pesare le bucce, metterle in una padella e aggiungere tanto zucchero e tanta acqua quanto il peso delle bucce



7- portare ad ebollizione a fuoco minimo fino a quando non si asciuga tutta l'acqua.

8- mettere le bucce su della carta forno, stenderle cercando di dividerle il più possibile e lasciarle raffreddare per 1 ora



TORTA DI ARANCE Danilo Deliu

Cuciniamo insieme

Ingredienti:

- 1)300g di Farina
- 2)150g di zucchero
- 3)200ml di succo all'arancia
- 4)50 ml d'olio di semi
- 5)scorza d'arancia
- 6)3 uova
- 7)1 bustina di lievito in polvere per dolci
- 8)q.b. di zucchero a velo



Preparazione:

Grattugiate la scorza d'arancia , spremere filtrando il succo con un setaccio, mettere in una ciotola le uova intere, l'olio, lo zucchero, la scorza e il succo d'arancia e mescolare per bene.

Unite a poco a poco anche la farina setacciata, e sbattete con le fruste elettriche o a mano, fino ad ottenere un composto liscio.

Unite per ultimo il lievito per dolci e amalgamatelo all'impasto della torta all'arancia.

cuocete la torta all'arancia in forno preriscaldato a 170° per 45 minuti circa.

fate sempre la prova stecchino prima di sfornate la torta .

Quando la torta all'arancia sarà talmente raffreddata, spolverizzate con abbondante zucchero a velo.

Banana Bread di Francesco Nordio

si salvano le banane troppo mature

INGREDIENTI:

- 4 Banane mature
- Succo di Limone quanto basta
- Burro soffice
- 120g di Zucchero
- 2 Uova
- Sale
- 200g di Farina
- 6g di Lievito per dolci
- 3g di Bicarbonato

PROCEDIMENTO:

-Tagliare le banane a pezzi, versarle in una ciotola e aggiungere succo di limone.

Schiacciare le banane.

Aggiungere il burro in un'altra ciotola, versarci dello zucchero e mescolare fino al raggiungimento di una consistenza chiara e morbida, aggiungere le uova ed il sale.

Aggiungere all'impasto fatto le banane schiacciate prima. Mescolare fino all'amalgamento ed unirci farina, lievito e bicarbonato.

Versare in uno stampo il risultato. Infornare per 1h a 180°.



TORTA SALATA SUPER FANTASTICA

Leonardo Vecchiato

Ingredienti:

un rotolo pasta sfoglia
500 grammi di radicchio di Treviso
250 grammi di ricotta
1 uovo
un cucchiaio di formaggio grana
100 grammi di pancetta
1 cipolla



Procedimento:

Tritare la cipolla e farla soffriggere con un po' di olio, aggiungere il radicchio tagliato a pezzetti e cuocere per 10 minuti.

Mescolare la ricotta con l'uovo e il formaggio grana.

Tagliare la pancetta a pezzettini e aggiungerla al radicchio. Stendere la sfoglia sulla carta da forno (in una tortiera).

CROSTINI DI PANE di Aurora Vittadello

(Per salvare pane rafferma)

Questa è una ricetta facile e veloce, perfetta per riutilizzare e non sprecare il pane che non è stato mangiato.

Il tempo di cottura può variare in base a che gusto si vuole ottenere, ad esempio per cuocerli in padella ci vogliono 5 minuti e invece se si vogliono cuocere in forno 10. Per la preparazione ci vogliono 5 min.

Si possono preparare 3 tipi di crostini:

- crostini dorati, con olio extravergine d'oliva
- crostini speziati, con rosmarino o altre spezie
- crostini misti, sia dorati che speziati

INGREDIENTI:

5 fette di pane rafferma, 5 grammi di rosmarino o altre spezie (facoltativo) e olio extravergine d'oliva.

PROCEDIMENTO:

Affettare il pane creando dei cubetti di circa 1cm.

Prendere una padella mettendoci un filo d'olio; se si vogliono speziati aggiungere il rosmarino.

Scaldare la padella a fuoco alto, metterci i crostini di pane, e lasciarli rosolare per 4-5 minuti. La ricetta in padella è conclusa; passiamo alla ricetta al forno.

Disporre i cubetti in una teglia, aggiungere un filo d'olio e se si vuole le spezie. Mescolare con le mani in modo da condirli tutti. Cuocerli in forno ben caldo a 200° per circa 10 minuti.

A questo punto i crostini saranno pronti. Potete gustarli come snack o aggiungerli a un'insalata o ad un minestrone.



BRUSCHETTE

di Mario Stojanovic

INGREDIENTI=-

- 2 PANINI VECCHI
- MOZZARELLA
- POMODORO
- BASILICO
- OLIO D'OLIVA
- SALE E PEPE



Ho notato che avevo del pane vecchio quindi per non buttarlo e sprecarlo ho deciso di fare delle bruschette. Ho iniziato scaldando la piastra per bene così da renderlo croccante.

Per fare le bruschette ho messo 3 fette di pomodoro, 2 fette di mozzarella 1 foglia di basilico e infine olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

In totale mi sono venute 6 bruschette, anche se erano bruttine erano buonissime!
Consiglio per chi volesse fare un pranzo veloce, leggero e salutare.

TORTA SALATA SUPER SUPERISSIMA

di Giulia Grillo

Ecco come ho fatto una torta salata, pietanza molto semplice e veloce da preparare.

Ingredienti:

1. Un rotolo di pasta sfoglia
2. Ingredienti avanzati (verdure, salumi, formaggi, ecc.)
3. Uovo intero
4. Sale e parmigiano



Preparazione:

- Per prima cosa accendere il forno a 180°.
- Poi prendere della pasta sfoglia, metterla in un teglia e bucherellare con una forchetta.
- Prendere una ciotola per mettere dentro gli avanzi che abbiamo in frigo magari che non abbiamo mangiato, io utilizzerò zucchine, prosciutto e formaggio.
- Dopo aggiungere un uovo intero, un po' di sale e del parmigiano e poi mescolare il tutto.
- Poi mettere la pasta sfoglia da sola nel forno, quando sarà un pò cotta si tira fuori e si aggiunge l'impasto (preparato precedentemente).
- Rimettere tutto nel forno per circa 20 minuti controllando spesso la cottura.

RISOTTO DI VERDURE

di Bobbo Erik

Ingredienti:

2 carote
2 zucchine
2 coste di sedano
1 peperone rosso
1 cipolla bianca
sale pepe q.b
1,5 l brodo vegetale
20 g olio extra vergine d'oliva
320 g riso carnaroli
80 g parmigiano reggiano
50 g vino bianco

Procedimento:

Soffriggere nell'olio la cipolla, aggiungere le verdure tagliate a cubetti e cucinarle per qualche minuto sfumando con il vino bianco. Aggiungere il riso e successivamente il brodo precedentemente portato a ebollizione. A cottura ultimata del riso (circa 20 minuti) mantecare con parmigiano reggiano e servire



PANZANELLA CON PANE RAFFERMO E VERDURE di Alice Della Regina

(per recuperare verdure e pane raffermo)

INGREDIENTI

350g di pane raffermo

200g di cetrioli

basilico q.b.

60g di vino bianco

sale q.b.

220g di pomodori

90g di cipolle rosse

250g di acqua

pepe nero q.b.

olio evo



Procedimento:

Tagliare il pane in cubetti e metterlo in una ciotola con acqua e aceto e mescolare bene in modo che il pane assorba l'acqua in un modo uniforme, poi. Ora si passa alla preparazione delle verdure tagliando i pomodori in quarti, rendendoli poi più piccoli, eliminare la buccia al cetriolo e tagliarlo in fettine sottili, infine la cipolla, tagliarla a metà e successivamente in fettine sottili. Riprendere la ciotola e inserirci le cipolle, i cetrioli e i pomodori e con le mani mescolare il tutto e aggiungere le foglie di basilico con le mani. Condire con sale, olio e pepe e mescolare ancora, ora la panzanella è pronta

TORTA SALATA "SVUOTA FRIGO" di Alessio Lazzaro

INGREDIENTI:

Patate al forno avanzate,
due asparagi avanzati,
fondo di salame piccante,
20 grammi di salame, due sottilette,
25 grammi di formaggio asiago stravecchio,
35 grammi di mozzarella avanzata e
due zucchine.

PREPARAZIONE:

- 1) Tagliare tutti gli ingredienti a cubetti. Far saltare in padella per cinque minuti le zucchine aggiungendo un pizzico di sale e di pepe.
- 2) Stendere una base di pasta sfoglia in una teglia lasciando sul fondo la carta da forno e bucherellarla con una forchetta.
- 3) Mettere tutti gli ingredienti mescolati sopra alla pasta sfoglia avendo cura di tenere da parte un po' di mozzarella da stendere sopra. Cuocere in forno per 20 minuti a 180°.

