

***RICETTE FATTE CON IL CIBO AVANZATO***

***Classe 2^A  
Scuola secondaria di primo grado  
Educandato Maria SS Bambina  
Brissago Valtravaglia***



*Alessandro Andreoni*

## *RAGÙ*

*Per il nostro piatto si usa:*

*Sedano*

*Carota*

*Passata di pomodoro*

*Arrosto avanzato*

*Preparazione:*

*Si incomincia col sminuzzare la carne nel frullatore. Si mette il soffritto in pentola a rosolare poi si aggiunge la passata di pomodoro e in ultimo si mette la carne.*

*Tempo di preparazione compreso il tempo di cottura 3 ore e mezzo*

*Valori nutrizionali 205.8kcal*

*La mamma il giorno prima fa l'arrosto, quello che avanza lo usa per il ragù.*



*Martina Apollonio*

## **FRITTATA DI SPAGHETTI**

### **•INGREDIENTI:**

*Spaghetti avanzati,  
Parmigiano da grattugiare,  
Uova,  
Olio extra vergine di oliva,  
Sale.*

### **•STRUMENTI OCCORRENTI:**

*Ciotola,  
Padella,  
Pentola,  
Forchetta.*

### **•FASE DI PREPARAZIONE:**

- 1)in una ciotola capiente sbattere le uova con il sale,*
- 2)aggiungere il parmigiano grattugiato,*
- 3)versare gli spaghetti nel composto di uova,*
- 4)sistemare il tutto in una padella antiaderente con un filo di olio extra vergine di oliva, cercando di distribuire il composto in maniera uniforme,*
- 5)lasciate cuocere x 10-15 minuti con il coperchio a fuoco lento, successivamente girate la frittata e completate la cottura.*
- 6)servite la frittata di spaghetti calda o tiepida.*





**TEMPI DI PREPARAZIONE:**

*10-15 MINUTI*

**EVETUALI CURIOSITÀ SULLA RICETTA:**

*La frittata di pasta é un piatto originario di napoli, nacque nella città partenopea per riciclare la pasta avanzata che non poteva essere buttata via durante i periodi di maggiore povertà.*

*Per la preparazione si possono utilizzare tutti i tipi di pasta lunga e corta,*

*Con il passare del tempo, la ricetta venne rielaborata e si iniziarono ad aggiungere oltre alle uova e al formaggio altri ingredient a seconda dei gusti: prosciutto cotto, grudo, pancetta, mozzarella.*

*Oggi la frittata di pasta viene consumata come secondo come aperitivo o come antipasto.*

***PRINCIPI NUTRITIVI CONTENUTI NEL PIATTO:***

*La frittata di spaghetti é una ricetta nutriente e energizzante.*

*É preparata con uova, fonte di proteine,*

*Spaghetti avanzati che rappresentano i carboidrati nella ricetta,*

*Il parmigiano ricco di proteine e di calcio.*

Sebastian Barella

## *FRITTURA RICICLATA*



*Questa frittura l'ho fatta con il pesce avanzato del pranzo di natale, ed ho aggiunto un po' di limone con qualche foglia di basilico.*

*La frittura è un piatto di pesce fritto misto con calamari, gamberi, seppie, polipi, granchio ecc...*

*Per condirla si usa sale, limone, qualche foglia aromatica, e se è piacevole anche della glassa balsamica.*

*Per prepararla serve:*

*12 Gamberetti rossi*

*4 triglie*

*250 g di cepole*

*250 g di semola*

*12 acciughe (alici)*

*4 merluzzi*

*350 g di calamari*

*sale fino*

*E per friggerla olio di semi e farina*

*Blasotta Martina*

## *I RAVIOLI DEL NONNO*

### *GLI INGREDIENTI PER LA PASTA*

- 150 grammi di semola
- 350 grammi di farina
- 4 uova
- 1 tuorlo

### *GLI INGREDIENTI PER IL RIPIENO*

- un pò di affettato come delle fette di prosciutto cotto o crudo avanzate da Natale
- un paio di fette di arrosto di lonza avanzato da Natale
- poco formaggio parmigiano reggiano



### *GLI STRUMENTI OCCORRENTI*

- un tritacarne
- una bilancia
- un cucchiaino
- un coltello
- 2 ciotole
- una rotella
- un vassoio
- la nonna papera o il tirapasta
- un robot da cucina per mescolare

### **FASI DI PREPARAZIONE**

*Per prima cosa bisogna tritare l'arrosto e l'affettato, va poi lasciato riposare un paio di minuti in frigorifero. Dopo che abbiamo fatto il ripieno bisogna fare la pasta mettendo prima i 150g di semola insieme alla farina, inserire nel robot da cucina e aggiungere le 4 uova e il tuorlo, tappare e fare impastare. Se non è abbastanza compatta aggiungere un altro tuorlo e un pò di farina. Impastarle poco con le mani, fare una pallottola e mettere nella pellicola, lasciando riposare qualche minuto. Tagliare poi la pasta in 4 parti uguali, prenderne una alla volta e con il tirapasta a velocità 1 far tirare 2 volte, poi mettere a velocità 3 per un volta, e poi una volta a velocità massima. Stendere sul*



*tavolo e tagliarla in quadratini di 3 cm per 3 cm da riempire con l'impasto precedentemente preparato. Lasciare asciugare i ravioli all'aria.*

### **TEMPI DI PREPARAZIONE**

*1 giorno*

### **CURIOSITÀ SULLA RICETTA**

*Sono ravioli di famiglia, li faceva la mamma di mio nonno, ovvero la mia bisnonna, e quest'anno mio nonno e mia nonna mi hanno insegnato a farli. Loro li fanno ogni anno nel periodo natalizio e da quando sono nata ne mangio tantissimi perchè sono molto buoni.*

### **PRINCIPI NUTRITIVI CONTENUTI NEL PIATTO**

<i>energia</i>	<i>293 kcal</i>
<i>grassi</i>	<i>5.8 g</i>
<i>di cui acidi grassi saturi</i>	<i>2.3 g</i>
<i>carboidrati</i>	<i>30 g</i>
<i>di cui zuccheri</i>	<i>3.5 g</i>
<i>proteine</i>	<i>14 g</i>
<i>sale</i>	<i>1.2 g</i>

## PIZZA SENZA FRETTA



### Ingredienti:

1 kg di semola di grano duro,

1 kg di farina di grano tenero,

1 l d'acqua fredda,

un cubetto di lievito di birra fresco ( se volete anche quello secco andrà benissimo) 10 g di sale, 20 ml di olio e.v.o dop igp.

Per il condimento: 400 g di passata di pomodoro (avanzata in frigo ),225 g di mozzarella dop igp, origano qb, olio e.v.o qb, sale qb, pepe qb ( se volete sbizzarritevi con gli avanzi degli ingredienti che volete.)

Strumenti occorrenti: un impastatrice ( se non ce l' avete potete preparare l'impasto anche a mano seguendo gli stessi procedimenti), una caraffa per l'acqua, un colino per far sgocciolare la mozzarella , un cucchiaino per aggiungere l'olio , per mescolare il pomodoro e per metterlo sulla pizza, un coltello per tagliare la mozzarella oppure tutti gli ingredienti che volete e un forno caldo mi raccomando al minimo 200°.

Fasi di preparazione: in un' impastatrice mettete le 2 farine poi aggiungete il lievito disciolto e stemperato in una ciotolina con un po' d'acqua e azionate l'impastatrice (oppure iniziate ad impastare con le mani) e man mano aggiungete l'acqua poco alla volta. Quando l'impasto si sarà attaccato alla foglia ( perché l'impastatrice consiste in tre trafilè: una frusta, la foglia( che non è altro che un'altra frusta che ha la forma di una foglia e il gancio) sostituirla con il gancio e azionate nuovamente l'impastatrice e aggiungete il sale e l'olio e continuate farla andare. La lavorazione nell'impastatrice dura circa 10/ 15 minuti ( a mano invece dura circa 15/20 minuti di lavorazione perché dovete aspettare che si sviluppi in glutine e che risulti omogeneo , sodo ma lavorabile). Quando l'impasto si sarà incordato al gancio , toglietelo dalla bacinella dell' impastatrice e lavoratelo per 4/ 5 minuti e poi fatelo rilassare 15 minuti poi copritelo con un canovaccio e fatelo lievitare per 120 minuti in un luogo abbastanza caldo( perché è il calore che aiuta a far lievitare l'impasto e se volete far lievitare l'impasto per 24 ore diminuite la quantità di lievito e mettetelo in un luogo freddo. E se volete farlo lievitare 48 ore diminuite ancor di più la quantità di lievito e mettetelo sempre in un luogo freddo. (Il frigorifero andrà benissimo) quando l'impasto sarà pronto stendetelo e conditelo come più vi piace.

Tempi di preparazione/ cottura: accendete il forno e fatelo scaldare a 200°. Stendete la pizza sul tavolo infarinato, poi mettetela sulla teglia e aggiungete il pomodoro condito. Nel frattempo tagliate la mozzarella e tutto quello che volete. Condite la pizza e mettetela nel forno per circa 20 minuti.

Curiosità del piatto: questo piatto è molto facile da realizzare, i bimbi possono prepararlo senza problemi solo se aiutati da un adulto per aprire la bottiglia o il barattolo del pomodoro, aprire la confezione della mozzarella, tagliare la mozzarella, usare l'impastatrice, accendere il forno e infornare la pizza.

I principi nutritivi del piatto: i carboidrati sono dati dalle farine e dal pomodoro, i grassi sono dati dall'olio e le proteine dalla mozzarella.

**BUON APPETITO!!!**

*chef Matteo Bontade*

## *Lasagne con salumi misti*



### 1. Ingredienti:

- 200 gr pasta all'uovo,
- 150 gr coppa (o altri salumi in avanzo),
- 150 gr salame,
- q.b. parmigiano,
- 250 gr prosciutto cotto,
- 200 gr formaggio filante,
- 30 gr burro,
- q.b. besciamella;

### 2. Preparazione:

- Lessa 200g di pasta fresca all'uovo per lasagne in abbondante acqua bollente salata per circa 2-3 minuti, sgocciola e distendi i fogli di pasta a strati, alternandoli con fogli di carta da forno. Imburra una pirofila e distribuisce sul fondo un velo di besciamella salata e pepata, fai uno strato di pasta; quindi ancora besciamella. Distribuisce i salumi tritati poi copri con il formaggio fuso a fette, in totale ne serve 200g, poi metti il parmigiano reggiano grattugiato, si continua fino l'esaurimento degli ingredienti.
- Poi distribuisce 30g di burro a fiocchetti, cuoci a 200° C per circa 30 minuti.

### 3. Strumenti utilizzati:

- Teglia, coltello per salumi/affettato, grattugia, scodella, pentola, mestolo, coltello da burro, forno.

### 4. Principi nutritivi:

- pasta all'uovo: carboidrati
- coppa, salame, prosciutto, formaggio, burro: lipidi, proteine

## **Empada de frango con pollo avanzato**

### **Ingredienti:**

500g di farina; ½ cucchiaino di sale; 250g di burro; 2 uova; 5-7 cucchiai di acqua; 1 cucchiaio di olio d'oliva; 1 cipolla; 1 spicchio d'aglio; 2 pomodori; 1 cucchiaio di jalapeño tritato finemente; 350g di pollo avanzato già cotto; sale; pepe; 4 cucchiai di panna acida; 1-2 cucchiai di concentrato di pomodoro.

**Strumenti:** Tre ciotole, una forchetta, stampini da muffin, una pentola

### **Fasi di preparazione:**

#### **Per l'impasto**

Versare la farina, il sale e il burro tagliato a cubetti in una ciotola.

Mescolare il burro con la farina finché l'impasto non sembra composto da briciole di pane.

Aggiungere un uovo sbattuto e l'acqua, e mescolare fino ad amalgamarli.

Avvolgere la pasta in un foglio di pellicola trasparente e lasciare riposare per 30 minuti.

Impostare il forno a 220°C (200° ventilato). Imburrare 12 stampini da muffin.

Stendere i 2/3 dell'impasto su una superficie leggermente infarinata, e tagliare 12 dischetti della dimensione degli stampini.

Stendere il resto della pasta e tagliare 12 dischetti di diametro minore per creare i coperchietti.

Foderare gli stampini con i dischi più grandi, ripiegando sul bordo la parte in eccesso.

#### **Per il ripieno**

Scaldare l'olio, aggiungere la cipolla e l'aglio tritati finemente fino a farli ammorbidire. Aggiungere i pomodori tagliati a grandi pezzi e il peperoncino jalapeño, e cuocere per 5 minuti. Togliere dal fuoco.

Aggiungere il pollo avanzato, quindi sale e pepe quanto basta.

Mescolare un uovo sbattuto, la panna acida e il concentrato di pomodoro, e unire al pollo.

Aggiungere il peperoncino in polvere (a piacere).

Farcire gli stampini con il ripieno e spennellare i bordi della pasta con dell'uovo sbattuto. Chiudere i tortini con i coperchietti.

Eliminare la pasta in eccesso e spennellare con dell'altro uovo sbattuto.

Fare un foro in ogni coperchietto per fare fuoriuscire il vapore.

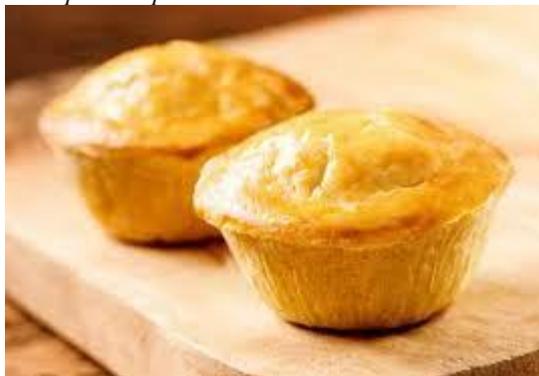
Cuocere per 25 minuti finché la pasta non è croccante e dorata.

Lasciare riposare gli stampini per 5 minuti, quindi metterli su una griglia per raffreddarli.

Avvolgere i tortini in carta da forno antiaderente e lasciare riposare fino a due giorni prima di servire.

### **Tempi di preparazione:**

Un'ora e cinquanta minuti più il tempo di riposo.



### **Storia dell' empada de frango:**

L'empada ha origine dai "pastelões" portoghesi, che erano delle grandi torte salate, con diversi ripieni. Nel XIX secolo i "piccoli pastelões" erano usati dai fedeli della Chiesa nei giorni di astinenza

*dove non potevano mangiare carne di mucca o di maiale.*

***Principi nutritivi:***

*Proteine, Carboidrati, Grassi, Fibra alimentare, Sodio.*

Sofia Devittori

# Вареники

## ( varieniki )

### Cosa sono ?

*Sono dei ravioli ripieni di purè di patate o anche carne macinata*

### Ingredienti

300g di farina 00

1 uovo 

Sale ( quanto basta )

Acqua 

Una ciotola grande

Un mattarello

Panna acida ( ci servirà alla fine )

Purè avanzato

Un cucchiaino

Pentola

Un pezzettino di burro

### La preparazione ✨

*Mettere la farina nella ciotola, prendere l'uovo con tuorlo e albume, mescolare piano, poi aggiungere acqua  finché l'impasto non diventerà liscio senza grumi .*

*Poi prendere l'impasto metterlo su un piano da lavoro, stenderlo con un mattarello, (dev'essere almeno di mezzo cm), formare dei piccoli quadratini 2cm x 2cm .*

*Prendere il ripieno di purè e posizionarlo sull'impasto, prendere una pentola di acqua e portarla in ebollizione per almeno 3-4 minuti, impiattare con un po' di burro, un po' di rosmarino e un po' di panna acida .*

### Principi nutritivi

*Contiene lipidi, proteine, carboidrati e l'acqua .*

### Foto



## **LA TORTA DEGLI AVANZI**

### **INGREDIENTI**

- 400g di biscotti fatti in casa avanzati
- 50ml di latte
- 100g di nutella
- 125ml di mascarpone
- Un cucchiaino di zucchero
- 200ml di panna
- 5g di cacao in polvere

### **STRUMENTI**

- Due ciotole
- Una marisa
- Due cucchiari
- Teglia in vetro
- Setaccio
- Sbattitore elettrico
- Bilancia

### **TEMPI DI PREPARAZIONE :**

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di riposo in frigorifero: 1 ora e 25 minuti
- Tempo di riposo fuori dal frigorifero: 5 minuti
- Tempo di preparazione totale: 1 ora e 55 minuti

### **FASI DI PREPARAZIONE :**

- 1) All'interno di una ciotola unite 400g di biscotti al cioccolato sbriciolati e 50ml di latte.
- 2) Versate il composto su una teglia in vetro e mettetela in frigorifero per 15 minuti.
- 3) Successivamente aggiungete allo strato di biscotti 100g di nutella e rimettete la teglia in frigorifero per 30 minuti.
- 4) Nel frattempo all'interno di un'altra ciotola montate 200ml di panna, due cucchiari di zucchero e 125ml di mascarpone.
- 5) Passati i 30 minuti aggiungete allo strato di nutella la crema fatta precedentemente e lasciate riposare per 40 minuti in frigorifero.
- 6) In fine aggiungete sulla superficie con l'aiuto di un setaccio 5g di cacao.

## ***LE CURIOSITÀ DELLA RICETTA:***

*La torta degli avanzi, come dice il nome stesso è particolare appunto perchè gli ingredienti principali, ovvero i biscotti, sono degli avanzi; la mia ricetta è formata da pochi ingredienti che assieme formano una torta squisita. Inizialmente l'idea era quella di fare una semplice cheesecake ma ho deciso di fare qualcosa di più originale aggiungendo altri ingredienti.*

## ***PRINCIPALI NUTRITIVI***

*Biscotti al cioccolato x 400g: Calorie kcal 1600. Carboidrati 264g. Proteine 19g. Grassi 100.4g.*

*Latte x50ml: calorie kcal 21. Carboidrati 2.5g. proteine 1.7g. grassi 0.5g.*

*Nutella x 100g: calorie kcal 539. Carboidrati 57.5g. proteine 6.3g. grassi 30,9g.*

*Mascarpone x 125 g: calorie kcal 520. Proteine 5,9g. Grassi 0g.*

*Panna x 200ml: calorie kcal 392. Carboidrati 7,4g proteine 5,4g. Grassi 38g.*



**Diego Filippini**

## **Le Polpette**

### *Ingredienti:*

- *Lesso di manzo 300gr*
- *Patate bollite 300 gr*
- *Bologna*
- *1 carota*
- *1 spicchio d'aglio*
- *3 cucchiari di parmigiano reggiano*
- *Prezzemolo*
- *Scorza di ½ di limone*
- *Sale e pepe*
- *Olio per friggere*
- *Farina o pangrattato*

### *Strumenti occorrenti:*

- *Contenitore profondo*
- *1 forchetta e coltello*
- *Grattugia per limone*

### *Preparazione:*

*Lavate e lessate le patate. Scolate la carne, eliminate nervature e parti grasse poi sfilacciatela e tritatela grossolanamente. In una ciotola radunate la carne e le patate schiacciate, un trito finissimo di aglio e prezzemolo, la scorza di limone grattugiata e la bologna tritata. Aggiungete parmigiano, sale e pepe.*



*Con le mani bagnate formate le polpette, via via che la realizzate sistematele su un piatto.*



*Quando avete terminato, rotolate le polpette di lessso e patate nel pangrattato o nella farina, dunque procedete a friggerle in abbondante olio di semi. Fatele scolare dall'olio in eccesso sulla carta assorbente servitele ben calde.*



*Tempi di preparazione:*

*25 minuti*

*Eventuali curiosità sulla ricetta:*

*L'origine delle polpette è tuttora sconosciuta, ma contrariamente a quanto si possa immaginare non sono italiane: le fonti più accreditate le consideriamo originarie della Persia: le kofta, polpette tipiche meridionali, derivano il proprio nome dal persiano kooftah, che significa "carne pestata". Con l'occupazione Araba della Persia, si ipotizza che le polpette si diffusero in tutto il Medio Oriente, per poi arrivare successivamente anche in Europa, con la conquista araba della Spagna nel corso del VIII secolo. Solo nel '400, si trovano le prime evidenze della parola "polpetta": nell'opera di Martino da Como "libro de arte coquinaria" si può trovare, per la prima volta nella letteratura culinaria italiana, la ricetta delle polpette, il cui nome deriva con molta probabilità della tipologia di carne utilizzata ovvero la polpa di vitello.*

*Principi nutritivi contenuti nel piatto:*

- lesso di manzo, bologna e parmigiano reggiano: proteine*
- patate, farina e pangrattato: zuccheri*
- carote, aglio, prezzemolo e scorze di limone: vitamine e sali minerali*
- olio per friggere: grassi*

**Rafael Fochi**

## ***Girelle all'uvetta e fichi***

### **INGREDIENTI:**

*1 confezione di pasta sfoglia delicata  
150 g di uvetta  
500 g di fichi  
150 g di zucchero di canna  
1 limone*

### **STRUMENTI OCCORENTI:**

*1 tegame  
1 contenitore pulito  
Carta forno  
1 coltello affilato  
1 teglia*

### **FASI DI PREPARAZIONE:**

*Per la preparazione della farcitura priva i fichi della buccia e tagliali a pezzetti dentro un tegame, aggiungi lo zucchero e il succo di un limone. Accendi il gas e cuoci a fuoco lento finché i fichi saranno sfatti e la consistenza abbastanza densa. Versa il tutto in un contenitore pulito e fai raffreddare. Stendi il rotolo di sfoglia lasciandolo sulla sua carta forno, cospargi omogeneamente tutta la superficie con la farcitura di fichi e l'uvetta precedentemente ammollata. Aiutandoti con la carta forno arrotola su se stessa la pasta sfoglia per il lato corto fino ad ottenere un rotolo abbastanza compatto. Con molta cura e un coltello molto affilato ottieni le girelle tagliando il rotolo ogni 3 centimetri. Disponi, ben distanziati, tutti i pezzi ottenuti in una teglia con carta forno cercando di ricomporne la forma circolare. Visto che l'impasto è molto morbido questo passaggio può sembrare complicato ma la cottura risolverà qualsiasi imperfezione. Cuoci in forno caldo a 180-190° C per 35 minuti.*

### **TEMPI DI PREPARAZIONE:**

*Circa 55 minuti*

### **EVENTUALI CURIOSITA' SULLA RICETTA:**

*Non c'è nessuna particolarità sulla ricetta*

### **PRINCIPI NUTRITIVI CONTENUTI NEL PIATTO:**

*Grassi 8,8 g  
Acidi grassi 5,1 g  
Carboidrati 22,9 g  
Di cui zuccheri 16 g  
Proteine 2,1 g  
Sale 0,102 g  
Kcal 177*



Alice Garofalo

## SUGO AL POMODORO CON AVANZI



### INGREDIENTI

- Spaghetti
- Piselli
- Mozzarella
- Olio
- Sale

### STRUMENTI OCCORRENTI

- Padella
- Mestolo

### FASI DI PREPARAZIONE

Mettere il sugo a cuocere aggiungendo olio e cipolla e contemporaneamente cuocere la pasta. Successivamente mettere in una padella dei piselli e aggiungere anche ad essi olio e cipolla. Dopo che tutte le cose sono cotte unirle in un'unica padella e aggiungere della mozzarella e un filo d'olio.

### TEMPI DI PREPARAZIONE

La pasta e il sugo, già preparati il giorno prima e avanzati: 10 minuti

Piselli: 20 minuti

Spaghetti con il sugo, piselli e mozzarella: 10 minuti in padella

### STORIA

L'idea di questa pasta all'epoca era di finire le cose in frigo avanzate così per trasformare piatti semplici in un piatto unico e speciale.



### PRINCIPI NUTRITIVI

Spaghetti: carboidrati

Piselli: proteine e alcune vitamine

Mozzarella: lipidi, Sali minerali

*Sofia Grotti*

## **FRITTATA DI PASTA**

### **INGREDIENTI**

*Pasta avanzata*

*Avanzi di ogni genere (salumi formaggi-carne) uova*

*Sale burro*

### **UTENSILI**

*Ciotola grande*

*Sbattitore*

*Padella antiaderente con coperchio*

### **PREPARAZIONE**

*Sbattere le uova nella ciotola, aggiungere un pizzico di sale, buttare la pasta e gli avanzi sminuzzati nella ciotola e mescolare bene.*

*Nella padella antiaderente fare rosolare un pezzetto di burro e buttare dentro tutto il composto e fare cuocere, raggiunta una certa consistenza, aiutandoti con il coperchio gira la frittata e fai cuocere l'altro lato. Infine mettila su un piatto e tagliala a fette.*

### **TEMPO PREPARAZIONE**

*Mezz' ora*

*Piatto sostanzioso ed economico*

*Si mangia sia caldo che freddo ed è ottimo anche per i picnic.*



Michele Laudadio

## *Torta di pane*

*Ingredienti: Pane raffermo  
Latte 750ml  
Cacao amaro  
Zucchero  
3 uova  
Gocce di cioccolato*

*Preparazione:*

*Fare a pezzi il pane in una ciotola capiente – versarci sopra il latte e lasciarlo riposare fino al completo assorbimento rigirandolo di tanto in tanto – aggiungere 3 uova, zucchero, cacao amaro, gocce di cioccolato – mescolare il tutto – versare in una tortiera – mettere in forno (già preriscaldato) e cuocere a 180° per 45/50 minuti.*



*Principi nutritivi: (tutta la torta)*

*Calorie 1297,80 kcal - Valore energetico 5433,63kj – Grassi 39,69g – Grassi saturi 12,60g – Carboidrati 197,82 – Zuccheri 107,10g – Fibre 12,60g – Proteine 37,80g – Sale 3,97g*

*Origine del piatto:*

*La torta di pane nasce in provincia di Milano.*

*Lo scopo della ricetta è riutilizzare il pane secco che, con l'aggiunta di qualche ingrediente (ogni paese ha la sua variante), diventa un dolce tipico, povero ma molto buono.*

*In particolare viene servito nel mese di ottobre alle feste di paese ma a me piace in ogni stagione!*



## Frittelle di riso

### INGREDIENTI:

- Riso (avanzato)
- farina: 4 cucchiaini
- uova: 2
- parmigiano grattugiato: 5 cucchiaini
- latte: 1 cucchiaio
- erbe aromatiche
- un cucchiaino di sale
- pane secco (avanzato)

### STRUMENTI OCCORRENTI:

- ciotola
- frusta
- contenitore di vetro
- mestolo

### FASI DI PREPARAZIONE:

- 1) recuperare gli avanzi di risotto giallo, unire in una ciotola le 2 uova, 4 cucchiaini di farina, 1 cucchiaino di sale e le erbe aromatiche.



- 2) amalgamare con 1 cucchiaio di latte e mescolare con la frusta.



- 3) aggiungere il riso avanzato e il parmigiano. E grattugiare intanto il pane secco.



4) *formare delle polpette schiacciate e impanare le polpette con il pane grattugiato.*



5) *cuocerle per 25/30 minuti a 170/180 gradi.*



#### **CURIOSITA' SULLA RICETTA:**

*Possono essere conservate in frigo per 1-2 giorni, coperte di pellicola trasparente o all'interno di una borsa frigo, poi riscaldarle in forno o in microonde prima di mangiarle. Possono anche diventare frittelle di riso dolci, scambiando il sale e il pangrattato con lo zucchero e friggendole alla fine.*

#### **PRINCIPI NUTRITIVI:**

- *riso: 90% potassio, 1,3% grassi e 7,5% proteine*
- *pane secco: 75,7 carboidrati 13% proteine e 11,3% grassi*
- *uova: ricco di ferro, calcio, fosforo, potassio e magnesio*
- *sale: potassio, magnesio e ferro*
- *farina: 90% carboidrati, 5% grassi, 5% zuccheri*
- *parmigiano: 30% acqua e 70% sostanze nutritive*
- *erbe aromatiche: -*
- *latte: carboidrati, proteine, grassi*

## TORTA SALATA

### INTRODUZIONE

In cucina, con il termine di TORTA SALATA si intende una preparazione che ha la forma di una torta (generalmente tonda o quadrata ma con un gusto prettamente salato)

**INGREDIENTI** per 4 persone

- Una confezione di pasta sfoglia
- 300 gr di zucchine
- 200gr di pomodorini maturi
- 150 gr di fagiolini lessati
- Formaggio spalmabile ( q.b)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine
- 3 cucchiaini di parmigiano
- 2 uova
- Sale
- Pepe
- 2 cucchiaini di panna

### OCCORRENTE

- Una tortiera
- Carta forno
- Una bilancia da cucina
- 2 ciotole
- Spatola, forchette e cucchiaini
- Pentola anti aderente

### TEMPO DI PREPARAZIONE

45 minuti ( preparazione e cottura)

### PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a fettine sottili le zucchine, passarle in padella con 2 cucchiaini di olio e aggiungere il sale. Metterle in una ciotola e tenerle da parte. Stendere la pasta sfoglia in una tortiera ( senza togliere la carta forno), bucherellare la base con i rebbi di una forchetta, ricoprire con il formaggio spalmabile, aggiungere le zucchine, i fagiolini e i pomodorini tagliati a pezzetti. In una ciotola sbattere le uova, unire il sale, aggiungere il parmigiano e la panna, amalgamare tutto bene e versare il composto sopra le verdure. Ripiegare i bordi di pasta verso l'interno.

Cuocere la torta in forno preriscaldato a 180 gradi per 30 minuti, sfornare e servire tiepida



### PRINCIPI NUTRUTIVI

CALORIE= 1367

CARBOIRATI = 110

GRASSI = 76

PROTEINE= 66

### STORIA

A partire dal XIII secolo il pane cominciò a riempirsi di ogni sorta di ingredienti, carne, pesce, formaggi, verdure, uova, secondo la stagione e l'offerta del mercato. Nascevano così le cosiddette "torte rustiche o salate" dette anche pastelli, pasticci, coppi. Nel medioevo la crosta esterna si preferiva dura e non veniva mangiata, più tardi la si rese commestibile di pasta frolla o sfogliata. Di queste torte capita spesso di parlare quando si affronta il tema della cucina italiana. Era il piatto più consumato nel medioevo.



*ecco a voi la “ torta salata”*

Chiara Perazzoli

## CROCCHETTE DI PATATE

### *Ingredienti:*

- Patate bollite avanzate 1kg
- 2 uova (per impasto)
- 2 uova (per impanatura)
- Pangrattato q.b.
- Parmigiano 100g

### *Strumenti occorrenti:*

- Schiaccia patate
- Teglia
- Ciotola

### *Tempi di preparazione:*

-Preparazione: 20 minuti + 15 minuti di riposo in frigorifero

-Cottura: 15/20 minuti

### *-Principi Nutritivi (per 100g):*

- Kcal:175 kcal
- Carboidrati:25,97 g
- Proteine:2,03 g
- Grassi/lipidi:7,77 g



### *Preparazione:*



1) Per prima cosa, bisogna far passare le patate nello schiacciapatate per ottenere un impasto omogeneo



2) Dopo aver ottenuto un impasto omogeneo, aggiungere 2 uova, il parmigiano e mescolare il tutto in modo da ottenere un composto compatto e modellabile



3)Prendere l'impasto e compattarlo in modo da dargli una forma cilindrica e fare questa procedura per tutto l'impasto



4)Passare i cilindri di patate nell'uovo e successivamente nel pane grattugiato ricoprendo interamente il cilindro. Una volta fatto questo, lasciarli riposare in frigorifero per una decina di minuti.



5)Passati i 10 minuti toglierli dal frigo e metterli nel forno statico per 15/20 minuti a 200°



6)Toglierle dal forno e metterle su un vassoio, e le vostre crocchette di patate saranno pronte da mangiare!

## CURIOSITA

Le “Crocchette” sono una delle specialità napoletane più tipiche e tradizionali, un pò ‘fast food’, un pò ‘finger food’. Cerchiamo di capire perchè una delizia tanto semplice goda di **un così grande fascino**.

Le origini delle crocchette di patate napoletane sono tutt'altro che certe. A tal proposito, occorre sottolineare che preparazioni simili fanno parte della tradizione gastronomica di molti paesi del mondo. Attualmente, le teorie più in credibili associano questa specialità a due nazioni in particolare: la Francia e la Spagna. Non è un caso, considerato il fatto che la loro dominazione sulla città di Napoli e, più in generale, sul mezzogiorno d'Italia, fu particolarmente significativa, anche dal punto di vista del cibo.

### “Agoràzein”: il passeggiare e lo sfizio a Napoli:

Per poter apprezzare appieno il profondo **retaggio culturale** che si nasconde in una **squisita crocchetta di patate** e comprendere perché questa prelibatezza sia il **simbolo stesso di una filosofia di vita**, è utile spiegare le origini del termine ‘**agoràzein**’. La parola deriva dal greco ‘**agorà**’, traducibile come ‘**luogo di incontro**’, ed indica la parte centrale delle antiche **Città-Stato elleniche**: posto frequentato non solo da politici, artisti e filosofi ma anche da **gente comune**, cittadini desiderosi di **condividere le proprie idee**.

### Il passeggiare:

Ancora oggi a Napoli molte persone traggono gioia dalla medesima consuetudine: ciò mostra chiaramente il **profondo legame che ancora esiste tra questa città e l'antica Grecia**. Il passeggiare dei napoletani, interpretato nel suo significato più profondo, è un **camminare senza meta**, godendo dei piaceri della vita. La piacevolezza scaturisce, proprio come nell' ‘**agoràzein**’ greco, dalla mancanza di una destinazione precisa, oltre che dalla bellezza dei luoghi, dal clima, da una interessante compagnia e ... **dal cibo**.

### Lo “sfizio”:

La piacevole esperienza del passeggiare può essere migliorata ulteriormente mangiando qualcosa che sia **gradito al palato e di facile consumo**. I napoletani hanno coniato un aggettivo apposito per indicare questo tipo di cibo: ‘**sfizioso**’. Le squisite crocchette è un valido esempio di ‘sfizio’: una delizia che **non si**

*limita a sfamare, divenendo tassello in **un complesso mosaico** in cui luci, suoni, sapori, gusti ed odori offrono, tutti insieme, un'esperienza di **profondo piacere e soddisfazione per tutti i sensi**.*

## LA FRITTATA DI PANE

Una ricetta da fare se avete del pane secco avanzato!

### Ingredienti occorrenti:

- Due fette di pane raffermo
- Un bicchiere scarso di latte
- Sei uova
- Due cucchiaini di Grana Padano
- Olio extravergine d'oliva
- Burro
- Sale
- Pepe nero

### Strumenti occorrenti:

- Forchetta e cucchiaio
- Una padella
- Tre ciotole
- Un piatto
- La mezzaluna
- La grattugia

### Principi nutritivi contenuti:

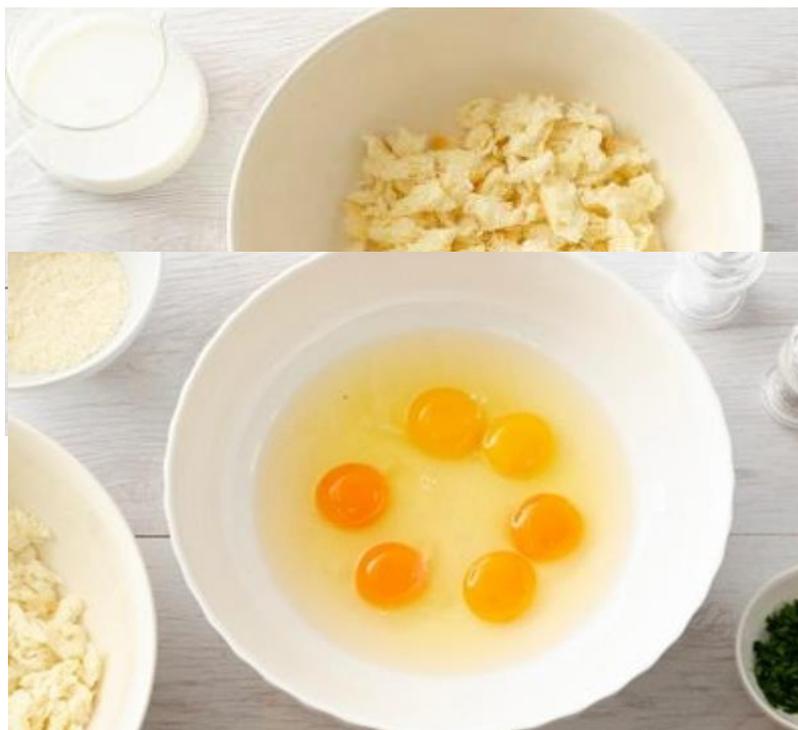
- 12.4g di proteine
- 8.7g di grassi
- 3.7g di acidi saturi

### Tempo di preparazione:

dai 12 minuti.

### Le fasi di preparazione:

**1)** Per realizzare la frittata di pane si inizia togliendo la crosta del pane secco. Raccogliete la mollica del pane e mettetela in una ciotola a parte e versate un bicchiere scarso di latte. Rompete le uova in un'altra ciotola, sbattetele leggermente con una forchetta e infine aggiungete al composto la mollica, il Grana Padano grattugiato, il prezzemolo tritato, il sale e una manciata di pepe nero.



**2)** Mescolate il tutto con moltissima cura, fino a quando il pane non si è ben ammorbidito e tutti gli ingredienti amalgamati perfettamente.

In una padella scaldate i due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e una noce di burro.

Versatevi l'intruglio e cuocete come con una frittata normale, per una decina di minuti circa o fino a quando il lato inferiore è cotto e dorato.



3) Giratela e continuate la cottura per circa due minuti in modo da “far dorare” anche l’altro lato. Trasferite la frittata di pane in un piatto e tagliatela come se fosse una vera torta!



#### Curiosità:

La frittata di pane, insieme alla frittata, è probabilmente uno dei cibi più antichi, d’altra parte si preparano con le uova, un cibo che sin dall’antichità era considerato per i poveri e si usava per varie ricette. Quello che è sicuro è che la frittata ha stimolato la fantasia di molti cuochi, considerata il “contenitore di ogni cosa” infatti dopo di questa si crearono molte altre ricette simili alla frittata.

## ***LE CROCCHETTE DI RISO***



### ***Strumenti da usare:***

- *Qualche ciotola*
- *Un mestolo di legno*
- *Una teglia foderata con carta da forno*

### ***Ingredienti:(per 4 persone)***

- *200g di risotto*
- *1 uovo*
- *1 mozzarella*
- *70g di grana*
- *Erba cipollina*
- *Olio di oliva*
- *Pangrattato*

### ***Preparazione:***

1. *Prendere il risotto avanzato e metterlo in una ciotola, poi aggiungere ad esso un po' di erba cipollina, un uovo intero e del grana padano grattugiato in piccoli pezzetti.*
2. *Girare bene l'impasto, amalgamare bene fino a quando non risulterà compatto e omogeneo.*
3. *Prelevare il composto ottenuto e a piccole porzioni formare delle palline grandi come un'albicocca, tagliare a piccoli quadratini una mozzarella e infilarli nelle palline di risotto.*
4. *Passare le palline ottenute nel pangrattato.*
5. *Poi disporre dentro una teglia foderata con carta da forno*
6. *Passare sopra alle polpette un filo d'olio e cucinare in forno a 200° per circa 25/30 minuti (fino a quando non risultano dorate)*
7. *Per ultima cosa ritirare dal forno e servire su un piatto, volendo possono essere accompagnate con un'insalata .*

***Tempo di realizzazione:40/50 minuti massimo***



**Storia del piatto:**

*Le classiche crocchette sono un piatto tipico della cucina napoletana, ormai diffusa in tutto il mondo. Le crocchette non tutti sanno che sono di origini nobili, la parola crocchetta deriva dal francese “croquette” infatti la sua storia parte proprio dalla Francia dell'epoca angioina che tanto ha insegnato all'Italia. Le prime ricette delle crocchette sono state alla corte di Luigi XVI, ritrovate in un testo del 1798.*

**Curiosità:**

*Anche se le crocchette sono nate in Francia anno avuto un grande sviluppo anche in Spagna. La prima fonte storica di crocchette spagnole si trova nel libro del 1867 “El cocinero español y la perfecta cocinera”, pubblicato a Malaga.*

**Principi nutritivi:**

- 91% 20g Carboidrati
- 0% - - Grassi
- 9% 2g Proteine

Sasha Trej Jakobi

## **TORTA DI PANE PANCETTA E FORMAGGI**

*Premessa:*

*A casa nostra, non ci sono mai avanzi. Tutto viene cucinato nella misura corretta per arrivare alla fine del pasto quasi sazi e per chi lo volesse, c'è sempre un pezzo di pane con formaggio o salumi che permettono di riempire completamente lo stomaco.*

*Il pane è l'unico alimento che spesso avanza, un po' perché non si sa mai quanto se ne consuma e un po' perché l'eccedenza è possibile congelarla. A volte però ne avanza troppo allora facciamo una ricetta che abbiamo scoperto su internet, la "Torta di Pane, Pancetta e Formaggi."*

### **INGREDIENTI:**

- 250 g di pane
- 100 g di besciamella
- 100 g di pancetta arrotolata
- 200 di mozzarella
- 30 g di scamorza
- 2 pomodoro
- sale
- timo fresco
- noce moscata

### **STRUMENTI OCCORRENTI:**

- Tagliere e coltello per il pane
- Scolino per sgocciolare la mozzarella
- Teglia da 24 cm di diametro
- Carta da forno
- Grattugia a fori larghi

### **FASI DI PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il pane a fettine regolari e spalmare su un lato la besciamella condita con sale, pepe e noce moscata. Mettere a scolare la mozzarella.
2. Affettare i pomodori e la mozzarella precedentemente scolata. Salare i pomodori e rivestire la teglia da 24 cm con carta da forno.



3. Distribuire gli ingredienti in cerchio alternandoli tra loro (fetta di pane con besciamella – pomodoro – mozzarella).

4. Salare, pepare e cospargere di timo e scamorza affumicata grattugiata con grattugia a fori larghi.



5. *Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti (possibilmente ventilato) e successivamente ulteriori 2 minuti sotto il grill per dorare il pane e gratinare il formaggio.*



**ULTERIORI INFORMAZIONI:**

- La ricetta richiede circa 15 minuti di preparazione e 25-30 minuti di cottura
- Le porzioni previste sono 6-8 ma se foste delle buone forchette direi al massimo 4
- La ricetta è proposta da <https://www.cucchiaio.it/>

**VALORI NUTRIZIONALI** (ricavati da <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali>) :

- 250 g di pane contengono: 30 g di proteine, 208 g di carboidrati, 6 g di lipidi e 6 g di fibre  
> Energia: 2800 kJ
- 100 g di besciamella contengono: 11 g di proteine, 26 g di carboidrati, 62 g di lipidi e 1 g di fibre  
> Energia: 580 kJ
- 100 g di pancetta arrotolata: 11 g di proteine, 89 g di lipidi  
> Energia: 2219 kJ

- 200 g di mozzarella contengono: 60 g di proteine, 2 g di carboidrati, 138 g di lipidi  
> Energia: 2116 kJ
- 30 g di scamorza contengono: 9 g di proteine, 21 g di lipidi  
> Energia: 420 kJ
- 300 g di pomodori contengono: 36 g di proteine, 219 g di carboidrati, 30 g di lipidi e 15 g di fibre  
> Energia: 465 kJ

*Essendo i condimenti come sale, timo e noce moscata ingredienti trascurabili possiamo definire che l'intera ricetta ha un valore energetico complessivo di circa 8600 kJ e contiene circa:*

- 157 g di proteine
- 455 g di carboidrati
- 346 g di lipidi
- 22 g di fibre

*Considerando che il corpo umano ha un fabbisogno energetico di base (non considerando attività sportive o lavorative faticose) di 4 kJ per kg di peso corporeo per ora e che io peso 38 kg, significa che il mio corpo ha bisogno di circa 3650 kJ al giorno, perciò potrei mangiare quasi mezza TORTA DI PANE PANCETTA E FORMAGGI al giorno!!! Buon appetito!!!*

Aurora Vaccaro

## **CREMA DI CASTAGNE**

### **Ingredienti**

400g di castagne  
225g di acqua  
200g di zucchero

### **Strumenti**

Bimbi + Varoma

### **Preparazione**

*Sbucciare le castagne e cuocerle al vapore per 40 minuti. Aggiungere l'acqua e cuocere per altri 15 minuti a 100°. Aggiungere lo zucchero e cuocere per 30 minuti a 100°. Travasare la crema nei barattoli e metterla in frigo a rassodare per almeno 2 ore.*

