

*Le ricette con l'acqua di avanzo*



*Andreoni Emanuele*

## **RISSOTTO DI RICICLO**

*Per cominciare prendere 2 carote , 1 cipolla e 1 patata, pelatele e poi mettetele nella pentola , dopo fate bollire l'acqua riciclata e le verdure per una mezz' ora. Passata la mezz'ora prendete un coltello e bucate le verdure, se sono morbide allora potete toglierle dal brodo*

*( ma non vanno per forza buttate, potete mangiarle); pesate il riso e fatelo bollire nel brodo*

*Finito il tempo mettetelo in tavola e vi dovrebbe essere uscito questo*



*( la mia acqua è verde perché ho usato l'acqua dei broccoli ):*

*poi se volete potete mettereci il timo o una spezia a vostra scelta .*

*Ed è finito.*

# *Pan pasta*

*Riutilizzando l'acqua si può ottenere del pane molto gustoso*

## *Ingredienti*

*500ml di acqua (riutilizzata dalla cottura della pasta)*

*300gr di farina rimacinata*

*1/2 bustina di lievito di birra*

*1/2 cucchiaino di sale*

*Un pizzico di zucchero*

*Un cucchiaino di olio*

## *Procedimento*

*In una planetaria mettiamo la farina il sale lo zucchero il lievito e aggiungiamo l'acqua*

*Lavoriamo gli ingredienti alla massima velocità, dopo di che aggiungiamo l'olio, quando l'impasto sarà ben omogeneo lo trasferiamo sul tagliere coperto da un panno e lasciamo lievitare per 2 ore e mezza*



*Una volta che l'impasto sarà lievitato con un coltello pratichiamo un incisione a croce*





*Preriscaldiamo il forno a 200 gradi e lasciamo il pane in forno per 20 minuti*



*non buttarmi mi puoi riutilizzare  
sono un bene prezioso*



*Andreoni Marco*

# *Pudim de leite*

## *Ingredienti:*

*-Caramello*

*200g di zucchero*

*120ml di acqua (riciclata)*

*-Budino*

*397g di latte condensato dolce (1 lattina)*

*500ml di latte*

*3 uova medie*

## *Fasi*

### *Fase 1*

*-mettere lo zucchero in una padella,  
a fuoco basso, girare fino a quando  
lo zucchero non si scioglie.*

### *fase 2*

*-quando lo zucchero diventa dorato  
aggiungere l'acqua e girare fino a  
quando lo zucchero si scioglie e il  
liquido non diventa consistente .*



### *Fase 3*

*-versare il caramello in una forma da budino, mettere il care e tutta la forma deve essere coperta, in modo che il budino non si attacchi alla forma.*



### *Fase 5*

### *fase 4*

*-mettere in un frullatore tutti gli ingredienti, frullare fino a che diventa omogeneo.*



### *fase 6*

*-versare il preparato nella forma già caramellata.*



*Fase 7*

*-mettere in frigo per 7 ore.*



*-coprire con carta stagnola e portarlo nel forno per 45 min. a 180°.*



## *IL RISOTTO*

*Ricetta che utilizza l'acqua del bollito*

### *Ingredienti (per cinque persone)*

- ❖ *Olio extra vergine di oliva*
- ❖ *Cipolla*
- ❖ *Riso 350 g*
- ❖ *Brodo del bollito*
- ❖ *Zafferano*
- ❖ *Vino bianco (mezzo bicchiere)*

### *Preparazione*

*In una casseruola far soffriggere un po' d'olio con qualche fettina sottile di cipolla. Una volta che la cipolla si è imbiondita versare il riso, lasciarlo tostare qualche minuto e sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco. Mescolare e poi versare il brodo caldo del bollito. Cucinare fino a completa cottura del riso aggiungendo man mano il brodo. A cottura ultimata aggiungere lo zafferano e spolverare con un po' di grana.*



Bernardi Greta

## Pane alle noci

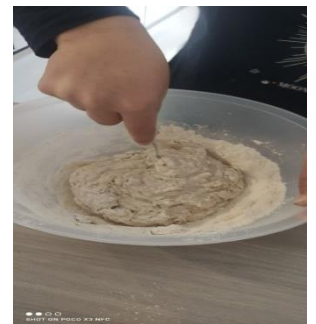
*Ingredienti (dosi per un panino)*

- 400 g di farina
- 300 ml di acqua (cottura pasta già salata)
- 2 g lievito di birra secco
- 2,5 g di zucchero
- noci



*strumenti*

- 2 ciotole
- spatola
- cucchiaio
- forchetta
- bilancia
- asciuga piatti



*preparazione*

- 0)mettiamo in una ciotola la farina, il lievito di birra, lo zucchero, mescoliamo con le mani
- 1)mettiamo in una ciotola l'acqua della pasta (già salata)
- 2)nella ciotola dell'acqua aggiungiamo il composto con la farina
- 3)faciamo riposare il tutto per 10 minuti fuori dal frigo
- 4)prendiamo la spatola e giriamo per 2 o 3 volte
- 5)dopo 30 minuti mettiamo l'impasto in frigo
- 6)tiriamo fuori l'impasto e lo stendiamo fino a formare un rettangolo e pieghiamolo più volte
- 7)formiamo una palla e lo mettiamo dentro un asciuga piatti ben infarinato
- 8)facciamolo lievitare per 90 minuti
- 9) lo mettiamo in una pentola con il coperchio e lo cuociamo a 230°C per 30 minuti
- 10)poi togliamo il coperchio e lo cuociamo a 220° C per 20 minuti



*risultato:*  
*buonissimo!!!!*

# IL PANE

## CON L'ACQUA RICICLATA

*Per questa ricetta, ho utilizzato l'acqua di cottura della pasta.*

*Gli ingredienti sono i seguenti:*

- 700 di Farina di tipo 1 (per fare la biga)
- 6 grammi di lievito di birra fresco
- 300 di Farina di semola
- Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.



*Prima di tutto bisogna fare la biga con l'acqua di cottura (350 ml) aggiungendo il lievito e dopo aver impastato con la macchina, si lascia riposare per 24 ore a temperatura ambiente.*

*Il giorno seguente ho spezzettato la biga per metterla nella macchina d'impasto ed aggiunto altra acqua di cottura (300 ml) poco per volta, con l'altra farina di semola (per rendere croccante il prodotto finito).*





*Una volta unita la semola, l'impasto risulta appiccicoso ed elastico, si mette il tutto in una ciotola bagnata di olio extravergine e lo si lascia riposare per 2 ore. Al termine delle due ore, dopo aver piegato il predetto impasto, l'ho diviso in due parti per l'ultima fase di lievitazione.*

*Ho fatto le ultime pieghe dell'impasto prima di dividerlo in due.*



*Ho scaldato il forno a 220 gradi, con dentro la pentola vuota, poi con l'aiuto di mia madre abbiamo messo l'impasto nella pentola bollente e chiuso in forno per 30 minuti.*

*Questo è il risultato finale*





*Trickovic Teodoro Nicola*

## *PIZZA CON SALSICCIA E UOVO*

### *INGREDIENTI PER L'IMPASTO:*

*500 gr di farina*

*mezzo cubetto di lievito di birra*

*50 ml di olio*

*8 gr di sale*

*200 ml d 'acqua d 'avanzo*



### *PROCEDIMENTO:*

*Impastare tutti gli ingredienti  
fino a formare una palla.*

*Coprire con una pellicola e  
lasciare lievitare almeno 2 ore .*



*Stendere in una teglia e mettere  
in forno con la lucina accesa  
per almeno 30 minuti.*



*Condire con sugo di pomodoro,  
mozzarella, salsiccia, uovo  
sbattuto, olio e sale.*



*Infornare a 250° per 15/20 minuti*



***E GUSTARSELA CON PIACERE!***

*(: (: (: (: (: (: :) :) :) :) :) :)*

# *Tortini al cioccolato*

## *ingredienti*

*260 gr di farina*

*120 di acqua riciclata (della pasta)*

*15 ml di olio di semi di girasole*

*1 bustina di lievito per dolci*

*Bustina di zucchero a velo o cacao*

*1 tavoletta di cioccolato*

## *Materiali occorrente*

*1 ciotola di plastica dura*

*1 spatola o cucchiaio di legno*

*1 mattarello*

*Pentola a piastra*

## *fasi preparazione*

*1 – prendete una ciotola e unite tutti gli ingredienti; impastate fino a creare un impasto omogeneo.*

*2 – prendete l'impasto e dividetelo in 8 parti non perfette.*

*3 – appiattite l'impasto con un mattarello e applicate al suo interno un pezzettino di cioccolato.*

*4 – successivamente richiudete l'impasto in una pallina leggermente schiacciata, prendete una pentola (piastra) e fate cuocere le palline da tutti e due i lati. (2\3 minuti per lato)*

*5 – in fine, applicate al lato che preferite un leggero strato di cacao o zucchero a velo*





*Mouktadi Billah Samir*

# *GYOZA*

## *INGREDIENTI*

*per i ravioli:*

*300 gr di farina;*

*150 ml di acqua di cottura della pasta;*

*Per il ripieno:*

*300 gr di carne macinata di suino;*

*3 cipollotti (solo la parte verde)*

*1 spicchio di aglio grattugiato;*

*1 pochino di zenzero grattugiato;*

*prezzemolo tritato*

*salsa di soia q.b*





*PROCEDIMENTO:*

*per l'impasto*

- 1. Aggiungere un po' alla volta 150 ml di acqua riutilizzata a 300 gr di farina 00;*
- 2. Impastare fino ad ottenere un impasto liscio e lasciare riposare.*



*Per il ripieno:*

- 1. Tagliare finemente il gambo del cipollotto e il prezzemolo;*
- 2. Grattugiare aglio e zenzero;*
- 3. Aggiungere tutto alla carne e impastare aggiungendo la salsa di soia.*



*Ravioli:*

1. *Stendere l'impasto con un mattarello;*
2. *Formare dei cerchi con un coppa pasta;*



3. *Mettere un po' di carne al centro*



*e chiuderli;*



*Cottura:*

1. *Far rosolare il fondo dei ravioli in una pentola con un po' di olio per due minuti;*
2. *Aggiungere due mestoli di acqua riutilizzata e proseguire la cottura per altri cinque minuti circa con il coperchio chiuso.*





Motti Samuele

## CACIO E PEPE



ARCHITETTANDO IN CUCINA

### INGREDIENTI

Spaghetti 350 g

Pecorino (grattugiato) 200 g

Pepe 5 g

Sale qb

Pecorino 200 g

Pepe 5 g

### MATERIALE

Pentola (alta)

ciotola

frusta

Pentola (bassa)

pinze

pestello





## *Preparazione*

*1 Tritare il pepe*



*2 mettere l'acqua in una padella (alta)  
e mettere il sale*



*3 mettere la pasta nella pentola (alta)*

*4 mettere il pecorino in una ciotola*





*5 mettere il pepe nella pentola (bassa)*



*6 mettere un mestolo d'acqua nel pepe e nel pecorino*



*7 mettere la pasta nel pepe*



*8 mescolare il pecorino e aggiungerlo alla pasta*





*9 mescolate...*

*fine.*

*grazie della lettura !!!*



# POKÈ con acqua riciclata

Il pokè è un piatto tipico hawayano. La pokè bowl è quindi una scodella, dal termine inglese bowl, che si compone di pesce crudo marinato e tagliato a cubetti, unito a riso, insalata, frutta, verdura e salse.



## INGREDIENTI:

(porzioni per 2 persone)

- 200 gr di riso
- Tonno (meglio se in filetto già abbattuto 100g)
- Mango
- 10 pomodorini
- 1 banana
- 1 carota, piselli e 1 zucchina (che poi cuoceremo a vapore)
- Sale, pepe e olio (oppure salsa di soia)
- Acqua di cottura del riso



(per quanto riguarda ortaggi, frutta e verdura, voi potete condire la vostra pokè bowl come preferite, questi sono gli ingredienti che utilizzerò io. Però mi raccomando di riciclare l'acqua di cottura del riso.)

## PREPARAZIONE:

1. Prima di tutto bisogna cuocere il riso. Bisogna sciacquarlo sotto acqua corrente finchè l'acqua non risulterà limpida. Dopo aver fatto ciò mettere sul fuoco e portare a bollire. Una volta cotto, scolate il riso e lasciatelo raffreddare.

**ATTENZIONE:** non buttare l'acqua di cottura perché la utilizzeremo dopo per cuocere le verdure a vapore.



2. Tagliate il pesce a piccoli pezzi e mettetelo in una ciotola. Condire con sale, salsa di soia e sesamo bianco e lasciare per circa dieci minuti in frigo.



3. Tagliamo il mango, i pomodorini, la carota, la zucchina e la banana a cubetti o a fettine e mettiamoli in ciotole diverse.



4. Poi procediamo con il cuocere a vapore con l'acqua riciclata dalla cottura del riso la carota, i piselli e le zucchine già tagliati.





5. Prendere una ciotola capiente e riempirla con il riso. Aggiungere in superficie il pesce e gli altri ingredienti. Il pokè è pronto!



## ANDRETZEL



**INGREDIENTI:** acqua di avanzo, lievito di birra, zucchero, farina manitoba, burro, bicarbonato, sale grosso



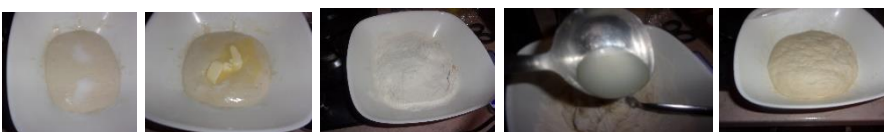
**MATERIALE OCCORRENTE:** recipiente, forchetta, pentola, teglia, paletta, bilancia .

**TEMPI DI PREPARAZIONE:** tanta pazienza per la lievitazione, 30 minuti per la preparazione, 15/20 minuti per la cottura.

**FASI DI PREPARAZIONE:**



fare sciogliere il lievito di birra in 100 g di acqua di avanzo, mescolare, deve risultare un impasto piuttosto molle, lasciare lievitare un' ora e mezza, finchè non si formano le bollicine, unire zucchero, farina, l'acqua di avanzo e impastate. Aggiungete il burro e continuate ad impastare, dovete formare una palla liscia. Lasciate lievitare circa 3 ore, finchè l'impasto non triplica di volume



Rovesciate l'impasto sul tavolo, dividetelo in pezzi da 90 g ciascuno e realizzare dei cordoncini molto sottili. Posizionare il cordoncino direttamente in teglia foderata con carta da forno. Formare un nodo e tirare giù le estremità, lasciare lievitare un'ora.



Passata un'ora di lievitazione mettere la teglia in frigo per 40 minuti, questa operazione favorisce la crosta lucida.



Tagliare la carta da forno intorno ad ogni Andretzel così sarà semplice sollevarlo per la bollitura.

Portare ad ebollizione l'acqua di avanzo con un cucchiaino raso di bicarbonato,



immergete gli Andretzel e lasciateli cuocere 30 secondi,



con una paletta scolateli e metteteli di nuovo in teglia ricoperta di carta da forno,



spolverateli con sale grosso.



Disponete la teglia in forno caldo a 220 gradi per 15 minuti,



aprire il forno e valutate se necessitano di altri 5 minuti di cottura. Una volta pronti fateli raffreddare e gustateli.



## PASTA CON LE ZUCCHINE

### INGREDIENTI:

- 2 Zucchine
- Sale
- Pepe
- Aglio
- Prezzemolo
- olio



### MATERIALE OCCORRENTE:

- 1 frullatore
- 1 pentola
- 1 paletta di legno

### FASI DI PREPARAZIONE:

1. Mettere acqua in pentola

2. Aggiungere zucchine, sale, pepe, prezzemolo, aglio, olio
3. Lasciare cuocere 20 minuti
4. Togliere acqua dalle zucchine e tenerla da parte



5. Frullare tutti gli ingredienti
6. Aggiungere acqua di avanzo delle zucchine e mescolare bene fino ad ottenere una crema omogenea.





7. Mettere la crema sulla pasta il piatto è pronto



*Carrivale Nicolo'*

Nicolò Carrivale

## **PIZZA ROSSA ALL'ORTOLANA**

### **INGREDIENTI**

Per l'impasto

250 g farina tipo 2

1 bustina di lievito istantaneo

125 g circa di acqua delle verdure

5 g sale

20 g olio di oliva

Per il condimento

2 carote

2 zucchine piccole

150 g circa di passata di pomodoro

olio

sale

basilico

### **PREPARAZIONE**

Versare la farina nella ciotola, unire il lievito, l'olio e l'acqua tiepida piano piano, solo alla fine il sale. Impastare fino ad ottenere una massa elastica.

Stendere l'impasto con il mattarello e trasferirlo su un foglio di carta da forno irrorato con un po' di olio. Metterlo nella teglia.

Nel frattempo fare bollire in acqua salata le verdure intere precedentemente pelate e lavate se necessario, circa 25 minuti (prima le carote, aggiungendo dopo 10 minuti le zucchine. Scolare l'acqua tenendola da parte per la preparazione della base, tagliare le verdure a tocchetti e ripassarle in padella con un filo d'olio per renderle croccanti.

Farcire la pizza con la passata di pomodoro condita con olio e sale, aggiungere le verdure a dadini e qualche foglia di basilico.

Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 15 minuti.





*Bonadio Giulia*

## Crespelle Calabresi

### Ricetta semplice

Per fare l'impasto abbiamo preso l'acqua usata per cuocere le patate.

### Utensili

- Pentole
- Ciotola
- Bilancia
- Asse (per appoggiare l'impasto)
- Bicchiere per dosaggio (con misure)
- Padella per friggere
- Schiaccia patate

### Ingredienti

- 600g di patate della Sila
- 300g di farina 00
- 20g di lievito fresco
- Un cucchiaino e mezzo di sale
- Olio di semi quanto basta

### Procedimento

- Cuocere le patate e aspettare che si raffreddino per procedere, togliere la buccia e



- schiacciarle

- Prendete un pentolino e metteteci dentro un po' di acqua, poi aggiungete il lievito e fatelo sciogliere (aiutatevi con una forchetta)



- Una volta raffreddate le patate ci mettiamo la farina pesata
- Aggiungiamo il lievito e 200 ml di acqua (Già usata per cuocere le patate)
- Aggiungiamo anche il sale e impastiamo il tutto...
- Una volta impastato lasciamo lievitare per minimo 1 ora



-



- 
- Quando ha finito di lievitare bisogna fare delle ciambelle e lasciare ancora riposare



- 
- Per friggere prendiamo una padella e mettiamo un po' di olio (quattro alla volta)





FINE!!!

Buon appetito a me!!



## La zuppa di verdure di Pietro

Ci sono molte ricette che utilizzano l'acqua di scarto, ma una delle mie preferite è una zuppa di verdure.

Ecco la ricetta:

Ingredienti:

- 2 litri di acqua
- Scarti di verdure (ad esempio carote, sedano, cipolla, cavolo, patate, pomodori, ecc.)
- Sale e pepe
- Erbe aromatiche (ad esempio timo, rosmarino, salvia, prezzemolo)

Preparazione:

1. Raccogliere gli scarti di verdure che avete raccolto durante la preparazione di altre ricette. Lavateli bene sotto l'acqua corrente per rimuovere eventuali residui di terra o sporcizia.
2. Mettete gli scarti di verdure in una pentola, copriteli con 2 litri di acqua e portate a ebollizione.
3. Aggiungete sale e pepe a piacere e alcune erbe aromatiche, come timo o rosmarino.
4. Ridurre la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti.
5. Scolare la zuppa attraverso un colino per rimuovere gli scarti di verdure.
6. Servite la zuppa calda e guarnite con prezzemolo fresco e crostini di pane tostato.

Questa zuppa è un'ottima opzione per utilizzare gli scarti di verdure che spesso vengono gettati via. Inoltre, è una fonte di vitamine e minerali e può essere personalizzata a piacere aggiungendo altre verdure o spezie.





# Schiacciatine BIO

Abbiamo fatto bollire dell'acqua in cui abbiamo aggiunto del sale grosso e fatto cuocere della pasta e delle zucchine (sempre per ottimizzare il consumo di acqua).

Abbiamo tolto con un mestolo dell'acqua di cottura che poi abbiamo fatto raffreddare..

Per la nostra ricetta abbiamo utilizzato dell'acqua di cottura raffreddata e aggiunto la farina di semola di grano duro BIO, olio e sale. Con la macchina del pane abbiamo fatto lievitare l'impasto e poi diviso in piccole parti.

Abbiamo fatto cuocere in forno per circa 25 minuti a 180 gradi e aggiunto altro olio spennellato a metà cottura.

Ingredienti:

250 gr farina

200 gr di acqua

20 gr olio extravergine d'oliva

10 gr di sale

10 gr lievito



*Branchini Miriam*

## La crema di riso

### Ingredienti:

- acqua riciclata da precedente cottura del riso
- un cucchiaio di farina di riso
- sale quanto basta
- un cucchiaio di formaggio
- noce moscata

### Procedimento:

- cuocere il riso
- recuperare l'acqua di cottura
- aggiungere un cucchiaio di farina di riso
- un cucchiaio di formaggio grattugiato a piacere



ecco la ricetta finita