



## DIGESTIVO CON BUCCE D'ARANCIO

TAGLIATE A STRISCE LE BUCCE DELL'ARANCIO AVANZATE DA UNA SPREMITA, E FATELE ESSICCARRE NEL FORNO VENTILATO PER UN'ORA E 30 MINUTI CIRCA A 50 GRADI. PREPARATE UNA PADELLA CON ACQUA UN BEL PEZZETTO DI ZENZERO OPPURE 3/4 GRANI DI PEPE E UN RAMETTO DI TIMO, METTETELE LE BUCCE ESSICcate DELL'ARANCIO E FATE BOLLIRE, FILTRATE IL TUTTO, E' AVRETE UNA BEVANDA AROMATIZZATA, UN OTTIMO DIGESTIVO DA BERE SIA CALDO CHE A TEMPERATURA AMBIENTE.

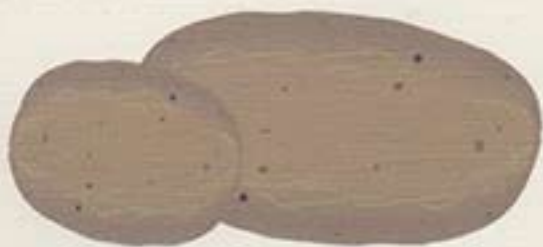
CON LE CAROTE CRUDE FATE UN BEL CONTORNO CONDITO CON OLIO, SALE E LIMONE MENTRE LA BUCCIA DELLE CAROTE LA POTETE FRULLATE CON DELLE MANDORLE, UNO SPICCHIO D'AGLIO UN PIZZICO DI PEPERONCINO, DEL PREZZEMOLO E SALATE A PIACERE. METTETE IL TUTTO FINEMENTE TRITATO IN UN VASETTO E COPRITE CON DELL'OLIO. OTTIMO PER CONDIRE PASTA E FARE TARTINE.



## PESTO DI BUCCE DI CAROTE

## CHIPS DI BUCCE DI PATATE

QUANDO FATE QUALSIASI PORTATA CON LE PATATE LE BUCCE LE POTETE UTILIZZARE TAGLIANDOLE A STRISCIOLINE E FRIGGERLE IN OLIO BOLLENTE CON UNO SPICCHIO D'AGLIO E DEL ROSMARINO, INFINE CONDITELE A PIACERE CON SALE E PAPRICA O ALTRI AROMI DI VOSTRO GUSTO.



## POLPETTE CON FOGLIE DI PORRO

FATE SBOLLENTARE LE FOGLIE DI PORRO PIU' DURE (QUELLE ESTERNE) E LA PARTE VERDE DEL PORRO TRITATE IL TUTTO CON UN PEZZO DI ZENZERO, SALE, PREZZEMOLO E NOCI A PIACERE. ALL'IMPASTO AGGIUNGETE UN UOVO E PANE GRATTATO, AVRETE UN'IMPASTO CORPOSO DAL QUALE FARETE DELLE POLPETTE O UN POLPETTONE DA SERVIRE COME SECONDO ANCHE A TEMPERATURA AMBIENTE E' OTTIMO.

## TORTA DI ZUCCA

**Torta di zucca!** Usate questi ingredienti: 200 ml di purè di zucca, qualche cucchiaino di zucchero di canna, 2 uova, mezza radice di dimensioni medie di zenzero fresco grattugiato, il succo di mezzo limone spremuto, 50 gr di burro ammorbidito, una manciata di uvette e tenete pronta farina e lievito.

In sostanza va mescolato tutto quanto tranne farina e lievito formando un impasto tendente al liquido. Attenzione, se mettete poco zucchero, il sapore della torta tenderà all'aspro del limone: consiglio almeno 3 cucchiaini di zucchero di canna. Setacciate poi farina e lievito insieme, fino a che l'impasto non diventa cremoso ma assolutamente non solido.

Regolatevi tra latte e farina.

Infornate in forno caldo a 180° per 45 minuti, verificate comunque il grado di cottura.



# RICETTE LABORATORIO

## Cucina senza sprechi

### Polpette di pane ripiene di mozzarella e speck

Ingredienti:

- 400 gr. di pane raffermo
- 1 uovo
- formaggio grattugiato
- latte q.b.
- Aglio e prezzemolo
- 100 gr mozzarella
- 100 gr. speck

In una ciotola capiente spezzettare il pane e ricoprirlo con il latte caldo, sbriciolandolo.

Amalgamare il pane con l'uovo, il formaggio, aglio e prezzemolo tritato e regolare di sale e pepe.

Formate delle polpette con il composto ed inserite pezzetti di mozzarella e di speck.

Si possono friggere in olio bollente oppure passare al forno per 1/2 h.ca.

### Ecopolpettone

Ingredienti:

- le foglie esterne e i gambi di due cavoli o broccoli
- 4 fette pane raffermo
- 1 spicchi aglio
- 1 uovo
- 1 manciata formaggio grattugiato
- 1 manciata pangrattato
- 3 mestoli di brodo
- olio – sale e pepe q.b

Tritare grossolanamente gambi e foglio, cuocere in pentola a pressione per 15 min.

Scolare e far saltare in padella con olio agli e sale. Ammollare il pane con il brodo.

Aggiungere al trito di gambi l'uovo, il formaggi e il pane.

Formate con le mani un polpettone e rigiratelo nel pangrattato.

Si può cuocere in forno oppure rosolarlo in padella girandolo spesso.

### Polpette di broccoli croccanti

Ingredienti:

- gambi broccoli
- 3 fette pane raffermo
- 2 uova
- Formaggio grattugiato
- Aglio – noce moscata –  
olio – sale e pepe – brodo

Saltare in padella i gambi tagliati a cubetti con l'aglio e olio, bagnare con brodo (anche di cottura delle verdure) cuocere per 10.min a fuoco basso.

In una ciotola fate macerare il pane nel rimanente brodo o acqua e mescolatelo all'uovo e ai gambi salate, pepate, noce moscata, aggiungete il formaggio e mescolate fino a formare un composto omogeneo dal quale ricavate delle polpette da rigirare nel pane grattugiato.

Friggere in abbondante olio bollente o, versione leggera, passare in forno per ½ h. a 190 gradi

### Frittata con verdure avanzate

Ingredienti:

- 6 uova
- Formaggio grattugiato e/o formaggio a cubetti (ottime le croste del parmigiano tritate)
- Verdure in ratatouille (spinaci, carote, patate, cavoli ... anche quello che avanza o le parti meno nobili) saltate in padella
- pepe, sale
- olio

Sbattere le uova in un capace contenitore, incorporare sale e pepe, le verdure intiepidite, il formaggio e mescolare bene.

Si può cuocere al forno mettendo la miscela in una pentola antiaderente che deve essere riempita con uno spessore di alcuni centimetri, non molto alta, in quanto la frittata si "gonfia".

Si può fare una classica frittatona in padella (padella capiente, fuoco alto all'inizio, abbassandolo in un secondo tempo. Girare almeno una volta la frittata. Buona anche tiepida o fredda.

## **Torta di pane e mele**

Ingredienti:

- gr.300 pane raffermo
- 1 litro latte
- 1 stecca vaniglia
- gr.100 zucchero
- gr.50 miele
- gr.400 mele
- gr.100 uvetta
- 2 uova
- 1 limone

Tagliare a cubetti il pane e metterle in un contenitore coperto del latte tiepido in cui si è lasciato a bagno per 12 h. il baccello di vaniglia.

Tagliare a cubetti le mele sbucciate, ricoprirle con il succo di limone

Unire al pane le mele, lo zucchero, il miele, l'uvetta, le uova e la buccia del limone grattugiata.

Cuocere a 190 gradi per 30/35 min. Spolverare con zucchero a velo.