



# Ricette antispreco

**Oggi cucina tu!**



MyWaste-Plate project



# Ricette antispreco:

- 1. CROSTE DI FORMAGGIO**
- 2. SUPPLÌ DI RISO**
- 3. PASTICCIO DI PASTA**
- 4. FRITTATA DI SPAGHETTI**
- 5. POLPETTE CREATIVE**
- 6. TORTA SALATA SVUOTAFRIGO**
- 7. CHIPS DI BUCCE**
- 8. TORTA DI PANE E FRUTTA**
- 9. CAKE POPS**
- 10. FRULLATO DI FRUTTA**

# Croste di formaggio

## Ingredienti

- croste di formaggio avanzate



## Preparazione

Pulite bene le croste di parmigiano che avete utilizzando un coltello seghettato, lavatele, asciugatele e ricavate dei pezzetti quadrati di circa 3x3 cm.

Scaldate la piastra a fuoco moderato, deve essere calda, ma non rovente, e appoggiate le croste dalla parte più dura (quella che avete grattato). Vedrete che dopo pochi secondi inizieranno a gonfiarsi leggermente: a questo punto giratele, sempre per una manciata di secondi. Entrambi i lati così risulteranno abbrustoliti.



# Suppli di riso

## Ingredienti

- riso avanzato
- 1 formaggio/scamorza/mozzarella (meglio se avanzata)
- uova
- parmigiano grattugiato
- pangrattato
- olio per friggere



## Preparazione

Metti il risotto avanzato in una ciotola, aggiungi uno o due uova intere (a seconda della quantità del riso avanzato) e quanto basta di parmigiano grattugiato. Amalgama bene, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.

Preleva il composto di risotto a piccole porzioni e forma tante palline grosse come albicocche, inserendo al centro di ciascuna un dadino di formaggio, per ottenere un cuore filante al morso!

Passa le palline in abbondante pangrattato.

Sono pronte per essere fritte!



# Pasticcio di pasta

## Ingredienti

- 400 gr pasta
- 700 ml passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 300 gr scamorza o altro formaggio avanzato
- 200 gr prosciutto cotto/salame/o altro affettato tagliato a cubetti o a listarelle
- 3 uova sode
- 30 gr formaggio grattugiato
- sale fino
- olio e.v.o. (olio extravergine di oliva)
- basilico



## Preparazione

Iniziate preparando il sugo per condire la pasta. In una padella capiente soffriggete la cipolla tritata in un filo di olio d'oliva. Pronto il soffritto, aggiungete la passata di pomodoro, aggiustate di sale secondo i vostri gusti e cuocete per 15 minuti. Cotto il sugo, spegnete il fuoco e profumate con qualche fogliolina di basilico fresco. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata (meglio ancora se avete della pasta avanzata dal giorno prima). Cotta la pasta, scolatela e mettetela in una ciotola capiente. Conditela col sugo di pomodoro (lasciandone da parte qualche cucchiata), quindi aggiungete la scamorza e gli affettati e mescolate con cura per distribuire uniformemente tutti gli ingredienti. Trasferite metà della pasta in una pirofila da forno, quindi fate uno strato con le uova sode tagliate a fettine. Ricoprite tutto con la pasta rimasta, quindi distribuite sulla superficie la salsa di pomodoro lasciate da parte in precedenza. Spolverate tutto con il formaggio grattugiato. Cuocete la pasta in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti.



# Frittata di spaghetti

## Ingredienti

- spaghetti o qualsiasi altra pasta avanzata
- 4 uova
- scamorza tagliata a pezzetti
- parmigiano reggiano grattugiato
- salame o prosciutto cotto a cubetti
- olio e.v.o. (olio extravergine di oliva)
- sale

## Preparazione

Prendete una ciotola per sbattete le uova con un pizzico di sale. Incorporate la pasta avanzata alle uova. Aggiungete tutti gli altri ingredienti: il salame/prosciutto, la scamorza e il parmigiano grattugiato e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti. Portate a temperatura una padella antiaderente con un giro abbondante di olio extravergine di oliva e versate il composto cercando di distribuirlo uniformemente. Lasciate cuocere per 10-15 minuti. Successivamente, girate la frittata con l'aiuto di un coperchio e completate la cottura, ci vorranno altri 10 minuti.



# Polpette creative

## Ingredienti

Aprite il frigo e prendete quello che trovate come avanzi:

- scegliete un paio di ingredienti base tra: verdure già cotte, minestrone, legumi, pesce, carne, ecc
- per rendere le polpette più sode: pane raffermo (da ammorbidire con un pò di latte o acqua), farina di ceci, patate lesse, ecc.
- per legare gli ingredienti: 1 uovo
- per rendere le polpette più gustose: pezzetti di formaggio, mozzarella, caciotta avanzati
- parmigiano grattugiato
- pan grattato
- prezzemolo (o menta o spezie varie o qualsiasi altra cosa vi piaccia mettere nelle vostre polpette)
- sale

...per le polpette al sugo

- cipolla
- carota
- passata di pomodoro
- vino per sfumare
- olio e.v.o. (extravergine di oliva)

...per le polpette fritte

- olio per friggere (meglio se di arachidi)

...per le polpette al forno

- teglia da forno
- foglio di carta da forno
- olio e.v.o. (extravergine di oliva)



## Preparazione

Prendete i vostri due avanzi di base tra verdure, legumi, carne, pesce, ecc e metteteli in una ciotola con i bordi alti. Frullate tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Controllate se l'impasto è già della giusta consistenza o se dovete aggiungere qualcosa per addensare il tutto. Se troppo liquido aggiungere o del pane raffermo (fatto ammorbidire con un pò di latte o acqua) oppure in sostituzione potete utilizzare delle patate lesse o ancora la farina di legumi. Andate ad occhio fino ad ottenere la consistenza giusta per creare delle palline. A questo punto unire tutti gli altri ingredienti: l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo (o altro) e il sale. Se poi avete anche del formaggio avanzato, tagliatelo a pezzetti e nascondete uno al centro di ogni polpetta, così sarà ancora più gustose! Infine, passate le polpette create nel pan grattato.

Ora dovete decidere se volete cucinare delle polpette al sugo, fritte o al forno.

Se al sugo: preparate un trito di carota e cipolla e mettetelo in una padella con un filo di olio, unite le polpette per farle rosolare, poi fumate con un pò di vino bianco. Unite la passata di pomodoro e il sale. Mescolate bene e chiudete con un coperchio facendo cuocere per circa 15 minuti.

Se fritte: fate scaldare l'olio in una padella e appena caldo immergete le vostre polpette e fatele cuocere, girandole ogni tanto fino a che non saranno dorate da ambo i lati.

Se al forno: disponete le polpette sulla teglia con la carta forno e copritele qua e là con un pò di olio extra vergine di oliva e infornate per circa 30-45 minuti a 200-220° nel forno ventilato (dipende dalla potenza del forno).



# Torta salata svuotafriigo

## Ingredienti

- 1 base di pasta sfoglia già pronta
- avanzi di frigo (verdure, salumi, formaggi, ecc.)
- 3 uova
- parmigiano grattugiato
- sale
- olio e.v.o. (olio extravergine di oliva)



## Preparazione

Preriscaldare il forno a 180°, aprire la confezione di pasta sfoglia e metterla in uno stampo di circa 24 cm di diametro. Bucherellare la superficie della pasta con la forchetta e informare per circa 10 minuti. Nel frattempo fate scaldare dell'olio in una padella e fate cuocere gli ingredienti avanzati ancora non cotti. Unire poi in un'unica ciotola tutti gli ingredienti: quelli cotti in padella, quelli avanzati già precedentemente cotti, il parmigiano grattugiato, il sale. Dare una mescolata veloce e versare il tutto sulla base di pasta sfoglia che nel frattempo si sarà pre-cotta. Sistemate uniformemente tutto il composto, versarvi sopra le 3 uova sbattute e salate e rimettete in forno per circa 30 minuti a 180°.



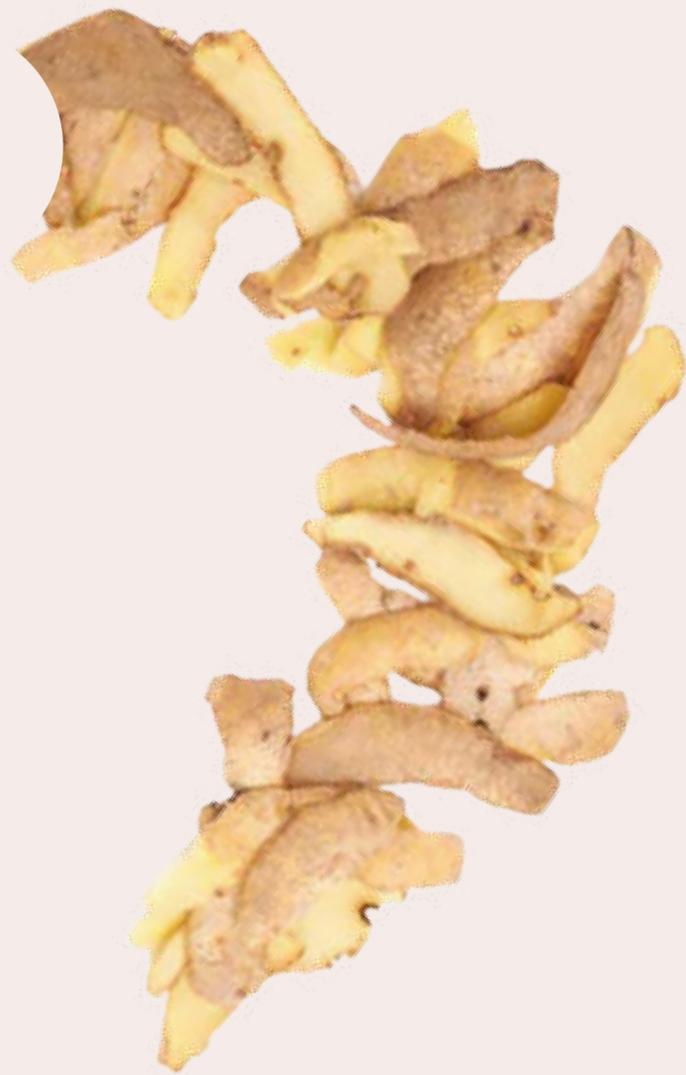
# Chips di bucce

## Ingredienti

- bucce di verdure e/o frutta (patate, carota, melanzane, barbabietola rossa, mele, ecc)
- olio e.v.o. (olio extravergine di oliva)
- sale fino
- paprika dolce

## Preparazione

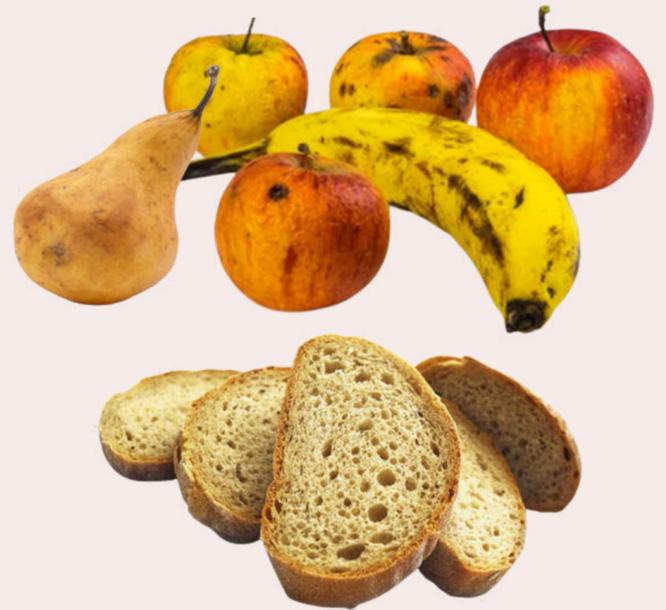
Per preparare le chips di bucce per prima cosa lavate accuratamente le verdure, asciugatele quindi pelatele con un pelaverdure. Asciugate ancora bene le bucce, trasferitele in una ciotola, condite con paprika, sale e condite con l'olio. Mescolate bene e disponete le bucce su una teglia da forno con un foglio di carta forno. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per almeno 15 minuti o fino a quando non risulteranno croccanti.



# Torta di pane e frutta

## Ingredienti

- 150 gr di pane raffermo
- 4 dl di latte
- 1 cucchiaio di farina 00
- 1 cucchiaio di farina gialla tipo fioretto
- 30 gr di uvetta
- 1 uovo
- frutta matura (mela, pera, banane, ecc.)
- 1 limone
- 1 rametto di rosmarino
- 50 gr di zucchero
- 40 gr di burro
- 1 pizzico di sale



## Preparazione

Iniziate a preparare questa torta di pane e frutta tritando grossolanamente il pane. Versate sopra il latte scaldato e lasciatelo ammorbidire per un'ora. Mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida per 20 minuti, scolatela e asciugatela. Amalgamate il pane insieme a un pizzico di sale, lo zucchero, l'uovo, la scorza di limone grattugiata, l'uvetta, i due tipi di farina, gli acini d'uva, la mela e la pera sbucciate e tagliate a dadini. Versate l'impasto in una teglia del diametro di 24 cm rivestita con carta forno, cospargetevi sopra gli aghetti di rosmarino e il burro a fiocchetti e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa un'ora. Servite la torta di pane e frutta tiepida.



# Cake pops

## Ingredienti

- 300/400 gr di avanzo di torta (oppure crostata, ciambellone, biscotti, muffin, pandoro, panettone, colomba, ecc.)
- 1 cucchiaio abbondante di marmellata per ogni 100 gr di torta (albicocche, ma va bene qualsiasi marmellata avanzata). In alternativa alla marmellata potete utilizzare la famosa crema di nocciole sempre con le stesse quantità.
- 300 gr di cioccolato (avanzato dalle uova di pasqua)
- codette di cioccolato, zuccherini colorati, granella di pistacchio, mandorle, nocciole, ecc.
- bastoncini



## Preparazione

Sbriciolate la base con cui volete realizzare i cake pops. Unire la marmellata e creare un impasto compatto che sta insieme senza sgretolarsi. Se l'impasto lo richiede, potete aggiungere un altro pizzico di marmellata, ma mi raccomando, senza esagerare!

Cominciate a creare delle palline di circa 3 centimetri di diametro, arrotolandole con le mani così come si fa con le polpette. Riponete in freezer per 10 - 15 minuti oppure in frigo 1 h. Il riposo in frigo è fondamentale perché si attaccheranno immediatamente i bastoncini con la punta di cioccolato fuso! Dunque le palline devono risultare fredde e dure.

Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagno maria fino ad ottenere un composto lucido e liscio. Quando le palline saranno fredde, immergete 1 cm di bastoncino nel cioccolato fuso e subito infilate il cake pop di 1 cm. Man mano che li realizzate riponeteli a testa in giù su un piatto. Mettete in frigo a rassodare per ancora 30 minuti. Nel frattempo riponete il cioccolato in caldo e preparate le decorazioni. Allo scadere dei 30 minuti, immergete ogni pallina delicatamente nel cioccolato, roteando leggermente e appoggiandovi al lato della ciotola fate scivolare il cioccolato in eccesso.

Solo una volta colato il cioccolato in eccesso, immergete il cake pops nella ciotola dei confetti o granella. Aiutatevi con le mani a decorare tutte le palline. Una volta decorati i cake pops metteteli ad asciugare in un semplice cola pasta a testa in giù, inserendo i bastoncini nei buchi facendo un pò di pressione!



# Frullato di frutta

## Ingredienti

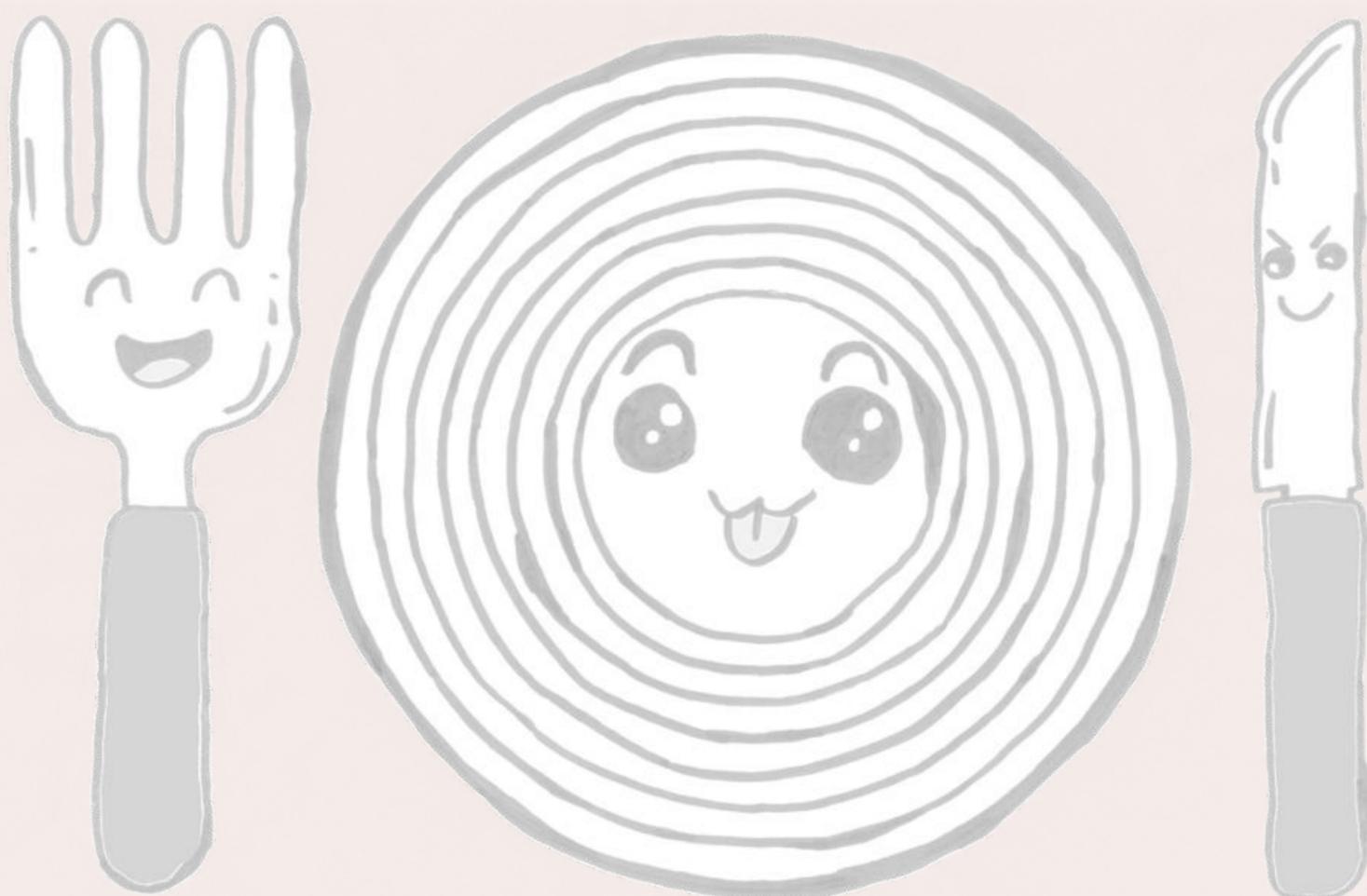
- frutta matura
- latte



## Preparazione

Per preparare il frullato iniziate sbucciando la frutta, poi tagliatela a cubetti eliminando le parte troppo mature o rovinate. Mettete tutta la frutta nel bicchiere di un frullatore e aggiungete il latte. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.





## MyWaste-Plate



Project partners:



This project has received funding from the European Union, European Health And Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the Grant Agreement SMP-FOOD-2022-FWStakeholders-AG - Project: 101112062 Measurement, reduction, and prevention of food waste in school canteens: proposal of a strategic approach (MYWASTE-PLATE). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

 Testi ed impaginazione grafica di DEV4U Srls

 Per un mondo più sostenibile stampa queste "Ricette antispreco" su carta riciclata!