



# *Ricette anti-spreco*

Classe 1<sup>^</sup>B



Presentazione a cura di  
Riccardo Piccinno e  
Michele Romito



## *Frittelle con buccia di mela*

### **Ingredienti:**

- 150 g di mela
- 250 g di farina
- 250 ml di acqua gassata
- Sale
- olio

### **Procedimento:**

Prepariamo la pastella versando acqua, sale e farina. Mescolare fino ad avere un composto omogeneo e fluido, far riposare per 30 minuti poi immergere la buccia nella pastella, successivamente far friggere nell' olio bollente fino ad doratura, poi mettere sopra lo zucchero a velo.



## ***Chips con bucce di patata***

### **Ingredienti:**

- Bucce di patata
- Olio d'oliva
- Aglio in polvere
- Sale

### **Procedimento:**

Mischiare in una ciotola le bucce con dell'olio, aggiustare con il sale, aglio in polvere e fare cuocere in forno per 20 minuti circa.




# *Riso fritto*

## **Ingredienti:**

35 ml olio; un uovo; riso avanzato; 10 mg essenza di pollo; 10 mg sale; 15 ml salsa di soia; un wurstel(avanzato) o intero o a metà

## **Procedimento:**

Mettere prima un filo d'olio 20 ml, soffriggere per un po', quindi friggere un uovo, aggiungere piselli, mais, sale, essenza di pollo, salsiccia di prosciutto, friggere il riso per due minuti, aggiungere vino da cucina 5 ml



## *Frittata di pasta*

- **Ingredienti:**

- L'avanzo della pasta coi piselli
- 5 uova
- Un pizzico di sale
- Formaggio grattugiato a volontà
- Mezzo bicchiere di latte

**Procedimento:**

Bisogna rompere le uova in una coppa e sbatterle con una forchetta. A questo punto si possono aggiungere il sale, il formaggio, il latte e la pasta. Continuare a lavorare il composto con una forchetta fino a quando gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

Scaldare in una padella un filo d'olio e ,non appena è bello caldo, versare il composto. Far cuocere bene da entrambi i lati.



## *Brodo di bucce di piselli*

### **Ingredienti:**

•300 g di bucce di piselli pulite •1/2 cipolla •2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva •sale

### **Procedimento:**

Sciacquare bene le bucce dei piselli poi asciugare e tagliare grossolanamente, poi affettare e scaldare la cipolla e unire le bucce dei piselli e mescolare per qualche minuto. Versare 2 litri d'acqua salata e portate a bollore, dopo 30 minuti dal bollore spegnete e filtrate



# *Torta salata con foglie di broccoli*

## **Ingredienti:**

1 rotolo di pasta sfoglia

Le foglie di 2 broccoli romani e di 2 cavolfiori

(vanno bene gli scarti di tutti i tipi di broccoli)

1 patata grande lessa

100 gr di provola affumicata o scamorza

sale a piacere

## **Procedimento:**

Recupera le foglie dei broccoli, lavale bene e sminuzzale. Se la parte centrale è troppo dura, rimuovila.

Cuoci le foglie in padella con un filo d'olio, aglio e peperoncino.

Dovranno cuocersi per circa 10-15 minuti con il coperchio. Se serve puoi aggiungere un goccio d'acqua.

Schiaccia la patata e taglia a dadini il formaggio.

Mescola le foglie di broccoli con la patata e la provola. Il ripieno è pronto.

Distribuisce il ripieno al centro della pasta sfoglia e chiudi entrambi i lati in modo da ottenere un rotolo.

Fai cuocere lo strudel salato a 190 gradi per circa 25-35 minuti.

Se vuoi, a fine cottura accendi il grill per far dorare la superficie della torta.



## *Bucce di patate fritte*

### INGREDIENTI:

-bucce di patata

### PROCEDIMENTO:

Dopo aver sbucciato le patate al posto di buttare la loro buccia basta friggerle per circa 2 minuti e poi, come se fossero delle patatine, condirle con sale.







## ***Ricetta di polpette di pane con torsolo di broccolo lessso***

**Ingredienti:** pane raffermo, latte, uova, prezzemolo grattugiato, sale, pecorino grattugiato

**Procedimento:** immergere il pane raffermo nel latte e poi strizzarlo bene, dopodiché mettere il pane con l'uovo e il parmigiano. Mescolare poi aggiungere sale e prezzemolo tritato con il torsolo di broccolo lessso e continuare a impastare. Infine dare la forma delle polpette e friggere.



## *Bucce di carota caramellate*

### **Ingredienti:**

150 g di bucce di carote; 100 ml di acqua; 100 g di zucchero

### **Procedimento:**

Tagliare e lavare le bucce di carota, prendere le bucce metterle in un pentolino di acqua fredda e fare bollire (x3) far sciogliere in un pentolino le bucce con lo zucchero, farle asciugare per 2/3 giorni, successivamente mettere in un pentolino con lo zucchero e mescolare.



## *Hamburger con buccia di patate*

### **Ingredienti:**

Acqua, dado vegetale, Buccie di patate, uovo, Pangrattato e formaggio

### **Procedimento:**

Prendere acqua e metterla nella pentola, poi mettere dado vegetale e tritarlo, mettere bucce di patate e prendere frullatore e mettere composto all'interno per farlo diventare una pastosa consistenza, poi mettere 1 uovo e girare successivamente mettere pangrattato e mettere il formaggio poi prendere formine e fare gli hamburger per poi metterle nel forno per 20 minuti



## *Finocchi gratinati*

### **Ingredienti:**

- bucce più esterne del finocchio;
- pane rafferma/vecchio;
- scorza di parmigiano;
- burro.

### **Procedimento:**

Prendi le bucce del finocchio e falle bollire per 20 minuti. Intanto prendi il pane rafferma e mettilo nel Bimbi (frullatore). Toglilo solo quando vedi che è polverizzato, poi prendi le bucce di finocchio bollite e disponile su una teglia mettendoci sopra il pane e le scorze del parmigiano e qualche fiocco di burro. Metti tutto nel forno 200 gradi e fai cuocere 45/50 minuti.



## ***Brodo di verdure***

### **Ingredienti:**

bucce di cipolla; testa di carota; bucce di patate; foglie di sedano; prezzemolo; scarti di Verze o Cavoli; estremità di zucchine; foglie di porri e cipollotti

### **Preparazione:**

Far bollire 1,5 litri di acqua ,versare gli scarti nella pentola e mettere un po' di sale, poi far bollire a fuoco medio/basso per 25/30 minuti, o anche di più, versare il brodo in un contenitore filtrando gli scarti con un passino, conservare in frigo il brodo.

Se si vuole ,eliminando le bucce delle cipolle e le teste delle carote rimaste dure, si possono frullare e congelarli in monoporzioni da usare come dado



## *Liquore al limone*

### **Ingredienti:**

- 1 l di acqua
- 600 g di zucchero
- 0,5 l di alcol
- 7 limoni verdi
- bucce di limoni

### **Procedimento:**

Mettere la buccia nello spirito e tenerli per 48 ore, conservare i limoni. Dopo le 48 ore mettere a bollire l'acqua con 200g di zucchero e far raffreddare per poi aggiungere i limoni che abbiamo conservato.



# *Caramella alla buccia di anguria*

## **Ingredienti :**

- Buccia dell'anguria
- Zucchero
- Acqua marinata

## **Procedimento :**

Ritaglia la buccia dell'anguria con un coltello lasciando alcune ciotole rosse, staccare lo strato esterno verde e lavarli.

Tagliare a striscioline l'anguria e mettere lo zucchero e mescolare. Mettere in frigorifero per una notte dopodiché versare tutta la buccia dell'anguria e acqua marinata in una pentola e fare

bollire. Quando l'umidità si è ridotta di circa metà passiamo a fuoco basso e portiamo in ebollizione, poi spegniamo il fuoco durante la cottura fino quando la zuppa è densa, infine utilizzare il calore residuo per mescolare continuamente, in modo che la buccia dell'anguria sia uniformemente ricoperta di glassa



# ***CIAMBELLONE ALLO YOGURT(scaduto ma senza alcuna traccia di muffa)***

## **Ingredienti:**

300g di farina; 4 uova; 225g di zucchero; 188g di yogurt alla frutta (o non) tiepido; 120g di olio di semi di girasole; Buccia grattugiata di un limone e dell'arancia; Bustina di vanillina; un pizzico di sale; 16g di lievito per dolci.

**AVVERTENZA: NON INSERIRE YOGURT O UOVA FREDDI**

## **Procedimento:**

Montare uova e zucchero con scorza di agrumi e vanillina, dovrebbe formarsi un composto spumoso, chiaro e triplicato di volume. Poi aggiungere olio a filo e yogurt. Dopodiché setacciare a parte farina lievito e sale, aggiungerlo al primo composto e montare con le fruste. Infine imburrare e infarinare uno stampo a ciambella e cuocere a 180°C per 30-40 minuti.



# *BISCOTTI SECCHI/SALAME AL CIOCCOLATO*

## **Ingredienti:**

300g di biscotti secchi;

150g di burro;

200g di cioccolato;

2 uova;

100g di zucchero

## **Procedimento:**

Prima di tutto fondere a bagnomaria il cioccolato e ammorbidire il burro a parte. Procedendo tritare con le mani i biscotti e lavorare uova, burro e zucchero creando un composto omogeneo. Aggiungere il cioccolato e i biscotti. Infine inserire l'impasto realizzato in carta forno cercando di creare con le mani la tipica forma del salame. Lasciar riposare in freezer per un ora.



*Grazie per  
l'attenzione!*

*Riccardo Piccinno  
Michele Romito*