



CUCINARE CON GLI AVANZI



guida





Cucinare con gli avanzi

Nell'UE vengono gettate 89 milioni di tonnellate di cibo all'anno, e il 42% viene prodotto non dai grandi supermercati, ma dalle nostre cucine.

Questo dato si riferisce ad un nostro comportamento quotidiano che non è sostenibile: lo spreco alimentare a livello domestico rappresenta un problema che, con più attenzione e maggiore sensibilità, potrebbe essere facilmente risolto.

Recuperare gli avanzi dei nostri pasti, per evitare che questi diventino rifiuti, è una missione possibile: con alcune semplici ricette della nostra tradizione si può evitare lo spreco di cibo, riutilizzando ciò che consideriamo rifiuto per creare nuovi e gustosi piatti da consumare.





RICETTE





Pasticcio di pasta gratinata al forno

Ingredienti:

- (dosi per 4 persone)
- 350 gr di pasta corta precotta (maccheroncini, penne ecc)
- ½ L di latte
- 40 gr di farina
- 80 gr di burro
- 150 gr prosciutto cotto tagliato a dadini recuperato dal fondo
- 50 gr di funghi
- 75 gr di formaggio grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- olio di oliva
- noce moscata
- sale





Preparazione:

Preparate la besciamella facendo bollire il latte con un po' di sale e noce moscata, mescolandoci mentre bolle una miscela di burro fuso e farina (40 g di burro e farina). Rosolate uno spicchio d'aglio in una padella; aggiungete i funghi (puliti e affettati) e cuoceteli per pochi minuti con un po' di sale. Con 10 gr di burro ungete una pirofila di ceramica, mettendo sul fondo due cucchiiai di besciamella. Unite la pasta, il prosciutto, i funghi (senza aglio) e la besciamella (che ricoprirà il tutto). Spargetevi sopra scaglie del burro rimasto e il formaggio.

In forno a 180° per 15-20 minuti, fino a completa gratinatura.





Panpollo fritto

Ingredienti:

(dosi per due persone)

- 200 g di pollo arrosto
- Insalata
- 2 fette di pane raffermo
- Sale
- Pepe
- Aceto balsamico
- Olio



Preparazione:

La ricetta con gli avanzi di pollo è una ricetta semplicissima ma allo stesso tempo gustosa e veloce da preparare.

Tagliate il pane a cubetti e friggetelo in padella fino ad abbrustolirlo un po'. Spelate e tagliate il pollo a pezzetti, poi tagliate le foglie di insalata e versate in una ciotola il pollo, l'insalata e il pane; infine, condite con olio, aceto, sale e pepe.

In alternativa, si può condire con la salsa vinaigrette o salsa allo yogurt al posto di olio e aceto.

Tempo di preparazione: 10 minuti





Biscotti d'autunno

Ingredienti:

- 50 gr bucce di mela (scarti)
- 100 gr farina integrale
- 100 gr fiocchi di corn-flakes (scarti)
- 30 gr uvetta
- 30 gr pinoli (scarti)
- 50 gr zucchero canna
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Latte
- Sale



Preparazione:

Mescolate in una terrina le bucce tritate, la farina, i fiocchi di corn-flakes, le uvette (precedentemente ammolate in acqua tiepida, e poi strizzate), la frutta secca e l'uovo. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo; successivamente aggiungete un cucchiaino di olio di semi e il latte quanto serve per rendere l'impasto un po' più morbido. Fate riposare 1 ora in frigorifero; in seguito, foderate una teglia con carta da forno, con un cucchiaio fate dei mucchietti con l'impasto e poi mettete a cuocere in forno già caldo a 180 c° fino a doratura.

Per evitare di bruciarli tenerli circa 10/15 minuti.





Con il sostegno finanziario
del programma Life+ della
Commissione Europea

