

Cucina a scarto zero

RICETTARIO ANTISPRECO PER TRASFORMARE GLI AVANZI
ALIMENTARI IN OTTIMI PIATTI



SCUOLA SECONDARIA E.FERMI - FAGNANO OLONA (VA)
A.S. 2023-24



Pizza di pane

Difficoltà:



Tempi:



40'

Cosa si recupera: pane raffermo

Ingredienti

300 gr pane raffermo

60 gr mozzarella

100 ml acqua

20 gr parmigiano grattugiato

100 ml olio extra vergine d'oliva

q.b. sale, origano

170 gr salsa di pomodoro



Procedimento

- 1 Tagliare il pane raffermo e bagnare con acqua e olio.
- 2 Distribuire il composto in una teglia. Aggiungere la salsa di pomodoro, la mozzarella sminuzzata, il parmigiano, il sale e l'origano.
- 3 Infornare a 180° per 25 minuti.



Lasagne di polenta

Difficoltà:



Tempi:



1h30'

Cosa si recupera: avanzi di polenta



Ingredienti

500 gr polenta fredda

20 gr pecorino grattugiato

500 ml besciamella

q.b. sale

200 ml salsa di pomodoro

Procedimento

- 1 Affettare la polenta avanzata e lasciare raffreddare in frigorifero per almeno 1 ora.
- 2 Disporre uno strato di fette di polenta in una teglia, aggiungere la besciamella, la salsa di pomodoro, un pizzico di sale e il pecorino grattugiato. Ripetere le operazioni sino ad esaurire gli ingredienti.
- 3 Cuocere in forno ventilato a 220° per 20 minuti.

Frittata di pasta

Difficoltà:



Tempi:



20'

Cosa si recupera: avanzi di pasta

Ingredienti

200 gr pasta al sugo avanzata

50 gr formaggio a fette

1 uovo


q.b. olio per friggere




Procedimento

- 1 Amalgamare l'uovo intero con la pasta avanzata.
- 2 Aggiungere il formaggio a fette e mescolare bene.
- 3 In una padella antiaderente aggiungere un filo d'olio, versare il composto e cuocere bene su entrambi i lati.

Canederli in brodo

Difficoltà: 

Tempi:  1h

Cosa si recupera: pane raffermo/avanzi di salumi



Ingredienti

150 gr pane raffermo

15 gr burro

75 gr speck o altro
salume avanzato

q.b. prezzemolo, sale, pepe nero

75 ml latte

q.b. farina

1 uovo


q.b. brodo vegetale

Procedimento

- 1 Tagliare il pane raffermo e lasciare in ammollo con il latte.
- 2 Aggiungere l'uovo sbattuto, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e il pepe nero. Amalgamare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- 3 In una padella soffriggere il burro con il salume scelto e aggiungere all'impasto creato, continuando a mescolare.
- 4 Formare delle polpette con l'impasto, infarinare e cuocere per circa 10 minuti nel brodo già caldo.



Sformato di verza e pane

Difficoltà: 

Tempi:  1h

Cosa si recupera: pane raffermo

Ingredienti

200 gr verza

100 gr fontina

150 gr pane raffermo

q.b. parmigiano grattugiato

200 ml brodo vegetale

q.b. sale, pepe nero, cannella



Procedimento

- 1 Sbollentare la verza in acqua calda e leggermente salata. Scolare la verza e con l'acqua di cottura preparare un brodo con l'aggiunta di sedano e carote.
- 2 In una pirofila alternare strati di pane raffermo, verza e fontina. Infine, sull'ultimo strato, spolverare con pepe nero e parmigiano.
- 3 Coprire con il brodo vegetale addizionato di cannella in polvere.
- 4 Infornare a 180° per 30 minuti.



Crostini saporiti

Difficoltà:



Tempi:



20'

Cosa si recupera: cornicioni di pizza



Ingredienti

200 gr

cornicioni di
pizza avanzati

q.b.

sale

q.b.

olio extra vergine d'oliva



Procedimento

- 1 Recuperare i cornicioni di pizza avanzati e ripulirli da eventuali parti molli (mozzarella, pomodoro ecc.).
- 2 Tagliare i cornicioni in piccoli pezzi e informare a 180° per circa 10 minuti.
- 3 Dopo averli sfornati, condire con sale e olio.

Polpette al formaggio

Difficoltà:

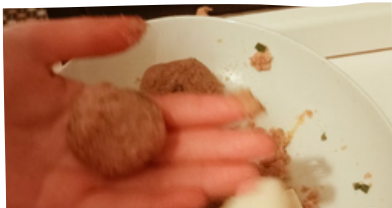


Tempi:



20'

Cosa si recupera: avanzi di formaggio



Ingredienti

200 gr pangrattato

100 gr asiago o altro formaggio avanzato

1 uovo

q.b. acqua

q.b. prezzemolo, sale

q.b. olio di semi per friggere



Procedimento

1

Creare un impasto con pangrattato, uovo, parmigiano, prezzemolo, sale e un filo di acqua per amalgamare.

2

Creare delle palline con l'impasto e aggiungere al loro interno un dadino di asiago o altro formaggio da recuperare.

3

Scaldare l'olio di semi in una padella e cuocere finché le polpette non siano dorate su tutti i lati.



Sfere di lenticchie dorate



Difficoltà:



Tempi:



Cosa si recupera: avanzi di lenticchie

Ingredienti

400 gr lenticchie

1

patata lessa

4 fette pane raffermo

q.b.

olio di semi per friggere

1

uovo



Procedimento

1

Aiutandosi con un colino, eliminare l'eccesso di brodo dalle lenticchie e schiacciare con una forchetta.

2

Mettere in ammollo il pane raffermo e, dopo averlo strizzato, aggiungerlo al composto di lenticchie.

3

Unire all'impasto l'uovo e la patata lessa schiacciata. Amalgamare bene tutti gli ingredienti e formare delle palline.

4

Friggere nell'olio di semi caldo finché non siano ben dorate.



Pop corn di parmigiano

Difficoltà:



Tempi:



15'

Cosa si recupera: croste di parmigiano

Ingredienti

200 gr crosta di parmigiano

q.b. sesamo




Procedimento

- 1 Tagliare a cubetti la crosta di parmigiano da recuperare.
- 2 Condire con semi di sesamo.
- 3 Tostare in forno a microne a massima potenza per circa 1 minuto.



Sformato di bucce di baccello

Difficoltà: 

Tempi:  40'

Cosa si recupera: baccelli di piselli/bucce di patate



Ingredienti

300 gr bucce di piselli

1 uovo

300 gr bucce di patate

100 gr parmigiano grattugiato



Procedimento

- 1 Bollire le bucce in acqua salata.
- 2 Scolare, tritare, aggiungere l'uovo, il parmigiano e mescolare bene.
- 3 Versare il composto ottenuto all'interno di pirottini e cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti.

Bubble and squeak

Difficoltà:



Tempi:



40'

Cosa si recupera: avanzi di verdure



Ingredienti

300 gr patate lesse

300 gr

avanzi di verdure cotte
(pastinaca, carote,
broccoli, cavoli)

q.b. rosmarino

q.b.


olio extra vergine d'oliva


Procedimento

- 1 In una ciotola schiacciare le patate e le verdure avanzate.
- 2 Creare delle polpette di egual misura.
- 3 Cuocere in friggitrice ad aria o in forno a 200° per 20 minuti circa. Gli ultimi cinque minuti di cottura condire con un filo di olio d'oliva e il rosmarino sminuzzato.

Big balls di verdure



Difficoltà: 

Tempi:  40'

Cosa si recupera: pane raffermo/verdure/ricotta

Ingredienti

200 gr pane raffermo 200 gr spinaci o altra verdura

1 uovo 100 gr ricotta

500 ml salsa di pomodoro q.b. parmigiano grattugiato, sale, pepe nero, pangrattato




Procedimento

- 1 Tagliare il pane a pezzetti e lasciare in ammollo in acqua.
- 2 In una ciotola sminuzzare gli spinaci e aggiungere il pane ben strizzato, l'uovo, la ricotta, il parmigiano, il sale, il pepe e il pangrattato.
- 3 Amalgamare bene l'impasto e formare delle palline.
- 4 Cuocere nella salsa di pomodoro per circa 20 minuti.



Pollo alle verdure

Difficoltà: 

Tempi:  30'

Cosa si recupera: avanzi di bollito

Ingredienti

300 gr pollo lesso

q.b. sale, pepe nero

150 gr verdure lesse

q.b. olio extra vergine d'oliva

q.b. passata di pomodoro



Procedimento

- 1 Frullare gli avanzi di verdure lesse e condire con sale, pepe nero e un filo di olio extra vergine d'oliva.
- 2 Tagliare il pollo lesso a straccetti. Scaldare un filo d'olio in padella, aggiungere qualche cucchiaino di passata di pomodoro e rosolare la carne.
- 3 Impiattare versando alla base la crema di verdure, aggiungere gli straccetti di pollo e qualche goccia di passata di pomodoro.

Bucce di patate speziate

Difficoltà:



Tempi:



30'

Cosa si recupera: bucce di patate



Ingredienti

300 gr

bucce di patate

q.b.

sale

q.b.

rosmarino

q.b.

olio extra vergine d'oliva

Procedimento

- 1 Dopo aver lavato accuratamente le bucce di patate, lasciarle in ammollo in acqua fredda per circa 10 minuti.
- 2 Scolare l'acqua e condire le bucce con sale, rosmarino e un filo di olio extra vergine d'oliva.
- 3 Cuocere in forno a 200° per 15-20 minuti.

Bon bon di pandoro

Difficoltà:



Tempi:



30'

Cosa si recupera: pandoro



Ingredienti

300 gr pandoro

300 gr cioccolato

250 ml panna per dolci

q.b. confetti colorati



Procedimento

- 1 Sminuzzare il pandoro in una ciotola. Aggiungere la panna e amalgamare bene.
- 2 Formare delle palline e lasciare riposare in frigorifero per almeno 10 minuti.
- 3 Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e versare sulle palline. Trasferire i bon bon in pirottini di carta e guarnire con confetti colorati.



Muffin al panettone

Difficoltà:



Tempi:



15'

Cosa si recupera: panettone



Ingredienti

300 gr panettone

q.b. nutella o marmellata

Procedimento

- 1 Sminuzzare il panettone.
Foderare degli stampi per muffin con pirottini di carta e riempire per metà con il panettone tagliato.
- 2 Aggiungere un cucchiaino di nutella o di marmellata e coprire con altri pezzetti di panettone
- 3 Infornare a 180° per 15 minuti circa.

Scorze di arance caramellate

Difficoltà:



Tempi:



9h15'

Cosa si recupera: scorze di arance



Ingredienti

250 gr scorze di arance biologiche

200 gr zucchero

200 ml acqua



Procedimento

- 1 Tagliare le scorze di arance a strisce sottili e lasciare in ammollo in acqua fredda per una notte.
- 2 Scaldare lo zucchero in una padella, aggiungere le scorze sgocciolate e far caramellare.
- 3 Disporre le scorze su un foglio di carta da forno e lasciare raffreddare prima di servire.