



*Aiutare il pianeta si può, anche in cucina: ecco le ricette e i consigli di Green Cross per preparare piatti gustosi con quello che è avanzato a tavola*

\*\*\* Tutte le dosi sono per 4 persone. Si consiglia di usare prodotti locali e da agricoltura sostenibile

### 1) CON IL PANE RAFFERMO

#### **Polpette di pane**

##### Ingredienti

500 gr di pane raffermo

2 uova

Latte q.b.

50 gr di parmigiano grattugiato

Sale e pepe q.b.

1 ciuffo di prezzemolo

Olio di semi q.b.

Mettete la mollica del pane avanzato in un ciotola e bagnatela con il latte. Una volta ammorbidita, aggiungete le uova, il formaggio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Girate il composto fino a ottenere una crema consistente. A questo punto formate tante piccole polpette,

aiutandovi con le mani umide. Potete utilizzare la crosta di pane per fare il pangrattato e panare le polpette. Mettete a friggere le polpette in olio di semi ben caldo, finché non saranno dorate. Servitele accompagnandole con una fresca insalata o un'altra verdura a vostro piacimento.

### 2) CON LE BUCCE DI PATATA

#### **Bucce fritte**

##### Ingredienti

Le bucce di 2 kg di patate

Sale e pepe

Olio di semi

Spezie a piacere

Lavate bene le patate e asciugatele. Sbucciatele per il lato lungo, ottenendo così delle striscioline. Friggete le bucce nell'olio di semi di girasole o di arachidi e giratele costantemente. In due minuti saranno cotte. Aggiungete un pizzico di sale, spezie a piacere e servite ben calde. Naturalmente usate le patate per un'altra ricetta.

### 3) CON LA PASTA AVANZATA

#### **Frittata di pasta**

##### Ingredienti

300 gr di pasta (o anche meno, a seconda di quanta pasta avanza)

3 uova

50 g parmigiano grattugiato

Sale e pepe q.b.

Olio extravergine d'oliva

Rompete le uova in una ciotola, sbattendole con una forchetta. Unite sale, pepe e parmigiano grattugiato. Prendete la pasta (qualsiasi formato va bene) che vi è avanzata e ponetela nella ciotola mescolandola per amalgamare e legare il composto. Distribuite il tutto sulla superficie di una padella dove avrete fatto scaldare un po' di olio extravergine d'oliva, allargando bene il composto e lasciandolo soffriggere qualche minuto senza toccarlo. Poi, a fuoco dolce, continuate la cottura per 10 minuti con un coperchio. Trascorso il tempo indicato, aiutandovi con

il coperchio, girate la frittata e lasciatela cuocere per altri 5 minuti. Quando la frittata sarà pronta fatela scivolare su di un piatto da portata e servitela tagliandola a fette.

### 4) CON GLI AVANZI DI RISO

#### **Crocchette di riso**

##### Ingredienti

400 gr di riso

100 gr di provola

2 uova

50 gr parmigiano grattugiato

Sale e pepe q.b.

Pangrattato q.b.

1 ciuffo di prezzemolo

In una ciotola versate il riso e aggiungete formaggio, sale, pepe, uova e prezzemolo tritato. Prendete una manciata di riso, circa un cucchiaino e lavoratelo con le mani per dargli la forma di un uovo. Farcite le crocchette con qualche cubetto di provola e poi richiudete con altro riso in modo che non fuoriesca la farcitura. Ora che le crocchette sono pronte potete procedere con la panatura. Mettete le polpette a friggere in olio di semi ben caldo, in alternativa potete cuocerle in forno preriscaldato a 200 ° per circa 10 minuti o fino a quando non risulteranno dorate. A questo punto riponete le crocchette su carta assorbente per qualche minuto e consumatele calde.

### 5) CON I GAMBI DI CARCIOFO

#### **Frittatine ai carciofi**

##### Ingredienti

8 gambi di Carciofo

2 uova

1 ciuffo di Prezzemolo

30 g parmigiano grattugiato

Pepe, sale e olio q.b.

Rimuovere la buccia esterna e i filamenti dei gambi. Tagliateli a tocchetti e fateli bollire in poca acqua salata per 10 minuti. In una ciotola sbattete le uova con una frusta e poi aggiungete il parmigiano, il prezzemolo tritato e infine i gambi di carciofo, amalgamando il tutto delicatamente. Iniziate a friggere in olio ben caldo le vostre frittatine che potranno, naturalmente, essere anche un'unica frittata da tagliare a spicchi. Scolatele, lasciate asciugare su carta assorbente e servite calde.

### 6) CON I GAMBI DEGLI ASPARAGI

#### **Crema di asparagi**

##### Ingredienti

400 g di gambi asparagi  
1 dado per brodo vegetale  
50 g di farina  
50 g di burro  
Parmigiano q.b.  
Sale e pepe q.b.

Tagliate i gambi a rondelle sottili, metteteli in una pentola con acqua fredda leggermente salata, aggiungete un dado per brodo vegetale, portate a ebollizione e fate cuocere i gambi per una decina di minuti. A fine cottura togliete gli asparagi dal brodo e frullateli. In un tegame a parte, sciogliete il burro e incorporate la farina poco alla volta mescolando con una frusta, facendo molta attenzione a non formare grumi. Diluite con il brodo vegetale versandolo poco alla volta, mescolate, regolate di sale e riportate a bollore. Spegnete, aggiungete gli asparagi cotti e frullati, e insaporite con un po' di pepe e parmigiano. A questo punto la vostra crema di asparagi è pronta.

### 7) CON GLI ALBUMI AVANZATI

#### **Meringhe**

##### Ingredienti

5 albumi  
100 gr zucchero a velo  
Succo di limone q.b.

Mettete gli albumi in un contenitore dai bordi alti e montateli fino a ottenere una neve fermissima. Aggiungete lo zucchero a velo e il succo di limone, che servirà a rendere l'impasto lucido e ad attenuare l'odore delle uova. Versate il composto ottenuto in una tasca da pasticciere e formate delle meringhe del diametro di circa 5 cm, che andrete poi a posare su una teglia rivestita con carta forno. Fate cuocere le meringhe nel forno per 2 ore, lasciando lo sportello leggermente aperto, a 60-70 gradi. Lasciatele raffreddate prima di servirle e, se vi avanzano, riponetele in una scatola di latta ben chiusa per conservarle al meglio.

### 8) CON IL PANDORO O IL PANETTORE AVANZATO

#### **Tiramisù post-Natale**

##### Ingredienti

Un pandoro (o un panettone)

4 uova

250 gr di mascarpone

4 cucchiari di zucchero

caffè e cacao q.b.

In una terrina frullate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema. Aggiungete il mascarpone e poi incorporare delicatamente gli albumi montati a neve ferma. Riponete le fette di pandoro (o di panettone) sul fondo di una pirofila, bagnatele con un po' di caffè zuccherato, e poi ricoprite con uno strato di crema. Ripetete l'operazione a strati fino a che non saranno terminati gli ingredienti. Cospargete la superficie del tiramisù con cacao amaro in polvere e mettete in frigorifero per almeno due ore.

### 9) CON LE MELE MATURE

#### **Torta di mele**

##### Ingredienti

250 gr farina

200 gr di zucchero

½ bicchiere di olio d'oliva

3 uova

4 mele

1 bustina di lievito

Mescolate le uova con lo zucchero, poi aggiungere l'olio, la farina e infine il lievito in polvere. Amalgamate bene il tutto, l'impasto dovrà risultare abbastanza fluido. Poi aggiungete due mele tagliate a fette sottili. A parte imburrate bene una teglia e versateci il composto che andrà cotto in forno per 30 minuti a 180 gradi. Prima di infornare, decorate con gli spicchi di mela restanti la superficie dell'impasto. A fine cottura spolverate la torta con un po' di zucchero.

### 10) CON LE BUCCE DI ARANCE

#### **Infuso scorze di arancia e melissa**

##### Ingredienti

Le scorze di 2 kg di arance

500 gr di foglie di melissa

Tagliate a strisce le bucce delle arance e fatele essiccare nel forno ventilato a 50 gradi per circa 2 ore. Una volta raffreddate, conservatele in un sacchetto di carta per alimenti. Per quanto riguarda la melissa, potete far seccare le foglie sul termosifone e poi riporle in un luogo asciutto. Quando dovrete preparare l'infuso basterà mettere in una teiera un cucchiaino di bucce di arancia e uno di foglie e lasciarli in infusione per 10 minuti. Trascorso questo tempo, filtrate, addolcite a piacere con miele o zucchero e godetevi l'infuso dalle proprietà rilassanti e digestive.