

Consigli personalizzati

Nelle ricette, non sempre sono indicate le dosi, perchè, ovviamente dipendono dall'ingrediente da riciclare!

VUOI RIDURRE GLI SPRECHI (E LE SPESE) IN CUCINA?

1. Verdura "appassita"?

Innanzitutto la verdura si conserva meglio se riposta in buste di carta.

Se però l'avete in casa da un po', potete recuperarla per minestre (provate anche con la lattuga) o zuppe. Si conservano più a lungo in frigo o nel congelatore.

2. Salvare bucce e ritagli.

I ritagli e le pelature delle verdure possono essere utilizzati per preparare brodi vegetali oppure essiccati (nel forno domestico a bassa temperatura o nel microonde) per ottenere polveri da utilizzare per decorare i piatti, o da mescolare al sale per fare un insaporitore naturale.

3. Non sprecare il pane

Potete fare pangrattato, ma anche briciole aromatizzate: tagliate il pane a cubetti, saltatelo in padella con olio e aromi vari e fatelo poi essiccare (1 ora a 80 gradi), da usare per gratinare pesce o verdure .
In inverno sono comode le zuppe di pane, in estate la panzanella

4. Del pesce non si butta via nulla

I ritagli di pesce o gamberi possono essere usati per preparare un brodo,; congelato a cubetti potrà esservi utile per insaporire altre ricette, per esempio una pasta o un risotto.

5. Carne rossa o bianca, si trita

I ritagli di carne possono essere tritati e congelati: esservi utile per verdure ripiene, polpette o polpettoni.

6. Frutta sempre buona.

La frutta può essere frullata per trasformarla in ghiaccioli o in cubetti da aggiungere allo yogurt.

**Dr.ssa Elisabetta Iafrate
Biologo Nutrizionista**



MINIGUIDA ANTISPRECO

Imparare a riciclare quello che rimane in cucina, oltre a permettervi di risparmiare, vi può aiutare ad avere in casa sempre ingredienti per pasti nuovi e sani, variando spesso il menu con meno fatica.

in occasione di



Cell. 333.1181385
Iafratee@gmail.com

www.elisabettaiafratebiologanutrizionista.com
<https://iafratee.wixsite.com/biologanutrizionista/>

RICETTE

Sformato di verdura

Le coste della bieta o le foglie esterne dei finocchi possono essere trasformati in sformati.

Bollite queste parti fino a che non siano ben ammorbidite e adagiatele in una pirofila unta e cosparsa di pangrattato.

Potete aggiungere anche un uovo sbattuto, formaggio grattugiato e qualche dadino di prosciutto cotto, aggiustate di sale e lasciate cuocere in forno a 180° per circa 30-40 min..

Riso e verdure saltati

Se avanzano verdure un po' sciupate in frigo, tagliamole a julienne o a bastoncini, e facciamole saltare in padella con olio, aglio, salsa di soia o spezie a piacere (per esempio: zenzero, curcuma, curry, cumino, timo, prezzemolo, ...)

Nella stessa padella, dopo aver tolto le verdure, facciamo saltare il riso avanzato con olio di semi, e magari un cucchiaino di tahina o salsa di sesamo.

Con la stessa tecnica possono essere riciclati anche avanzi di carne.

Pasta o riso con filetti o tranci agli aromi

2 tranci di pesce,; aromi come cipolla, prezzemolo, aglio,...), 1/2 bicchiere di vino bianco, la scorza di 1/2 limone, 300 g di pasta o riso

Se il pesce fosse troppo scarso si può aggiungere una piccola rimanenza di tonno
Tagliare la cipolla molto sottile e appassire in padella, aggiungere l'aglio tritato finemente e il pesce ridotto in cubettini.

Dorare qualche minuto a fuoco vivace e aggiungendo prezzemolo direttamente in padella.

Sfumare con vino bianco e quando è appena assorbito aggiungere la scorza grattugiata del mezzo limone.

Crostini rustici di polenta

Per preparare i crostini rustici di polenta, potete utilizzare gli avanzi di polenta. Per un migliore effetto vi conviene, mentre è ancora calda, travasarla in un contenitore (teglia o piatto) per poterla ritagliare quando diventerà fredda. Prima di usarla potete scaldarla in padella antiaderente o in forno.

Potete "condirli" aggiungendo salsiccia sbriciolata in una padella antiaderente, oppure con avanzi di formaggio, o di affettati (prosciutto, speck...), ma anche con pomodori a pezzettoni e mozzarella.

Pappa al pomodoro

Anche se la ricetta originale prevede i pomodori freschi, si ottiene un buon risultato anche usando pomodori pelati.

E' buona calda, ma in estate si può preparare al mattino e servire la sera, a temperatura ambiente la pappa al pomodoro a temperatura ambiente. Se ne preparate troppa, potete conservarla in freezer per le giornate in cui non riuscite a cucinare.

Tritate i pomodori pelati a pezzettoni.

In una casseruola (meglio se di coccio) scaldate l'olio e.v.o con uno spicchio d'aglio. Togliete l'aglio e unite i pomodori. Fate cuocere per qualche minuto e coprite con un coperchio. Aggiustate di sale e pepe.

Nel frattempo tagliate il pane a pezzettoni, e mettetelo in una ciotola, coprite con del brodo bollente finché la crosta non si sarà ammorbidita. Unitelo nella casseruola col pomodoro, mescolate costantemente, finché il pane non sarà completamente sfatto. Se la pappa dovesse asciugarsi troppo unite il brodo poco alla volta. Aggiustate di sale e pepe ed unite le foglie di basilic fresco.

Lasciate riposare la pappa al pomodoro e guarnitela con del basilico fresco e un filo d'olio d'oliva.

Frittata di pasta

Sbattete un uovo per ogni etto di pasta avanzata, e aggiungetevi formaggio grattugiato, pepe nero e una punta di sale. In un tegame alto coprite il fondo con olio di oliva, versate la pasta e le uova sbattute a coprire. Tenete la padella leggermente inclinata e fate scivolare l'impasto roteandolo per 3 min.. Una volta che il fondo è compatto, rivoltatelo velocemente, magari aiutandovi con un coperchio; cuocete per altri 2 min..

La potete fare al forno, con un fondo di pangrattato; potete aggiungervi rigaglie, provola o mozzarella o verdure.

Spadellata di scorze di fave

Fave 2 kg, Olio e.v.o. 60 g, Aglio 1 spicchio, Peperoncino, Sale e Pepe q.b.

Cominciate mettendo una pentola con acqua sul fuoco per sbollentare le scorze, Pulite i baccelli privandoli del filamento centrale con l'aiuto di un coltellino e togliete le due estremità

Sciacquate sotto acqua corrente i baccelli delle fave in modo da eliminare eventuali impurità, immergeteli nell'acqua bollente per 5 min. per ammorbidirli leggermente. Se conservate il liquido di cottura delle fave, vi servirà successivamente per sfumare le scorze. Scolate e sciacquatele con acqua fredda, ponetele su un tagliere e tagliatele a losanghe.

Mettere in una casseruola l'olio e uno spicchio d'aglio. Quando l'olio sarà ben caldo, togliete l'aglio e versate le scorze tagliate, lasciandole insaporire a fiamma viva aggiustate di sale e di pepe.

Aggiungete il peperoncino e lasciate cuocere ancora a fiamma viva per qualche istante, poi sfumate con il liquido di cottura o con brodo vegetale, lasciate cuocere per altri 10 min. fin quando la spadellata non sarà ben asciutta.