

# RICICLO-RICETTE

## Perché buttare quando puoi riutilizzare?

### TIPS

#### Soffritto congelato

Quante volte vi capita di avere giusto quel paio di carote, o l'ultima cipolla o magari un gambo e mezzo di sedano che girano per giorni nel frigo? Prima che vadano a male, avete mai pensato di tagliarli a pezzettini metterli in un sacchetto e posizionarli nel congelatore così da averli già comodi e pronti all'uso all'inizio di qualche ricetta? Questo trucchetto vi farà risparmiare tempo e denaro!

#### Succo di limone a cubetti

Bello preparare il limoncello fatto in casa da offrire ad amici e parenti! Peccato che la ricetta richieda l'utilizzo solo della buccia dei limoni, e con tutti quei limoni sbucciati ora cosa si fa? Potreste spremerli tutti, in modo da ottenere il succo trasferirlo in una bottiglietta di vetro e posizionarlo nel frigo in modo da averlo sempre a portata di mano per condire pesce o insalate. Utilizzate altrimenti gli stampi per il ghiaccio, riempiteli del succo di limone e riponeteli nel freezer. Si manterranno a lungo e saranno sempre comodi da utilizzare da sciogliere in un bel the caldo o una tisana.

*Avete mai fatto caso a quante cose ogni giorno buttiamo? A quanto cibo sprechiamo? Noi abbiamo pensato a qualche opzione per evitare, almeno a volte, che questo accada. Le "Riciclo-ricette" vogliono essere un valido aiuto contro lo spreco. Speriamo possano esservi utili. Buona lettura!*



## Tramezzini di mozzarella

I bustoni di mozzarella contenenti più confezioni sono economicamente i più convenienti, ma quante volte poi quelle mozzarelle "in più" rimangono piazzate nel fondo del frigo fino a superare la data di scadenza? Noi consigliamo una super ricetta ottima come gustosi antipasti o perfetta anche come secondo light! I tramezzini di mozzarella.

Riponete le mozzarelle in una ciotola con la propria acqua di conservazione e aggiungete altra acqua fino a quando la mozzarella non sarà del tutto coperta. Poi mettete il tutto in microonde a 900 W per 7 minuti, per sciogliere la mozzarella. Una volta che la





## Conserva di verdure grigliate sott'olio

Le verdure grigliate sono un classico contorno perfetto da abbinare con tutto, ma cosa fare se ne avanziamo un bel pò? Tagliate a fettine degli spicchi d'aglio privati della loro camicia e sminuzzate del prezzemolo. Cominciate poi a riempire i barattoli precedentemente sterilizzati con le verdure. A strati alternate quindi le verdure grigliate, l'aglio, il prezzemolo ed il sale, riempiendo i barattoli fino all'orlo lasciando almeno 1 cm di spazio vuoto. Coprite il tutto con dell'olio di oliva. Immergete il manico di un cucchiaio nel barattolo scostando le zucchine dal vetro in modo da far scendere bene l'olio, e quando le verdure grigliate saranno completamente ricoperte d'olio chiudete con gli appositi tappi. Pulite con cura i barattoli e procedere con il sottovuoto: sistemate i barattoli in una pentola capiente con acqua, avvolti in dei panni da cucina per evitare che con il bollore urtino tra loro. Fate bollire l'acqua, raggiunto il bollore, lasciate cuocere per circa 20min. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare completamente i barattoli nella pentola.

mozzarella risulterà ammorbidita trasferitela con un cucchiaio su un foglio di carta forno sul quale ne adagerete un altro sopra, poi livellate la mozzarella con un mattarello. Quest'operazione deve essere fatta nel minor tempo possibile, poiché la mozzarella tende a solidificarsi velocemente e quindi risulterebbe poi difficile da stendere. Cercate di ottenere un rettangolo sottile dello spessore di qualche millimetro. Rimuovete delicatamente il foglio di carta forno superiore, salate e posizionatevi sopra ciò che preferite o che avete in casa. Magari degli affettati e verdure (quelli in foto sono con crudo e pomodori). Arrotolate il tutto aiutandovi inizialmente con la carta forno, stringendo bene man a mano che avvolgete il ripieno. Una volta pronto, fate riposare il rotolo in frigorifero avvolto nella carta forno per almeno 10 minuti. Trascorso questo tempo, potete rimuovere la carta forno e tagliarlo a rondelle. Ecco pronti i vostri tramezzini di mozzarella arrotolati!

### *Variante: Tramezzini di frittata*

Se invece avete a disposizione delle uova, anziché della mozzarella, il consiglio è molto simile. Per preparare questa variante iniziate sbattendo le uova, salate e pepate a piacere, per un gusto extra potete aggiungere anche del grana grattugiato. Scaldate una padella antiaderente, versate il composto di uova sbattute nella padella e coprite con il coperchio. Ci vorrà qualche minuto a fuoco moderato, il tempo dipende da quante uova utilizzate e dalla grandezza della padella. Quando la frittata sarà cotta trasferitela in un tagliere e farcitele come preferite (quelle nella foto a seguito sono semplicissime, con solo del prosciutto cotto affettato), iniziate ad arrotolare il tutto fino ad ottenere un bel rotolone, che poi taglierete a fette spesse quanto preferite.



N.B. Entrambe le varianti sono inoltre **GLUTEN FREE**.

Quindi anche ottime idee per antipasti da servire se avete amici celiaci.

Quando saranno freddi, asciugateli con cura e conservateli in dispensa al buio, attendete almeno una settimana prima di consumare le vostre gustose verdure grigliate sott'olio.



N.B.: -Quelle nelle foto sono zucchine, ma questo procedimento va benissimo per qualsiasi tipo di verdura, anche il radicchio che è più di stagione dato il periodo.

-Se desiderate un sapore più forte utilizzate dell'olio extravergine.

-Se poi gradite il piccante potreste unirvi anche un paio di peperoncini per barattolo.

## Pasta pasticciata al forno

Questa ricetta è la salvezza degli "esagerati" delle porzioni, convinti che la pasta non sia mai abbastanza, invece poi si trovano ad avanzarne sempre, ma in realtà è ottima anche come "svuota credenza" quando abbiamo più contenitori con solo pochi grammi di pasta, perché il bello della pasta pasticciata al forno è che possiamo unire anche diversi formati di pasta. Procedimento: In una teglia versiamo la pasta avanzata (se si tratta di pasta proveniente dalla credenza cuociamola prima al dente), condiamo con besciamella (se vogliamo usarla) e qualche



## Torta salata di pane rafferma

Il pane avanza sempre. Se non abbiamo modo di riporlo nel freezer per "salvarlo" oppure è già stato precedentemente scongelato non ci resta che lasciarlo seccare. Vogliamo proporvi una bella ricetta semplice da fare, volendo, anche con i bambini.

Prendete il vostro pane rafferma e sminuzzatelo grossolanamente a mano in una ciotola, aggiungete un po' di acqua tiepida giusto per farlo ammorbidire (il quantitativo d'acqua varia in base a quanto pane avete), mentre aspettiamo che il pane si ammorbidisca pensiamo a come farcirlo:

Noi abbiamo aperto il frigo e preso prodotti a corta scadenza o avanzi del giorno prima, ma voi potete sbizzarrirvi con ciò che più vi



piace. (Consigliamo comunque di inserire sempre del formaggio tagliato a dadini per legare meglio il tutto e del grana/parmigiano/pecorino grattugiato sia per farcire l'interno che da spolverare poi in superficie.) Olive, speck, salame, funghi, uova, zucca.... Gli abbinamenti che vi aggradano maggiormente andranno benissimo.

Procediamo prendendo il pane finalmente ammolato e

cucchiaio di passata di pomodoro, aggiungiamo un pò di mozzarella a dadini e spolveriamo con del parmigiano, pepe e un pizzico di sale. Inforniamo in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 5 minuti, giusto il tempo di far sciogliere il formaggio.

N.B. - Questa ricetta potrebbe essere anche la classica ricetta "svuota frigo" perché, oltre alla pasta avanzata, potremmo buttarci dentro anche altri avanzi quali formaggi, salumi, etc. Verrebbe ancora più sfiziosa! -Se avete anche un pò di mollica di pane rafferma consigliamo di soffriggerla con aglio e olio, giusto per renderla croccante e di aggiungerla appena prima di infornare il tutto.

### Muffin di verdure

Un'altra cosa che si avanza spesso sono le verdure al vapore. Oltre alla possibilità di fare delle ottime vellutate di verdure, semplicemente tagliuzzando le verdure (se intere) aggiungere sale, pepe e le spezie che si preferiscono, scaldare il tutto. Muniti poi di un frullatore ad immersione è sufficiente frullare il tutto fino ad ottenere una bella crema da servire magari con qualche crostino. Vogliamo proporvi i muffin di verdure. Supponiamo di avanzare circa 200 gr di verdure lessate, tagliatele a pezzettini e munitevi di un paio di ciotole: in una mescolate 1 uovo, 120 ml di latte, 50 ml di olio di semi,

strizzatelo bene, trasferitelo poi in una ciotola, inserite tutti gli altri ingredienti da voi scelti ed amalgamate il tutto, anche con le mani. Ora prendete una pirofila da forno o uno stampo per torte, ricopritelo con della carta da forno e trasferite il vostro composto su di esso, compattate tutto ed inserite la vostra torta in forno precedentemente riscaldato, il tempo varia in base a quanto pane abbiamo messo e allo spessore della torta, ma all'incirca dovrebbero bastare 20 minuti a 180 gradi. Più semplice, veloce ed economico di così!



### Polpettone

E se invece avanzassimo della carne? La risposta è: Polpettone! Consigliamo una ricetta con gli ingredienti in proporzione a 500gr di carne avanzata.

Disossate la carne avanzata e passatela al tritacarne. Mettete il macinato di carne in una ciotola, aggiungete 2 uova e 100 gr di parmigiano. Impastate bene tutto fino ad ottenere un impasto compatto ed omogeneo. Stendete delle fettine di prosciutto crudo, speck o pancetta (servirà per sigillare meglio la parte esterna) su un pezzo di carta forno. Mettete sopra il composto di carne e schiacciatelo ottenendo un rettangolo alto circa 1 cm. Mettete al centro alcune fettine di mortadella, prosciutto cotto, verdure grigliate, ciò che preferite insomma... e con l'aiuto della carta forno arrotolate ben



nell'altra 150 gr di farina, 30 gr di formaggio grana grattugiato, mezza bustina lievito istantaneo, sale e pepe. Unite i due composti e mescolate il tutto con un cucchiaino di legno. Aggiungete ora all'impasto le verdure e 100 gr di formaggio tagliato a cubetti. Mescolate e distribuite uniformemente le verdure nell'impasto. Imburrate e infarinate gli stampini per muffin e riempite ogni stampino per 2/3 con l'impasto ottenuto. Accendete il forno a 180 gradi e cuocete i muffin salati per 20 minuti circa. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire i vostri muffin alle verdure.

## Arancini di riso

Il riso avanzato si può riutilizzare in chiave anti-spreco grazie ad una pratica ricetta di arancini siciliani. Formate una serie di palline di riso con le mani, al centro delle quali andrà inserito un cubetto di mozzarella o di provola (o il formaggio che avete). In questa fase potete anche aggiungere verdure come spinaci cotti e avanzati. Una volta formata la palla di riso, passatela nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato per la panatura. Friggere infine le palline in abbondante olio di semi.



stretto. Con delicatezza, mettere il polpettone nella rete. Noi l'abbiamo legato come si legano i salami o gli arrostiti (ci sono un sacco di tutorial su YouTube). Mettete il polpettone in una casseruola con un pochino di olio e



fatelo rosolare su tutti i lati. Aggiungete un pò di brodo, coprire e cuocere per circa 15 - 20 minuti, cercando di lasciare un pochino di sughetto che servirà per insaporire le fettine tagliate. Fatelo

raffreddare altrimenti rischierà di rompersi e poi tagliatelo a fettine. Rimettete le fettine nel sughetto e fate insaporire per due minuti. Servite questo polpettone con carne avanzata con un contorno di insalata.

N.B. Noi eravamo un pò di corsa, e dopo averlo fatto rosolare in casseruola, l'abbiamo infilato nel forno a 180 gradi per 15 minuti. Il risultato è stato comunque ottimo!



## Plumcake al profumo di mandarini

I mandarini sono talmente buoni che quando vediamo all'orto-frutta offerte come una cassa di mandarini a pochi euro non riusciamo a resistere, ma quante volte poi, mangiati ed apprezzati i primi, gli ultimi restano nel portafrutta fino ad ammuffire? Con questa ricetta svuoterete finalmente il porta frutta ed eviterete di sprecare del cibo.



## Cake pops

Pandoro, Panettoni, Colombe, quanti dolci si avanzano durante le feste... I Cake pops sono piccoli dolcetti a forma di lecca lecca ottimi da fare con gli avanzi proprio di questi. Come prima cosa mettete il dolce in un mixer sminuzzandolo. Usando un dolce già farcito non occorrerà aggiungere creme, il composto sarà già lavorabile; se usate ad esempio una ciambella o il pan di Spagna, dovrete in questo step amalgamarlo con una crema. Formate delle palline di composto grandi più o meno quanto una noce e poggiatele su un testo foderato di carta forno e poi trasferite in freezer per 20 min, intanto che aspettiamo che le palline solidifichino un po' sciogliete in contenitore del cioccolato a bagnomaria. Intingete la punta di uno stuzzicadenti nel cioccolato fuso e infilzate delicatamente una pallina al centro, facendo attenzione a non passare dall'altra parte. Immergete la pallina nella tazza di cioccolato tenendola dal bastoncino: ruotate delicatamente per coprire in maniera omogenea, fate scivolare il cioccolato in eccesso e poi passate subito alla decorazione versando praline o zucherini. Riponete i cake pops pronti in un bicchiere alto e proseguite fino all'esaurimento di tutte le palline formate. Se non li consumate subito mantenetele in frigo.

ingredienti:

300gr Farina 00

200gr zucchero

1 bicchiere di succo di mandarini

1 yogurt (125 gr, consigliato quello alla vaniglia)

1 bustina di lievito per dolci

Spremete tutti i mandarini fino a riempire un bicchiere (circa 200gr). In una ciotola mettete la farina setacciata e lo zucchero anch'esso setacciato, aiutandovi con una frusta o uno sbattitore elettrico iniziate ad amalgamare gli ingredienti aggiungendo il succo di mandarini, poi lo yogurt, dovete ottenere un impasto cremoso ed omogeneo, se risultasse troppo solido aggiungete un po di acqua tiepida. Infine aggiungete il lievito setacciandolo. Imburrate ed infarinate uno stampo per plumcake (andrà benissimo anche uno per torte se non avete quello per plumcake), e versate l'impasto. Infornate in forno preriscaldato a 180 gradi per mezz'ora. Per controllare la cottura inserite uno stuzzicadenti lungo all'interno del plumcake e ritiratelo, se dovesse uscire umido prolungate la cottura di 5 minuti. Nella foto qui a seguito è stato utilizzato lo stampo per torte.

N.B. -Questa ricetta è inoltre molto light. Di base prevede acqua tiepida, non succo di mandarini e contiene solo 160 kcal a fetta!

-Un paio di accorgimenti e questa ricetta può risultare anche un'ottima variante Vegan. Basterà oliare anziché imburrare lo stampo ed utilizzare lo yogurt di soia al posto di quello normale.

