



# LA MIA RICETTA SALVA SPRECO

*Cucinare con gli avanzi*

**LA MIA RICETTA SALVA SPRECO**  
**Cucinare con gli avanzi**

© 2023 Altroconsumo Edizioni S.r.l.  
Via Valassina 22 – 20159 Milano

ISBN 978-88-99780-69-2

Coordinamento editoriale: Sonia Basili  
Redazione: Chiara Olivero, Laura Sarotto  
Consulenza tecnica: Silvia Marraccini  
Copertina e impaginazione: Simona Monfrinotti

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione,  
memorizzazione elettronica e adattamento totale o parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i paesi

# LA MIA RICETTA SALVA SPRECO

*Cucinare con gli avanzi*

**Le pubblicazioni di ALTROCONSUMO**

Per consultare il catalogo completo dei nostri libri vai su  
> [altroconsumo.it/inpratica](https://altroconsumo.it/inpratica)

Per conoscere tutte le nostre pubblicazioni vai su  
> [altroconsumo.it/chisiamo](https://altroconsumo.it/chisiamo)

# SOMMARIO

## INTRODUZIONE

Come nasce il progetto.....	10
La filosofia salva spreco: una scelta di valore ....	11
Consigli pratici salva spreco.....	12
Anche l'attrezzatura ti può aiutare.....	13
Le ricette base con gli scarti.....	14



## PRIMI PIATTI

Che cavolata!.....	18
Crema con gli scarti di broccolo.....	20
Fettuccine con crema di bucce.....	22
Gnocchi di pane raffermo.....	24
Pancotto della nonna .....	26
Passato di finocchio e briciole.....	28
Pasta agli aromi.....	30
Pasta al ritorno di pesce.....	32
Pasta con baccelli di piselli .....	34
Pasta con crema di verdure rivitalizzate .....	36
Ravioli della settimana dopo.....	38
Spaghetti al pesto di foglie di sedano .....	40
Spaghetti sbucciati .....	42
Timballo di risotto .....	44
Vellutata di patate e funghi.....	46



## SECONDI PIATTI

Bollito al sugo.....	50
Cotolette di ceci .....	52
Frittata di insalata .....	54
Grigliata al sugo.....	56
Insalata di carne lessa.....	58
Insalata di pollo.....	60
Involtini di cavolfiore e formaggio .....	62

Polpette di merluzzo.....	64
Polpette di verdure e legumi.....	66
Polpette sfiziose.....	68
Polpette vegetali croccanti.....	70
Polpettone di peperoni.....	72
Soufflé di spinaci e brie.....	74
Timballo di pollo.....	76
Zucchine arrotolate .....	78



## PIATTI UNICI

Autunno vegano.....	82
Cialda di pane.....	84
Cicoria della suocera.....	86
Cous cous misto.....	88
Crostoni .....	90
Focaccia di avanzi.....	92
Involtini di cavolo verza .....	94
Lasagne vegetariane.....	96
Minestra povera .....	98
Nidi di tagliatelle.....	100
Pancake svuota frigo.....	102
Quinoa carnevale .....	104
Rosticciata di carne .....	106
Sformato di riso ai carciofi.....	108
Torta salata di verdure e gorgonzola.....	110



## CONTORNI

Bietole e coste gratinate.....	114
Chips di bucce.....	116
Gambi di carciofi impanati.....	118
Gambi e foglie di broccoli in padella .....	120
Insalata in padella.....	122

Insalata mista con gli scarti.....	124
Patate alla poveretta .....	126
Polpette di carote .....	128
Pomodori ripieni gratinati.....	130
Verdure miste al forno.....	132



## DOLCI

Barrette energetiche.....	136
Biscotti con gli scarti.....	138
Budino di pane.....	140
Frittellini di riso.....	142
Pizza dolce .....	144
Salame di cioccolato stagionato.....	146
Salvabanane.....	148
Tiramisù con panettone riciclato.....	150
Torta alla zucca.....	152
Torta della nonna.....	154

Indice – Cosa posso fare con gli avanzi .....	156
---	-----

### AVVISI PER GLI UTENTI

Le pagine di questo ebook sono navigabili. Cliccando sui titoli del sommario verrai portato direttamente nella pagina di riferimento e, viceversa, cliccando sui titoli dei paragrafi verrai riportato al sommario. Anche i riferimenti alle pagine sono navigabili: cliccandoci sarai trasferito alla pagina interessata.

Cliccando sui link dei siti indicati nel testo potrebbe aprirsi una finestra di “Avviso di protezione”. In tal caso si potrà proseguire nella navigazione, poiché i link sono stati controllati prima della pubblicazione della guida.

### AVVERTENZA

La nostra missione è tutelare i tuoi diritti di consumatore, fornendoti gli strumenti utili a difenderti e a farti valere in ogni contesto della vita quotidiana. Ci impegniamo ogni giorno, cercando di offrirti un’informazione corretta, completa e sempre aggiornata al momento in cui scriviamo.

Tutto, però, è in continua evoluzione e, quando prenderai in mano questa guida, qualcosa potrebbe essere cambiato.

Per stare al passo con gli argomenti che ti interessano, non dimenticare di consultare le nostre riviste e di collegarti al sito [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it). Qui potrai sempre trovare le ultime news e sapere quando sarà disponibile una nuova edizione di questa guida.



## INTRODUZIONE

Lo spreco alimentare è un problema che riguarda da vicino tutte le famiglie, ma con un po' di creatività e pianificazione possiamo salvare dal destino ingiusto della spazzatura gli alimenti che puntualmente avanziamo o scartiamo, trasformandoli in piatti gustosi.

## COME NASCE IL PROGETTO

La guida che avete tra le mani è il frutto della collaborazione tra Altroconsumo e coloro che si sono iscritti ad AcMakers, la piattaforma di co-creazione di Altroconsumo, attraverso cui è possibile partecipare gratuitamente in prima persona a panel, test e inchieste su prodotti di uso quotidiano e ai numerosi sondaggi proposti.

Nella prima fase del nostro sondaggio i panelisti sono stati chiamati a scegliere il tema di cucina tra una lista di proposte, nello step successivo la copertina, infine abbiamo chiesto loro di inviarci la propria ricetta salva spreco, fornendoci tutte le informazioni necessarie per una valutazione attenta sia da parte della nostra redazione che dei nostri esperti nutrizionisti.

Le ricette selezionate, con i crediti dell'autore del piatto, le trovate in questa guida. E per ogni piatto troverete i consigli dei nostri nutrizionisti. Per saperne di più sul progetto AcMakers collegatevi al nostro sito [acmakers.altroconsumo.it](http://acmakers.altroconsumo.it). Partecipando alle varie attività si possono guadagnare punti e vincere premi.

### La nostra scelta

Scegliere tra le tante ricette che abbiamo ricevuto da tutta la penisola non è stato facile: alcune regionali, o della tradizione, che hanno il profumo dei piatti della cucina della nonna, altre più "moderne" e veloci, per uno stile di vita metropolitano.

Non tutte le ricette, però, hanno risposto alle nostre richieste. Abbiamo pertanto dovuto fare una cernita sulla base di alcuni parametri, valutandone la creatività, la precisione nelle informazioni richieste e del procedimento, la varietà degli ingredienti, il rispetto per lo spirito del progetto. E naturalmente l'equilibrio nutrizionale, per un pasto che fosse sano ma anche gustoso, quindi valutando anche la composizione in macronutrienti, bilanciati e con un apporto calorico in grado di soddisfare il consumatore medio (con un fabbisogno giornaliero di 1.800-2.000 kcal).

Le ricette dovevano essere pensate per quattro persone, ma abbiamo accolto anche ricette con gli ingredienti indicati "a occhio", perché siamo consapevoli che le ricette salva spreco si fanno con quello che si è avanzato in frigo o dispensa.

Abbiamo cercato di accontentare tutti i gusti (all'interno troverete anche piatti vegani) e di rispettare l'autenticità delle ricette che ci avete inviato, cercando, dove possibile, di renderle più chiare e accattivanti per voi lettori che, ne siamo certi, vi metterete subito ai fornelli per sperimentarle.

### LEGENDA

	Tempo per la preparazione		Primi piatti
	Tempo per la cottura		Secondi piatti
			Piatti unici
			Contorni
			Dolci

### Come consultare la guida

La guida comprende 65 ricette suddivise tra primi piatti, secondi, piatti unici, contorni e dolci, ognuna corredata dal parere dell'esperto, con i nostri consigli nutrizionali. I bollini in alto in ogni scheda vi saranno di aiuto per valutare i tempi di preparazione e di cottura, se ce ne sono.

## LA FILOSOFIA SALVA SPRECO: UNA SCELTA DI VALORE

Oggi la sostenibilità passa anche dalla nostra tavola. Cucinare senza sprechi è infatti uno dei modi per alleggerire la nostra impronta sull'ambiente. Che cosa significa, però, non sprecare in cucina? Vuol dire, innanzi tutto, fare mente locale su quello che si ha in casa e su quello che deperisce prima. In secondo luogo, utilizzare tutto, anche le parti che consideriamo meno "nobili" di frutta e verdura.

Fantasia è la parola chiave da usare in cucina, in particolare per riutilizzare gli avanzi, ed evitare così che quell'eccedenza che abbiamo sulla nostra tavola si trasformi in spreco.

Non servono tecniche o strumenti particolari, né tantomeno occorre tempo in più. Inoltre creare piatti con gambi, bucce, torsoli fa anche bene al portafogli. E poi ci sarebbe un altro vantaggio:

quello nutrizionale. Da una nostra indagine è emerso che le foglie del sedano sono molto più ricche di polifenoli rispetto al gambo (77 mg/100 g contro 9,7 mg/100 g); la buccia di mela lo è rispetto alla polpa (107,6 mg/100 g contro 64,1 mg/100 g); le foglie verdi del porro hanno più vitamina C rispetto al bulbo (7,6 contro 3,6 mg/100 g). Molto spesso, dunque, proprio la parte meno nobile è la più ricca dal punto di vista nutrizionale: oltre a sedano, mela e porro, è anche il caso della zucca, del limone e dell'arancia. Nella polpa della zucca c'è il 27% in meno di vitamina C rispetto alla buccia (9,7 invece di 13,2 mg/100 g) e la quantità di fibra è meno della metà (3 g invece di 7 g/100 g). Le foglie di cavolfiore, invece, sono risultate più ricche di fibra rispetto alle cime (4,5 contro 3,3 g/100 g). Prima di gettarci sugli scarti c'è però da considerare anche il rovescio della medaglia: i pesticidi. Nella nostra indagine siamo andati anche alla ricerca di queste sostanze, sia su frutta e verdura convenzionale sia sugli omonimi biologici. Li abbiamo trovati, purtroppo, anche nei prodotti bio, sebbene con numero di residui contenuti sempre inferiori ai prodotti convenzionali. Il lavaggio non è detto sia sufficiente a eliminare queste sostanze, idem per la cottura. C'è però una buona notizia: anche se sarebbe stato meglio non trovarne affatto, i valori dei pesticidi sono generalmente bassi (sia nel bio sia nel convenzionale), ben al di sotto dei limiti di legge. Meglio, comunque, esserne consapevoli. A voi poi la scelta.

## CONSIGLI PRATICI SALVA SPRECO

Per scongiurare il rischio di buttare il cibo nella spazzatura senza averlo consumato, meglio seguire questi semplici accorgimenti. Ecco qualche consiglio salva spreco.

- Prima di fare la spesa, controlla nel frigo e nella dispensa quali alimenti hai già e quali ti mancano. Eviterai così di comprare doppi.
- Pianifica pasti che preparerai a casa durante la settimana in modo da comprare la giusta quantità di cibo.
- Prepara la lista della spesa da portare al supermercato e seguila senza cedere alle tentazioni del momento.
- Al supermercato fai attenzione a non lasciarti attrarre dalle offerte, rischiano di farti comprare porzioni eccessivamente grandi rispetto alle tue esigenze.

- A casa conserva correttamente gli alimenti. Per mantenere quelli freschi il più a lungo possibile, imposta correttamente la temperatura del frigo (+4 °C) e riponi gli alimenti nei giusti ripiani.
- Attenzione a non lasciar scadere gli alimenti. Nella dispensa e nel frigo, porta avanti gli alimenti più vecchi e sistema dietro quelli appena acquistati.
- Se hai comprato del cibo in eccesso, in molti casi lo puoi congelare. Non solo carne o pesce, ma anche la verdura, sia cruda che dopo averla cotta, e la frutta lavata e tagliata a pezzi. Quest'ultima non avrà la consistenza ideale per essere consumata tale e quale, ma potrai usarla per frullati, marmellate o aggiungerla allo yogurt.

## ANCHE L'ATTREZZATURA TI PUÒ AIUTARE

Esistono in commercio alcuni elettrodomestici che possono aiutare a contenere gli sprechi, grazie ai quali possiamo conservare più a lungo i nostri cibi (per esempio con il sottovuoto) oppure trasformarli in altro (grazie al frullatore).

Il **frullatore** (ma anche la centrifuga, il frullatore a immersione o il robot da cucina) è un alleato contro lo spreco alimentare perché dà nuova vita agli scarti di alcuni alimenti: i gambi dei broccoli, che vengono eliminati ma sono ricchi di nutrienti, uniti alle patate, sono un'abbinata perfetta per polpette o crocchette. Così, anche la frutta molto matura può diventare un ottimo frullato o smoothie. Un altro piccolo elettrodomestico utile a conservare le caratteristiche di colore e sapore degli alimenti è la **macchina sottovuoto**. L'assenza di aria limita la proliferazione di batteri e muffe, rallentando così il deterioramento di formaggi, salumi, carne e pesce. Tanti macellai, infatti, propongono il sottovuoto per mantenere più a lungo il prodotto acquistato, surgelare più agevolmente ed evitare inconvenienti come lo sgocciolamento. Anche pane e grissini possono essere messi sottovuoto e consumati come "freschi" per una settimana. In alcuni casi può essere interessante anche l'**essiccatore**, per essiccare erbe aromatiche, pomodori, peperoncini e gli scarti dell'estrattore. In alternativa, essendo l'essiccatore poco comune nelle nostre case, per disidratare la frutta si può utilizzare il forno domestico (elettrico o a gas), il microonde o il calore solare.

Anche il **pelapatate** può essere di aiuto, meglio di un coltello, in modo da evitare troppi scarti. Il pelapatate vi permetterà di eliminare solo la pelle, evitando di tagliar via anche parte della polpa.



## LE RICETTE BASE CON GLI SCARTI

E ora che sappiamo che possiamo utilizzare gli scarti in cucina, in quali ricette? Qui vi daremo qualche spunto interessante per darvi un'idea di quante cose si possono fare. A seguire troverete le ricette che abbiamo selezionato. Buon divertimento e, naturalmente, buon appetito!

### Gli scarti delle verdure

Si possono utilizzare per dare profumo ai brodi o per preparare delle zuppe o dei centrifugati. Si può preparare anche il dado per la minestra con le verdure rimaste in frigorifero anche un po' molli: si possono usare gli scarti dei broccoli e dei cavolfiori del sedano del prezzemolo tutte quelle cose che si buttano ma sono utilizzabili. Con l'estrattore, con gli scarti delle verdure che contengono la polpa, potete fare delle salutari polpette, oppure utilizzarli come base per un sugo. Anche le torte salate e le frittate sono un'ottima soluzione da realizzare con le verdure inutilizzate ancora in frigorifero.

### Le foglie di alcuni ortaggi

Per esempio le foglie del cavolfiore possono essere un'ottima base per preparare sfornati e vellutate, oppure possono essere bollite e poi saltate in padella.

### I ciuffi dei finocchi

Sono perfetti per preparare un pesto per la pasta.

### Le foglie di sedano

Si possono utilizzare per preparare una salsa per condire la pasta oppure da spalmare su crostini di pane o per accompagnare un pinzimonio di verdure.

### I gambi dei broccoli

Sono ottimi per un pesto da usare come condimento per la pasta o per bruschette.

### Le bucce di patate e le coste delle verdure

Cotte al forno, in padella o in friggitrice ad aria, si possono trasformare in chips rustiche ma squisite.

### La buccia della zucca

È la parte più dura ma si può utilizzare per preparare delle polpette sfiziose ma anche dei dolci.

### I semi della zucca

Cotti al forno e cosparsi a piacere di sale o altre spezie, sono perfetti da consumare come snack o all'ora dell'aperitivo.

### La pasta (cotta) avanzata

Che si tratti di spaghetti o penne, unendola a uova e formaggio può diventare un'ottima frittata.

### Le croste del formaggio

Si possono tagliare a cubetti e aggiungerle nella preparazione di zuppe e verdure, molto buone per insaporire primi piatti e piatti unici. Si possono anche fare fritte o alla griglia.

### Il pane rafferma

Può diventare un ingrediente base per tantissime ricette, anche per dolci, come budini e torte.

### Gli albumi avanzati

Si possono utilizzare per preparare ricette dolci o salate, come per esempio dei pancakes, oppure una frittata di soli albumi.

### Gli scarti di pesce

Con gli scarti dei pesci (per esempio teste, lisce, ritagli) si può preparare il fumetto di pesce, un brodo di pesce concentrato e saporito.

### La frutta matura

Per esempio con le banane nere, invece di buttarle nella spazzatura, si possono preparare dei dolci.

### Gli avanzi dei dolci delle feste

Per esempio il cioccolato delle uova di Pasqua o il panettone (o pandoro) avanzato si possono riutilizzare per preparare altri dolci, come il salame al cioccolato o il tiramisù.







## PRIMI PIATTI

Qualunque siano gli ingredienti avanzati, con un po' di fantasia si trova sempre un modo per reinventarli in un nuovo piatto, riducendo gli sprechi di cibo e senza spendere una fortuna. In questa sezione troverete primi piatti a base di pasta, gnocchi, risotti, pesce, creme di verdure e molto altro... a voi scoprirli e provarli.

# Che cavolata!

## INGREDIENTI

- \* 200 g circa di avanzi di cavolo lessato se possibile romanesco con la sua acqua di cottura
- \* qualche gheriglio di noce
- \* avanzi di bieta lessa (quantità a piacere)
- \* aglio, pepe o peperoncino q.b.
- \* 1 o 2 alici
- \* olio EVO
- \* mollica di pane secco grattugiata
- \* scorza di limone grattugiata
- \* 300 g di pasta corta

## PREPARAZIONE

- 1 In una padella metto l'olio EVO, l'aglio (uno spicchio schiacciato) a fuoco medio. Quando si comincia a sentire l'odore dell'aglio, metto in padella la mollica grattugiata e, facendola saltare ben bene, alzo il fuoco.
- 2 Appena la mollica appare croccante, abbasso un po' il fuoco, metto la bieta insieme ai gherigli di noce fatti in pezzi non troppo piccoli. Salto per pochi minuti la bieta, metto l'acqua per la pasta e i filetti di alici in padella, un po' di peperoncino e il cavolo romano lessato.
- 3 Quando l'acqua bolle, metto la pasta (meglio rigatoni) nella pentola. Schiaccio il cavolo che cuoce e aggiungo un po' di acqua di cottura del cavolo o della pasta. Due minuti prima del tempo ideale di cottura scolo la pasta (tenendo un po' d'acqua di cottura) e la metto nella padella a fuoco forte, facendola saltare.
- 4 Verso la pasta nei piatti grattugiando un po' di scorza di limone (biologico, meglio verde) sopra la pasta. Concludo con una grattugiata finale di pecorino di Amatrice (non romano) e di pepe aromatico.

Sandro T., Roma



MI È AVANZATO...  
il cavolo lessato



## Il parere dell'esperto

Nel pane raffermo avviene la retrogradazione dell'amido presente, che diventa così più resistente all'attacco degli enzimi digestivi: ci sarà così un minore impatto glicemico consumando il pane raffermo, rispetto al pane fresco. Quest'amido viene metabolizzato dalla flora intestinale per produrre acidi grassi a catena corta, utili per la salute delle cellule del colon.



# Crema con gli scarti di broccolo

## INGREDIENTI

- \* il torsolo e le foglie di 1 broccolo
- \* 1 cipolla piccola
- \* 1 patata
- \* acqua o brodo vegetale q.b.
- \* un filo di olio EVO
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATI...  
gli scarti  
dei broccoli

## PREPARAZIONE

- 1 Metto all'interno di una pentola capiente la cipolla tritata e la patata tagliata a tocchetti; faccio insaporire il tutto con un goccio di olio.
- 2 Dopo qualche minuto aggiungo il torsolo e le foglie tagliate a tocchetti, ricopro con acqua calda o brodo vegetale e porto a bollore.
- 3 Verso fine cottura, aggiungo un pizzico di sale.
- 4 Cuocio le verdure per una ventina di minuti e poi le frullo.
- 5 Infine servo la crema di broccoli con i crostini.

## Il parere dell'esperto

A questo piatto si possono aggiungere dei crostini di pane integrale tostato, oppure cuocere a parte una piccola porzione di farro, orzo o riso integrale, per creare un primo piatto caldo e gustoso. Se si nota gonfiore dopo aver consumato i broccoli, può essere utile bere una tisana carminativa al finocchio, all'anice o alla menta.

Ilaria R., Lecce



# Fettuccine con crema di bucce

## INGREDIENTI

- \* 50 g di bucce di patate
- \* 50 g di bucce di carote
- \* 80 g di fettuccine
- \* noce moscata
- \* 1 cucchiaio di olio EVO
- \* sale e pepe q.b.



MI SONO AVANZATE...  
le bucce delle  
verdure



## PREPARAZIONE

- 1 Metto a bollire le bucce delle patate e delle carote, da cui ricavo una crema.
- 2 Poi aggiungo: olio, sale, pepe e noce moscata.
- 3 Cuocio la pasta e poi la salto nella crema aggiungendo delle bucce croccanti sopra, che in precedenza ho saltato in padella.

### Il parere dell'esperto

Nella buccia delle patate sono presenti, in concentrazioni maggiori rispetto alla parte interna, sostanze che hanno attività protettiva e antiossidante, come l'acido clorogenico. Meglio evitare di usare le bucce di patate "vecchie", che presentano germogli e parti verdi, per la maggiore presenza di solanina, sostanza potenzialmente tossica se consumata in grandi quantità.

Rosalia S., Casaluce (CE)



# Gnocchi di pane raffermo

## INGREDIENTI

- \* 300 g di pane raffermo
- \* 150 ml di latte
- \* 300 g di spinaci cotti
- \* 1 uovo
- \* 60 g di farina
- \* sale, pepe, burro e salvia q.b.



MI È AVANZATO...  
il pane  
raffermo

## PREPARAZIONE

- 1 Metto a mollo il pane tagliato a dadini nel latte caldo, lascio riposare un'oretta.
- 2 Poi aggiungo un uovo, gli spinaci cotti e strizzati, sale e pepe a piacere, e infine la farina e formo palline grosse come noci: formo così degli gnocchi.
- 3 Li faccio cuocere in acqua bollente per 10 minuti e poi li scolo, condendo il tutto con burro e salvia.



## Il parere dell'esperto

Si può usare sia del pane, sia della farina integrale per creare un'alternativa ricca di fibra e ingredienti a minor indice glicemico rispetto ai loro corrispettivi raffinati. La farina integrale assorbe più lentamente l'umidità, quindi per evitare che l'impasto sia troppo asciutto è possibile che ci sia bisogno di aumentare la parte umida, quindi meglio usare un po' di latte in più o più spinaci.

Dora B., Ravenna



# Pancotto della nonna

## INGREDIENTI

- \* 1 kg di verdure a foglia (cicoria, bietola, rucola)
- \* 1 peperone giallo o rosso
- \* 600 g di patate
- \* 2 pomodori maturi di media grandezza
- \* 500 g di pane raffermo
- \* una cipolla da 100 g circa
- \* 4 cucchiaini di olio EVO
- \* olio piccante se lo si desidera da mettere a piatto servito
- \* sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 In una pentola capiente verso abbondante acqua, inserisco tutte le verdure e un filo di olio e porto tutto a ebollizione.
- 2 Dopo circa mezz'ora controllo la cottura delle patate, se sono cotte spengo il fuoco e verso il pane raffermo che ho tagliato a pezzi non molto grossi. Attendo che il pane si sia ammorbidito e scolo tutto in uno scolapasta.
- 3 Quando il tutto sarà ben scolato, rimetto tutto di nuovo nella pentola irrorando con abbondante olio. Impiatto e aggiungo un filo di olio piccante.

Adamantonio C., Bolzano



MI SONO AVANZATE...  
le verdure

### Il parere dell'esperto

È importante il consumo di "verdure verdi", che hanno un elevato contenuto di acido folico. Tra queste troviamo: coste, spinaci, bietole, rape, cicoria, tarassaco, cavolo nero e cavoli in generale, lattuga, invidia e rucola. Per preservarne i benefici, meglio consumarle crude o cotte a vapore, ma nel caso avanzassero sono ottime per creare zuppe o ricette come questa.



# Passato di finocchio e briciole

## INGREDIENTI

- \* le parti esterne dure di 3/4 grossi finocchi, comprese le barbe
- \* 2 fette di pane secco
- \* 150 g di riso
- \* olio EVO q.b.
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATI...  
gli scarti  
dei finocchi

## PREPARAZIONE

- 1 Pulisco bene le parti di scarto dei finocchi, le taglio a tocchetti, li copro d'acqua e li lascio bollire fino a che sono teneri. Li passo al passaverdure, se il risultato è eccessivamente denso aggiungo un po' d'acqua.
- 2 Sbriciolo il pane e lo tosto con un cucchiaino di olio.
- 3 Porto a ebollizione il passato, aggiusto di sale e aggiungo il riso. Occorre mescolare spesso perché tende a essere denso e ad attaccarsi.
- 4 Servo caldissimo, con un giro di olio crudo e cosparso delle briciole di pane tostato. A piacere si può aggiungere del formaggio grattugiato. Buon appetito!



## Il parere dell'esperto

Il finocchio è ricco di vitamine e minerali, ha proprietà diuretiche ed è un alleato dell'apparato gastrointestinale. Per la sua ricchezza in fibra e acqua, può essere un ottimo "spezza-fame", quindi le parti più croccanti possono essere consumate anche come spuntino salutare, magari abbinato a una piccola porzione di frutta secca.

Sonia Federica A., Nova Milanese (MI)



## Pasta agli aromi

### INGREDIENTI

- \* 400 g di spaghetti o altra forma di pasta lunga
- \* crosta di parmigiano
- \* erbe aromatiche avanzate (es. rosmarino, salvia, alloro, dragoncello, maggiorana) in una bustina da tè o di mussola
- \* 3 grani di pepe nero da aggiungere alla bustina
- \* burro, parmigiano grattugiato e pepe macinato q.b. per il condimento

### PREPARAZIONE

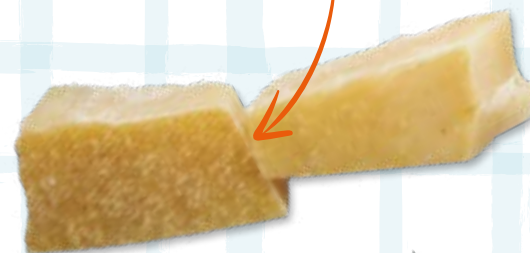
- 1 Porto a bollire una pentola d'acqua, aggiungo un pizzico di sale grosso e la crosta di parmigiano. Lascio bollire 1 minuto prima di aggiungere la pasta.
- 2 Una volta aggiunta la pasta e ripreso il bollore, immergo la bustina con le erbe aromatiche e porto la pasta alla cottura desiderata.
- 3 Nella ciotola di portata sbatto con un frustino il burro con il parmigiano e il pepe macinato per creare una crema morbida. Prima di scolare la pasta tengo da parte un bicchiere di acqua di cottura.
- 4 Unisco la pasta cotta (senza crosta e il sacchetto di erbe) alla miscela di burro e mescolo in tondo vigorosamente per creare una crema, aggiungendo acqua di cottura al bisogno.
- 5 Ed ecco pronta in tavola una pasta ai sentori di erbe e parmigiano! Per utilizzare fino all'ultimo gli scarti di erbe aromatiche e crosta di parmigiano, si possono immergere nell'acqua di cottura con gli spaghetti.

Gaia C., Milano

MI È AVANZATA...  
la crosta del  
formaggio

### Il parere dell'esperto

Imparare a usare le erbe aromatiche ci permette di beneficiare delle loro proprietà digestive e di insaporire i piatti senza eccedere con il sale. Oltre a essere loro stesse fonti naturali di ferro, contribuiscono anche a mantenere elevata l'acidità dell'ambiente digestivo stimolando le secrezioni dello stomaco, e questo è un elemento che consente un migliore assorbimento del ferro.







# Pasta al ritorno di pesce

## INGREDIENTI

- \* 350 g di pesce tipo orata o spigola
- \* 350 g di paccheri
- \* 10 pomodorini
- \* prezzemolo q.b.
- \* peperoncino
- \* 1/2 bicchiere di vino bianco
- \* olio EVO q.b.
- \* sale

## PREPARAZIONE

- 1 Mentre metto l'acqua per la pasta sul fuoco, pulisco il pesce da pelle e lisca, riducendolo a pezzetti.
- 2 Nel frattempo faccio dorare uno spicchio d'aglio nell'olio. Vi metto il pesce e sfumo con il vino bianco, poi aggiungo i pomodori e il peperoncino. Lascio andare per pochi minuti e poi spengo.
- 3 Intanto butto la pasta. Quando è cotta la unisco al ragù di pesce, mescolando.

Francesca C., Aversa (CE)

MI È AVANZATO...  
il pesce

## Il parere dell'esperto

Il pesce già cotto e avanzato si conserva in frigorifero fino a tre giorni. Le linee guida per una sana alimentazione raccomandano una frequenza di consumo settimanale di 2-3 volte per il pesce, prediligendo quello azzurro o comunque quello con un più alto contenuto di acidi grassi polinsaturi omega-3, che promuovono la salute cardiovascolare.



# Pasta con baccelli di piselli

## INGREDIENTI

- \* 700 g di piselli freschi con baccello
- \* 1 cipolla piccola
- \* 330 g di pasta piccola
- \* paprika q.b.
- \* parmigiano reggiano o ricotta dura
- \* olio EVO
- \* sale, pepe q.b.



MI SONO AVANZATI...  
i baccelli  
dei piselli



## PREPARAZIONE

- 1 Sgrano i piselli tenendo da parte i baccelli. Lavo accuratamente i baccelli ed elimino la parte superiore, quella più dura, per intenderci: il peduncolo.
- 2 Nel frattempo porto a ebollizione l'acqua necessaria in una pentola capace di contenere tutti i baccelli. Quando l'acqua bolle, salo l'acqua con meno sale di quanta ne ho usata per la cottura della pasta. Vi verso i baccelli e lascio bollire per circa una ventina di minuti, in ogni caso, fino a che si sono ammorbiditi.
- 3 Nel frattempo in una padella capiente faccio appassire la cipolla preventivamente affettata a fuoco dolce. Aggiungo i piselli e un abbondante pizzico di paprika e porto a cottura per una decina di minuti. Quando i baccelli saranno pronti li scolo con una schiumarola e li passo al passaverdure, infine li aggiungo ai piselli.
- 4 Nell'acqua di cottura, senza aggiungere altro sale, cuocio la pasta. La scolo un minuto prima del termine di cottura e la aggiungo ai piselli.
- 5 Salto in padella un paio di minuti aggiungendo eventualmente acqua di cottura. Grattugio su ogni piatto ricotta dura o parmigiano e aggiungo un pizzico di pepe.

Sergio P., Trecate (No)

## Il parere dell'esperto

I piselli fanno parte della famiglia dei legumi e sono una buona fonte di proteine vegetali.

Si raccolgono freschi in primavera, ma è sconsigliato eccedere nel consumarli crudi perché contengono sostanze difficilmente digeribili, che vengono però eliminate durante la cottura.

Importante anche l'utilizzo del baccello dei piselli, che è commestibile, per integrare con nutrienti e fibre il pasto.



# Pasta con crema di verdure rivitalizzate

## INGREDIENTI

- \* 500 g di verdure miste da brodo (cipolle, carote, sedano, zucchine)
- \* 20 g di concentrato di pomodoro
- \* 50 g di parmigiano o pecorino stagionato
- \* 400 g di pasta corta
- \* olio EVO
- \* zenzero, pepe, maggiorana, sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Le verdure usate per preparare un brodo vegetale vengono spesso gettate via o utilizzate per ricette poco gustose. Invece qui prendiamo tutte le verdure del brodo (es. cipolle, carote, sedano, zucchine), con eventuali spezie incluse (zenzero, pepe) e le frulliamo, eventualmente con un mestolo di brodo se ci fosse bisogno, con un frullatore a immersione aggiungendo olio EVO che aiuta a creare un'emulsione, e regolando di sale, fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
- 2 Nel frattempo metto a bollire dell'acqua, aggiungo il sale e cuocio della pasta corta scolandola 2-3 minuti prima di fine cottura.
- 3 In una padella larga metto dell'abbondante crema delle nostre verdure rivitalizzate, aggiungo la pasta al dente con un paio di mestoli di acqua di cottura e la salto a calore medio-alto per 2-3 minuti fino a ottenere una consistenza cremosa e avvolgente.
- 4 Impiatto subito aggiungendo del pepe macinato fresco e abbondante parmigiano o pecorino grattugiato grosso. In questo modo le verdure riprendono vita in un meraviglioso piatto semplice, veloce e gustoso.

Giordano V., Bologna



MI SONO AVANZATE...  
le verdure  
da brodo



### Il parere dell'esperto

Per una versione vegana, si può usare il lievito alimentare al posto del parmigiano. Il lievito alimentare in scaglie è un lievito "inattivato" che deriva dalla lavorazione del lievito di birra e viene usato come insaporitore per le pietanze. È un'ottima fonte di vitamine del gruppo B (ma non della vitamina B12) e di proteine.



# Ravioli della settimana dopo

## INGREDIENTI

### Per la pasta:

- \* 3 uova
- \* 200 g di farina 00
- \* 100 g di semola rimacinata di grano duro

### Per il ripieno:

- \* 300 g di carne avanzata dal pranzo domenicale (ottimo l'utilizzo di brasati o carni da lunga cottura)
- \* 50 g parmigiano
- \* 1 tuorlo
- \* 1 pizzico sale

## PREPARAZIONE

- 1 Per il ripieno trito finemente la carne già cotta, unisco il parmigiano, il tuorlo e il sale e amalgamo il tutto.
- 2 Su una spianatoia formo una fontana con le due farine e al centro sguscio le uova. Comincio ad amalgamare con una forchetta quindi impasto energicamente fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Faccio riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.
- 3 Stendo la pasta con il mattarello o con l'apposita macchinetta. Con una rotella dentellata ricavo, un po' alla volta, delle strisce di circa 6 cm di larghezza e dispongo sopra delle noci di ripieno distanziandole tra loro di 4-5 cm. Il condimento è a piacere.

Marco P., Montepulciano (SI)

MI È AVANZATA...  
la carne

## Il parere dell'esperto

Preparare i ravioli avendo cura di sigillare bene il ripieno tra i due strati di pasta, schiacciando con le dita, in modo che non rimanga aria all'interno. Questo passaggio è importante affinché i ravioli non si aprano in cottura. Una volta pronti, possono essere cotti in acqua bollente in pochi minuti. Si possono condire con del sugo di pomodoro oppure con un filo d'olio e della salvia.



# Spaghetti al pesto di foglie di sedano

## INGREDIENTI

- \* 2 coste di sedano con le foglie (utilizzare solo le foglie)
- \* 400 g di pasta
- \* mandorle
- \* 2 cucchiaini di pinoli
- \* 2 cucchiaini piccoli di formaggio grattugiato
- \* 2 cucchiaini di olio EVO
- \* pepe q.b.



MI SONO AVANZATE...  
le foglie di sedano



## PREPARAZIONE

- 1 Faccio bollire l'acqua in una pentola capiente, quando bolle metto il sale e butto gli spaghetti.
- 2 Prendo le coste di sedano e taglio la parte apicale (foglie e rami più piccoli e morbidi). In un mixer inserisco le foglie di sedano, mandorle, pinoli, olio, formaggio grattugiato e frullo. Aggiungo un mestolino di acqua di cottura in modo da rendere il composto cremoso.
- 3 Quando la pasta è pronta, impiatto e verso a crudo il pesto di foglie di sedano (non è necessario mantecare).

### Il parere dell'esperto

Quando usiamo il sedano per preparare un soffritto, possiamo utilizzare le foglie per creare questo pesto. Sarebbe un peccato scartarle perché le foglie sono più ricche di vitamina C, fibra e polifenoli rispetto al gambo. Le foglie si possono utilizzare anche per insaporire i brodi.

Laura L., Novara



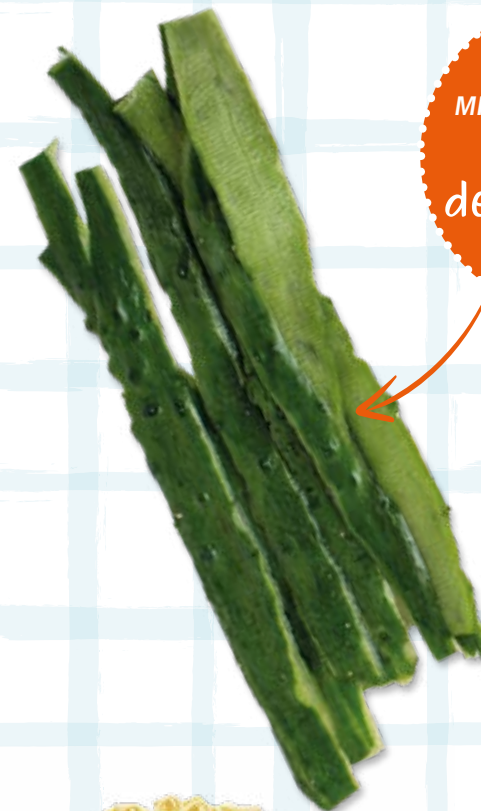
# Spaghetti sbucciati

## INGREDIENTI

- \* 300 g spaghetti/noodles
  - \* 400 g bucce di zuccina
  - \* spezie/erbe aromatiche q.b.
  - \* olio EVO e sale q.b.
- Possibili aggiunte proteiche:**
- \* guanciale/pancetta/altro salume (anche avanzi di frigo) a petali o cubetti
  - \* uova e pecorino
  - \* gamberetti/altri crostacei, molluschi o pesce, a cui aggiungere, se piace e disponibile, una dadolata di pomodoro
  - \* tofu a cubetti marinato in salsa di soia, per una variante proteica e vegana

## PREPARAZIONE

- 1 Metto a cuocere la pasta (o i noodles).
- 2 Nel frattempo sbuccio le zucchine con un pelapatate taglio "a fiammifero", le lavo e le scolo bene, le salto in una padella con un filo d'olio, sale, pepe, spezie/aromi a piacimento.
- 3 Poi scolo la pasta mantenendo un po' della sua acqua di cottura e la salto nella padella delle zucchine. Completo con grana padano o altro formaggio grattugiato.



MI SONO AVANZATE...  
le bucce  
delle zucchine



## Il parere dell'esperto

Usando del tofu, oppure dei legumi, è possibile creare un primo piatto vegano. Attenzione però alle quantità: se l'alimento proteico avanzato è molto, questa ricetta può diventare un piatto unico perché composto da una fonte di carboidrati (la pasta), una fonte proteica (salumi o formaggio), olio EVO e le bucce delle verdure.

Daniela D., Roma



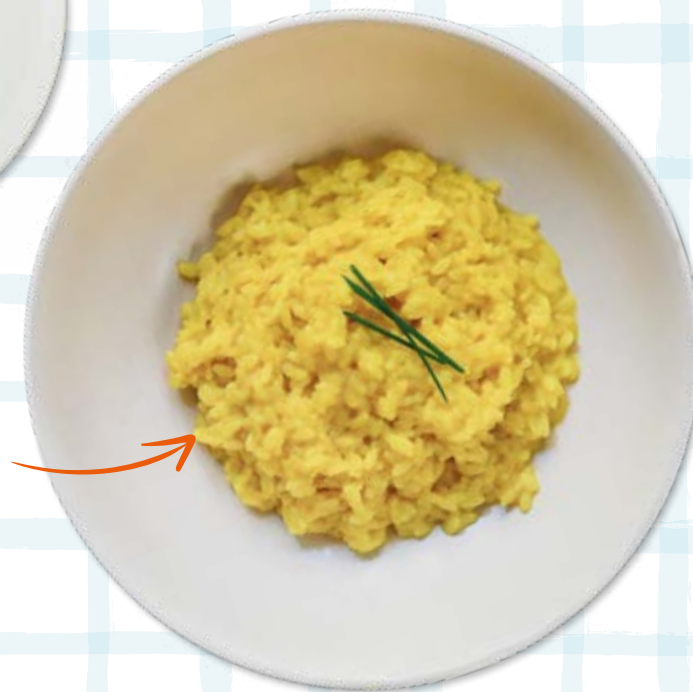
# Timballo di risotto

## INGREDIENTI

- \* 200 g di risotto avanzato freddo
- \* formaggi vari (una mozzarella o del formaggio da terminare: vanno bene i filanti o freschi cremosi)
- \* 80-100 g di pane raffermo o in alternativa pangrattato
- \* 1 uovo
- \* pepe q.b.
- \* olio EVO per la cottura



MI SONO AVANZATI...  
il risotto  
e i formaggi



## PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola capiente mescolo l'avanzo di risotto con il pane raffermo leggermente inumidito o il pangrattato, l'uovo e il pepe, fino a raggiungere una consistenza compatta; può aiutare aggiungere dell'acqua se l'impasto è troppo duro.
- 2 Copro il fondo di una padella antiaderente da 24 cm con l'olio EVO e scaldo, nel frattempo do forma al timballo aiutandomi con un piatto: metto metà impasto nel piatto e ripongo i formaggi al centro, copro con il resto dell'impasto e schiaccio dando una forma a disco o polpetta schiacciata.
- 3 A padella ben calda faccio scorrere delicatamente dentro il timballo, facendo attenzione a non romperlo e cuocendolo a fuoco molto basso con il coperchio per circa 15 minuti per lato o finché non si forma una crosticina dorata.



### Il parere dell'esperto

Si può utilizzare qualunque tipo di risotto avanzato per creare questo piatto e, in base agli ingredienti, può diventare un pasto molto ricco. Per questo, in base alla quantità che si consuma, può diventare un piatto unico aggiungendo una bella porzione di verdure.

Annalisa S., Como



# Vellutata di patate e funghi

## INGREDIENTI

- \* 400 g di patate
- \* 400 g di funghi champignon
- \* 400 g di funghi chiodini
- \* 400 ml di brodo vegetale
- \* 50 ml di panna fresca
- \* 2 spicchi di aglio
- \* prezzemolo tritato
- \* crostini di pane q.b.
- \* mezzo bicchiere di latte
- \* 3 cucchiai di olio EVO
- \* sale e pepe q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Sbuccio le patate e le taglio a dadini. Schiaccio l'aglio e rosolo in una casseruola con l'olio EVO, quindi unisco i funghi e le patate. Regolo di sale e lascio cuocere per qualche minuto.
- 2 Aggiungo il brodo caldo, coprendo le verdure a filo, e lascio sulla fiamma per circa 30 minuti a fuoco dolce. Se necessario, aggiungo altro brodo durante la cottura, alla fine la zuppa non dovrà risultare brodosa ma densa e corposa.
- 3 A fuoco spento schiaccio il composto con una forchetta. Verso infine la panna, mescolo bene, riaccendo il fuoco e lascio sobbollire ancora per qualche minuto. Completo con una macinata di pepe, qualche crostino di pane e una piccola quantità di prezzemolo tritato.

Giuseppe B., Bari

MI SONO AVANZATI...  
i funghi

## Il parere dell'esperto

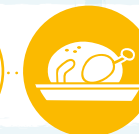
I funghi non sono una verdura (formano proprio un regno a sé, quello appunto dei funghi) ma dal punto di vista nutrizionale possono essere a essa associati per la loro ricchezza in acqua e per il basso apporto calorico. Hanno un sapore particolare e conferiscono ai piatti un sapore intenso grazie alla presenza dell'acido glutammico, un amminoacido responsabile del gusto umami.





## SECONDI PIATTI

Se avete cucinato esagerando con le quantità, non buttate via niente! Ingredienti come carne, pesce, legumi possono cambiare veste e trasformarsi in secondi piatti invitanti come frittate, soufflé, timballi, polpette, polpettoni ma anche insalate da consumare fredde. Nelle pagine di questa sezione troverete alcune proposte.



## Bollito al sugo

### INGREDIENTI

- \* 700 g di gamboncello utilizzato per fare il brodo (o arrosto avanzato)
- \* 3 cipolle rosse di Tropea (non molto grandi)
- \* 250 g di salsa di pomodoro
- \* un peperoncino piccante
- \* olio EVO
- \* sale q.b.



MI È AVANZATA...  
la carne  
per il brodo

### PREPARAZIONE

- 1 Taglio finemente le cipolle e le metto ad appassire nell'olio con il peperoncino affettato.
- 2 Appena saranno diventate trasparenti, aggiungo la salsa di pomodoro e, quindi, dispongo nel sugo le fette di gamboncello precedentemente tagliate dello spessore di 1,5 cm.
- 3 Infine salo e lascio sul fuoco finché il sugo si sarà ristretto.



### Il parere dell'esperto

Tagliare la cipolla non è semplice: il colpevole è un composto solforato volatile che viene liberato con la rottura delle cellule della cipolla. Questi effetti possono essere ridotti bagnando il tagliere e il coltello, perché il composto volatile è solubile in acqua.

Marina C., Catanzaro

# Cotolette di ceci

## INGREDIENTI

- \* 500 g di ceci avanzati
- \* 100 g di pane raffermo
- \* 2 uova
- \* 100 g di grana grattugato
- \* 2 cucchiai di fecola di patate
- \* 2 cucchiai di farina di ceci
- \* 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- \* 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- \* sale, pepe, pangrattato, olio di semi q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Taglio a piccoli pezzi il pane raffermo e lascio ammorbidire nell'acqua.
- 2 Scolo i ceci e li passo un paio di volte con uno schiacciapatate (i ceci non devono essere freddi da frigo).
- 3 Aggiungo ai ceci il pane ammolato e strizzato, le uova, la fecola, la farina di ceci, il grana grattugiato, il prezzemolo, l'erba cipollina, il sale e il pepe, e amalgamo bene il tutto.
- 4 Divido il composto in quattro parti e do a ciascuna la forma di una cotoletta dello spessore di circa mezzo centimetro.
- 5 Impano la cotoletta, finendola di modellare con l'aiuto della carta da forno.
- 6 Lascio riposare le cotolette di ceci in freezer per circa 15 minuti, quindi le frizzo con dell'olio di semi (meglio se di arachide o di girasole). Le cotolette dovranno risultare ben dorate da entrambi i lati.

Rosanna V., Bari



MI SONO AVANZATI...  
i ceci

## Il parere dell'esperto

Consumare i legumi passati e schiacciati permette di ridurre i fastidi legati alla loro digestione, per chi non è abituato o particolarmente sensibile. Danno minori effetti fermentativi i piselli, le lenticchie rosse decorticate e, in generale, i legumi decorticati. Un'altra strategia per renderli più digeribili è mettere in ammollo i legumi secchi e quella di inserire delle foglie di alloro in cottura.



# Frittata di insalata

## INGREDIENTI

- \* 6 uova
- \* le foglie esterne (quelle più bruttine) dell'insalata che solitamente usate cruda come contorno
- \* 1 spicchio d'aglio
- \* olio EVO
- \* sale q.b.



MI È AVANZATA...  
l'insalata

## PREPARAZIONE

- 1 Mondo l'insalata che consumo di solito come contorno (gentile o lattuga). Le foglie esterne, quelle più bruttine, le taglio a striscioline (scartando ovviamente le parti marroncine).
- 2 Le faccio saltare in padella con un po' d'olio e uno spicchetto d'aglio, 5 minuti.
- 3 Sbatto le 6 uova, aggiungo un po' di sale e le striscioline di insalata spadellata (senza l'aglio).
- 4 Scaldo un filo d'olio in una padella antiaderente, verso il composto nella padella, faccio andare trenta secondi a fiamma vivace, poi abbasso al minimo e copro.
- 5 Lascio andare 5 minuti, controllo che non attacchi sotto, e lascio un altro paio di minuti.

Silvia B., Verona

**Il parere dell'esperto**  
Le uova hanno eccezionali proprietà nutritive, ma spesso vengono evitate per la presenza di colesterolo. In realtà la maggior parte del colesterolo presente nel nostro organismo è determinata dalla produzione endogena e solo il 30% dipende dalla nostra alimentazione. Le uova possono quindi tranquillamente fare parte della nostra alimentazione, nel giusto equilibrio.



# Grigliata al sugo

## INGREDIENTI

- \* carne della grigliata avanzata di qualsiasi tipo
- \* pangrattato
- \* formaggio grattugiato
- \* aromi a piacere
- \* passata di pomodoro
- \* pepe e sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Frullo la carne avanzata in precedenza in un mixer, aggiungo formaggio e pane grattugiato, pepe, olio e poco sale. Frullo tutto aiutandomi con un po' d'olio d'oliva.
- 2 Preparo delle polpette con il composto, le metto in pentola con la passata di pomodoro e le salo leggermente.
- 3 Quando la passata è cotta, è pronta per essere consumata.

Antonietta B., Licata (AG)

MI È AVANZATA...  
la carne  
grigliata

## Il parere dell'esperto

Si consiglia un consumo moderato di carne rossa, non più di 1-2 volte alla settimana. È importante evitare che la carne dopo la cottura risulti molto "bruciacciata", perché questa rileva una maggiore presenza di ammine eterocicliche e di idrocarburi policiclici aromatici, sostanze potenzialmente tossiche e cancerogene. Quindi meglio togliere quelle parti più nere, se consumiamola carne grigliata.



# Insalata di carne lessa

## INGREDIENTI

- \* 500 g circa di pezzi di carne lessa misti avanzati dopo aver fatto il brodo
- \* 1 vasetto piccolo di cipolline sott'aceto
- \* 1 vasetto piccolo di peperoni a strisce in agrodolce
- \* 1 vasetto piccolo di cetrioli sott'aceto
- \* 50 g di maionese
- \* olio EVO
- \* sale, pepe q.b.



MI È AVANZATA...  
la carne lessa

## PREPARAZIONE

- 1 Taglio e/o sfilaccio la carne lessa, la condisco con un filo d'olio, sale e pepe.
- 2 Taglio a pezzi tutti i sott'aceti e li unisco alla carne.
- 3 Aggiungo la maionese e mescolo bene tutto assieme.



## Il parere dell'esperto

In alternativa alla maionese, si può accompagnare questo piatto con una salsa tzatziki "light" fatta in casa, da preparare con yogurt greco magro, cetriolo, aceto o limone e, se piacciono, aglio e menta.

Chiara Z., Galliera Veneta (PD)



# Insalata di pollo

## INGREDIENTI

- \* 200 g di avanzi di pollo già cotto (petto, coscia)
- \* 100 g di insalata
- \* 100 g di pomodori
- \* 50 g di carote tritate
- \* un filo di aceto di mele
- \* olio EVO
- \* sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Tengo da parte gli avanzi di un pollo arrosto come il petto o la carne della coscia e li metto insieme a insalata lattuga, pomodori e carote.
- 2 La condisco come una normale insalata con sale, olio EVO e aceto di mele. Da servire fredda.

Cristina C., Isorella (BS)



MI È AVANZATO...  
il pollo



## Il parere dell'esperto

La carne di pollo è ricca di aminoacidi essenziali, fondamentali per l'accrescimento muscolare e per diverse funzioni fisiologiche del nostro organismo. Povera di grassi, spesso scelta anche come una delle principali fonti proteiche nelle diete ipocaloriche. Prediligere la qualità alla quantità: scegliere una carne di pollo da allevamenti responsabili ci permette di beneficiare di caratteristiche nutrizionali migliori.



# Involtini di cavolfiore e formaggio

## INGREDIENTI

- \* 300 g di cavolfiore
- \* 2 mozzarelle
- \* parmigiano q.b.
- \* pangrattato
- \* sale e olio q.b.



MI È AVANZATO...  
il cavolfiore



## PREPARAZIONE

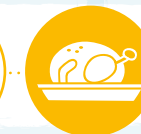
- 1 Sminuzzo con il coltello il cavolfiore avanzato.
- 2 Realizzo una pastella, mettendo insieme mozzarella, olio, parmigiano e un pizzico di sale.
- 3 Passo gli involtini nella pastella e poi nel pangrattato.
- 4 Infine friggo in olio bollente.

## Il parere dell'esperto

Questi involtini possono essere fritti oppure cotti in forno, fino a che la panatura non diventa dorata. Al posto delle mozzarelle, si possono usare anche altri formaggi "filanti" se si vuole consumarli, come per esempio della scamorza affumicata o della fontina.

*Peppè L., Torino*





# Polpette di merluzzo

## INGREDIENTI

- \* merluzzo (orata oppure pesce avanzato)
- \* 2 panini piccoli
- \* 50 g di parmigiano (a piacere)
- \* 1 uovo
- \* aglio in polvere
- \* prezzemolo
- \* sale e pepe q.b.



MI È AVANZATO...  
il merluzzo

## PREPARAZIONE

- 1 Sminuzzo il pesce, metto i panini a bagno in acqua, una volta ben inzuppati li strizzo bene e li sbriciolo.
- 2 In una ciotola capiente unisco il pesce, il pane strizzato, uovo, sale, pepe, formaggio, prezzemolo e mescolo tutto bene.
- 3 Formo delle polpette grandi come una noce o poco più a piacimento e, una volta completate, le frigo in olio bollente oppure in friggitrice ad aria.



## Il parere dell'esperto

Per creare una versione più leggera o non avessimo delle uova in casa, possiamo frullare il pane raffermo con del prezzemolo e impanare il pesce mantenuto in filetti con la panatura ottenuta. Cuocere poi in forno con un filo d'olio per circa 20 minuti.

Cristina P., Settimo Torinese (TO)



# Polpette di verdure e legumi

## INGREDIENTI

- \* 1/3 di legumi (ceci, cannellini o lenticchie)
- \* 1/3 di verdure di stagione cotte
- \* 1/3 di tofu sbollentato e schiacciato
- \* pangrattato
- \* spezie (cumino, aglio secco, timo)
- \* olio EVO
- \* sale e pepe q.b.



MI SONO AVANZATI...  
le verdure  
e i legumi



## PREPARAZIONE

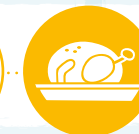
- 1 Con gli avanzi di verdure di stagione (avanzate cotte/grigliate, o comunque per svuotare il frigo) preparo l'impasto per delle sfiziose polpette vegane.
- 2 Una volta tritate, preparo il tofu sbollentato e schiacciato a cui aggiungo in una ciotola le verdure e i legumi in scatola (o secchi precedentemente cotti).
- 3 Mescolo il tutto aggiungendo sale, pepe e profumi.
- 4 Una volta ben miscelato l'impasto con la giusta consistenza per preparare delle polpette, le passo nel pangrattato e le pongo in una teglia. Questa verrà poi messa in forno con l'aggiunta di un filo d'olio EVO e una spolverata di sale.
- 5 Faccio cuocere in forno ventilato per 15 minuti a 150 °C.



## Il parere dell'esperto

Il tofu si ottiene dalla cagliatura del liquido estratto dai semi di soia ed è ricco quindi di proteine vegetali. Come per gli altri legumi, è bene che il suo consumo sia abbinato (non per forza nello stesso pasto, ma nel corso della giornata) anche a carboidrati complessi, in modo da garantire un apporto di tutti gli amminoacidi essenziali utili per il nostro organismo.

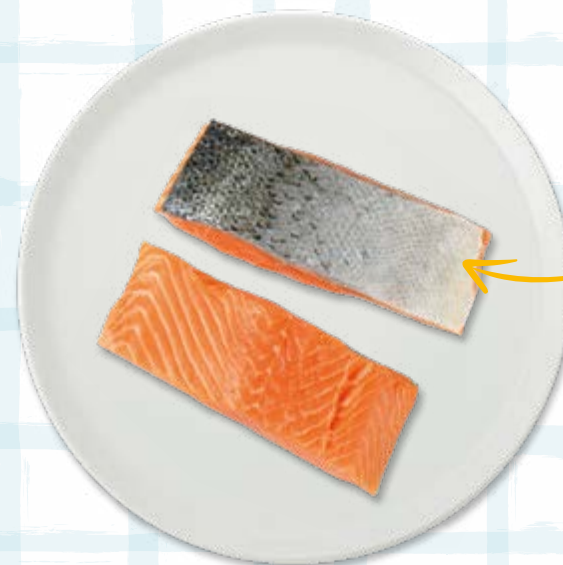
Fabrizio T., Castronno (VA)



# Polpette sfiziose

## INGREDIENTI

- \* 100 g di salmone al vapore
- \* 1 patata lessa
- \* 1 uovo
- \* pangrattato
- \* olio EVO

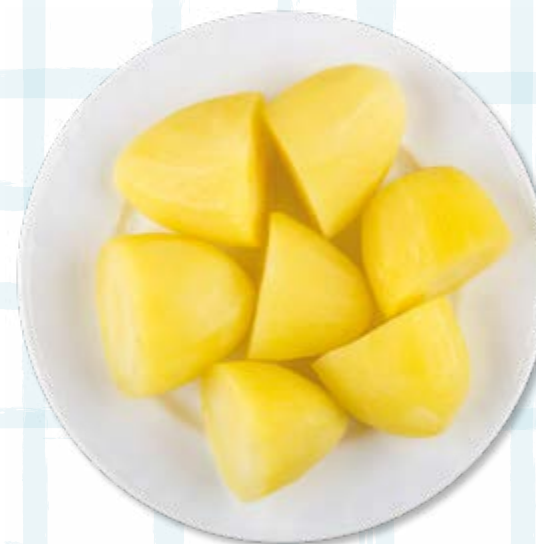


MI È AVANZATO...  
il salmone



## PREPARAZIONE

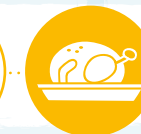
- 1 Sminuzzo il salmone, unisco l'uovo, la patata schiacciata, il sale e il pangrattato.
- 2 Formo le polpette, verso un filo d'olio sulla teglia da forno.
- 3 Faccio cuocere le polpette per 20 minuti a forno ventilato a 180 °C.



## Il parere dell'esperto

Il salmone, oltre a essere ricco di omega-3, è una delle principali fonti di vitamina D. Essendo però un pesce di grossa taglia, tende ad accumulare più inquinanti rispetto ai pesci di taglia più piccola, per questo meglio prediligere questi ultimi. Le Linee guida danno indicazioni settimanali per il pesce fresco, mentre raccomandano di limitare quello conservato come il tonno o il salmone in scatola.

Paola M., Borgosatollo (BS)



# Polpette vegetali croccanti

## INGREDIENTI

- \* 300 g di verdure cotte avanzate (miste e di tutti i tipi)
- \* 1 uovo
- \* 4 cucchiai di pangrattato non troppo fine
- \* corn flakes
- \* una cipolla tritata
- \* un cucchiaino di olio EVO
- \* sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Sminuzzo in pezzetti molto fini le verdure avanzate, successivamente aggiungo l'uovo, il sale, l'olio, il pangrattato, la cipolla, mescolo bene fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.
- 2 Creo delle palline di piccola misura e le passo nei corn flakes, precedentemente sminuzzati.
- 3 Adagio le polpette su una teglia con carta forno, le cospargo con un altro filo d'olio e le faccio cuocere in forno a 180 °C per 25 minuti, gli ultimi 5 in modalità grill.

Francesca O., Verbania



MI SONO AVANZATE...  
le verdure  
cotte



## Il parere dell'esperto

Volendo si può inserire un cubetto di formaggio a scelta (per esempio mozzarella, fontina, scamorza) all'interno di ogni polpetta, avendo cura di chiudere bene l'impasto intorno, per creare un cuore morbido e filante.



# Polpettone di peperoni

## INGREDIENTI

- \* 2 peperoni arrostiti tagliati a pezzetti
- \* 3 fette di pane raffermo
- \* 4 cucchiai di latte
- \* 1 scatola di tonno
- \* 1 cucchiaio di capperi
- \* 3 spicchi di aglio ben schiacciati
- \* 2 cucchiai di parmigiano reggiano
- \* 1 bianco d'uovo
- \* sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Metto insieme e impasto tutti gli ingredienti.
- 2 Poi avvolgo l'impasto ottenuto in carta da forno, dando la forma di un polpettone.
- 3 In seguito metto il tutto in forno statico e lo faccio andare a 180 °C per 20 minuti.

Maria Grazia F., Manfredonia (FG)

MI SONO AVANZATI...  
i peperoni  
arrostiti

## Il parere dell'esperto

I peperoni sono molto ricchi di vitamina C, che però si perde con la cottura. Quindi è buona abitudine consumarli sia crudi che cotti, che mantengono invece diverse altre proprietà nutrizionali benefiche, tra cui l'apporto di carotenoidi. Il colore del peperone ne determina anche il gusto: il rosso ha sapore più forte e consistenza croccante, il giallo è più dolce, il verde ha un gusto più acidulo.



# Soufflé di spinaci e brie

## INGREDIENTI

- \* 150 g di formaggio brie
- \* 200 ml di latte
- \* 1 uovo
- \* 100 g di farina
- \* spinaci precotti
- \* prezzemolo
- \* sale
- \* olio EVO

## PREPARAZIONE

- 1 Separo il tuorlo dall'albume, monto a neve l'albume e lo mischio al tuorlo con sale, prezzemolo e un filo di olio.
- 2 Taglio a dadini il formaggio e trito gli spinaci cotti in padella con aglio e un filo di olio.
- 3 Miscelo il tutto nel mixer e verso in pirottini nel forno a microonde a 200 °C per 15 minuti.

Giuseppe C., Napoli



MI È AVANZATO...  
il formaggio



## Il parere dell'esperto

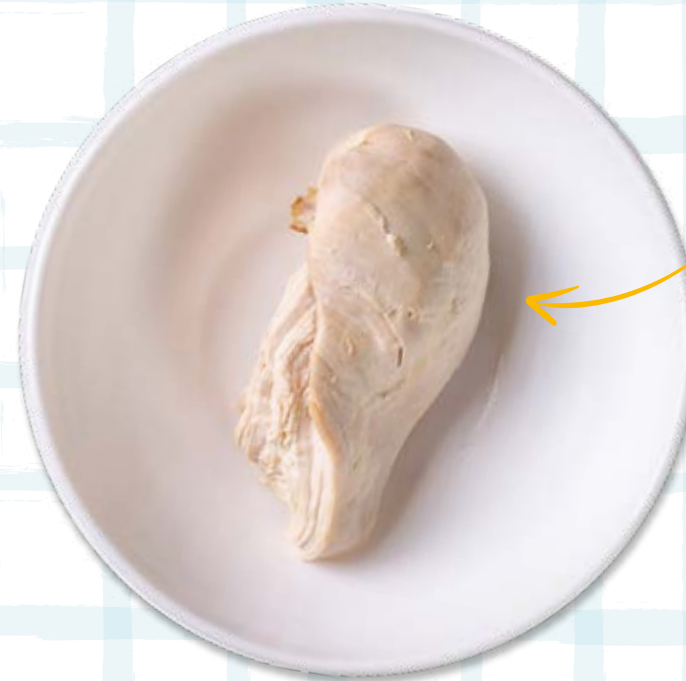
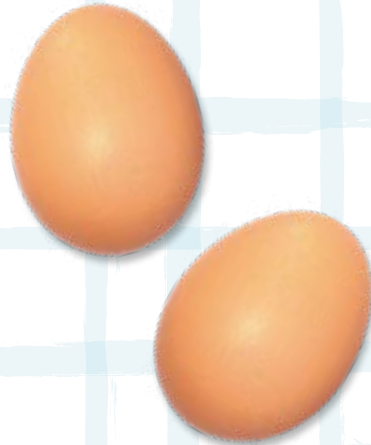
L'acido ossalico presente negli spinaci è un anti-nutriente che, legandosi ai minerali come il ferro, il magnesio e il calcio, impedisce l'assorbimento degli stessi da parte dell'intestino. Il ferro presente negli spinaci è comunque nella forma meno assorbibile e condire gli spinaci cotti con succo di limone favorisce un maggiore assorbimento del ferro, perché la vitamina C ne aumenta la biodisponibilità.



# Timballo di pollo

## INGREDIENTI

- \* 4 cosce di pollo
- \* 400 g di piselli
- \* 5 uova
- \* sale e pepe q.b.



MI È AVANZATO...  
il pollo

## PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver fatto un buon brodo con il pollo, spolpo le cosce e metto la carne in un recipiente dove aggiungo le uova, il sale, il pepe e i piselli.
- 2 Mescolo bene il tutto, verso il composto in una casseruola.
- 3 Infine lo faccio cuocere per 50 minuti in forno ventilato a 200 °C.



## Il parere dell'esperto

Questo piatto è un secondo molto ricco in quanto sono presenti tre fonti proteiche: il pollo, le uova e i piselli, che fanno parte dei legumi.

Per creare un piatto bilanciato, è bene consumarne una piccola porzione da accompagnare a una fonte di carboidrati (per esempio del riso basmati o un panino nella forma integrale) e una porzione di verdure.

Alfredo I., Salerno

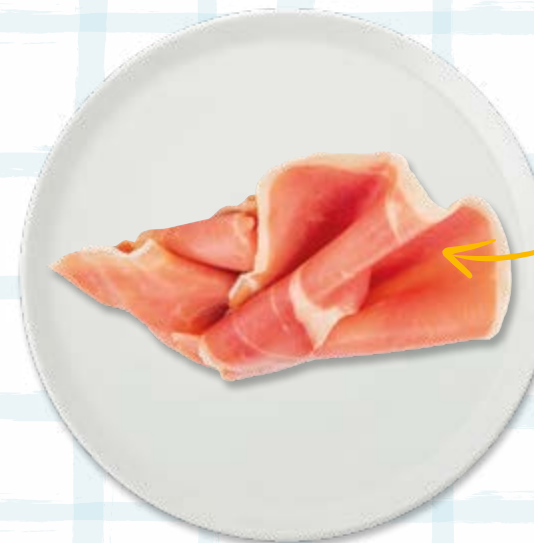


# Zucchine arrotolate

## INGREDIENTI

Per 12 rotolini:

- \* 100 g di prosciutto crudo
- \* zucchine
- \* 2 robiola
- \* 120 g di erba cipollina q.b.
- \* pepe nero q.b.
- \* sale fino q.b.
- \* olio EVO



MI È AVANZATO...  
il prosciutto  
crudo



## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i rotolini di zucchine con crudo e robiola come prima cosa lavo le zucchine. Poi le spunto da entrambi i lati e, utilizzando una mandolina o un coltello, ricavo 12 fette spesse 2-3 mm.
- 2 Ungo una griglia e la scaldo; adagio poi le fettine di zucchine e le cuocio per circa 5 minuti. Poi le giro e proseguo la cottura anche dall'altro lato. Trasferisco poi le zucchine grigliate in un vassoio e le tengo da parte per un momento.
- 3 Trasferisco la robiola in una ciotola e le schiaccio leggermente con una forchetta. Condisco con sale, pepe e l'erba cipollina tritata.
- 4 Stendo le zucchine su un tagliere e cospargo l'intera superficie con il formaggio. Aggiungo una fettina di prosciutto, lo arrotolo e servo i rotolini di zucchine con crudo e robiola.



## Il parere dell'esperto

Il prosciutto crudo (se di marchio DOP) è uno dei pochi salumi il cui processo di stagionatura e salatura non prevede l'utilizzo di nitriti e nitrati, che generalmente vengono usati per garantire la non contaminazione microbica. Rimane in ogni caso molto elevato il quantitativo di sodio e, facendo parte delle carni trasformate, il suo consumo è comunque da limitare nel complesso.

Giuseppina F., Rosolini (SR)





## PIATTI UNICI

**Il piatto unico è il re dei piatti salva spreco: ha origine infatti nei tempi passati all'interno delle famiglie contadine, che riciclavano gli avanzi per ottenere una pietanza più sostanziosa. I piatti unici, inoltre, sono comodi da preparare quando si ha poco tempo ma soprattutto da gustare, perché in un solo piatto ti permettono di consumare un pasto completo.**



# Autunno vegano

## INGREDIENTI

- \* 1 zucca
- \* 1 scatola di ceci
- \* 1 cipolla
- \* curcuma
- \* salvia
- \* brodo vegetale
- \* olio EVO
- \* sale e pepe nero q.b.



MI SONO AVANZATI...  
la zucca  
e i ceci



## PREPARAZIONE

- 1 Cuocio a vapore la zucca finché non diventa morbida.
- 2 In una padella antiaderente metto olio EVO, taglio la cipolla fine, aggiungo la zucca tagliata a cubetti piccoli, lasciando la loro acqua e soffrigo 10 minuti, aggiungo sale e pepe q.b.
- 3 In un pentolino preparo un po' di brodo vegetale, lo unisco alle verdure, frullo con frullatore a immersione fino a che risulta una crema vellutata non troppo liquida. Nel caso per addensare aggiungo un cucchiaino di farina di riso, poi faccio andare il tutto per 10 minuti, spengo e aggiungo la curcuma, la salvia tritata, un filo di olio a crudo e servo bollente con dei crostini di pane nero fatti saltare in padella con polvere di aglio.



## Il parere dell'esperto

Anche per chi segue una dieta onnivora è importante consumare almeno 2-3 volte alla settimana una porzione di legumi, fonti di proteine vegetali di buona qualità biologica, oltre che di ferro e magnesio. Abbinando un cereale integrale come farro, orzo o riso, o dei crostini di pane nero, il piatto risulta completo, bilanciato e salutare.

Isabella C., Lecco



## Cialda di pane

### INGREDIENTI

- \* 400 g di pane secco
- \* pomodori q.b.
- \* cetrioli q.b.
- \* origano q.b.
- \* formaggio q.b.
- \* acqua q.b.
- \* olio q.b.
- \* sale q.b.

### PREPARAZIONE

- 1 Taglio a cubetti il pane secco, i pomodori, i cetrioli e il formaggio avanzato nel frigo.
- 2 Metto il pane in una ciotola, aggiungo acqua a piacere finché non si sarà ammorbidito al punto giusto.
- 3 Infine unisco i pomodori, i cetrioli, il formaggio, un giro di olio, sale e origano a piacere. Il piatto sarà pronto in un battibaleno, profumatissimo e pronto per un pranzo estivo, inoltre si presta a infinite variazioni.

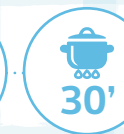
Rosemarie P., Bari

MI È AVANZATO...  
il pane  
raffermo

### Il parere dell'esperto

Nella dieta Mediterranea, le Linee guida raccomandano un consumo di formaggio non superiore alle 2-3 volte alla settimana, preferendo i formaggi freschi per il minor contenuto in acidi grassi saturi. La porzione consigliata è di 100 g per i formaggi freschi e 50 g per quelli più grassi e calorici (per esempio gorgonzola, groviera, parmigiano ecc.).

# Cicoria della suocera



MI È AVANZATA...  
la cicoria



## INGREDIENTI

- \* 500 g di cicoria catalogna lessa
- \* 1 cipolla piccola
- \* 2 o 3 cucchiaini di olio di oliva
- \* 500 g di carne di maiale a pezzetti
- \* 4 o 5 pomodorini a pezzetti
- \* un bicchiere di vino bianco
- \* un cucchiaio di formaggio grattugiato (qualsiasi)
- \* un pizzico di sale fino
- \* una spolverata di pepe nero

## PREPARAZIONE

- 1 In un tegame metto dell'olio di oliva e faccio rosolare la cipolla, aggiungo i pezzetti di carne di maiale, li cucino per 10 minuti circa e poi sfumo con del vino bianco, una volta che il vino è evaporato aggiungo i pomodori a pezzetti e li cucino a fiamma dolce per altri 10 minuti.
- 2 Passato questo tempo aggiungo la cicoria catalogna lessa avanzata dal giorno prima, copro con un bicchiere d'acqua e la lascio cuocere a fiamma moderata coprendo il tegame.
- 3 Quando l'acqua è un po' evaporata aggiungo il formaggio grattugiato e il pepe. Assaggio di sale, se è insipido ne aggiungo un po', ancora 10 minuti di cottura ed è pronta. Si può accompagnare con del pane raffermo.

Stefania L., Brindisi

**Il parere dell'esperto**  
Aggiungendo i crostini di pane raffermo si crea un piatto completo di tutti i macronutrienti. Le verdure più amaro-gnole come la cicoria devono il loro sapore alla presenza di polifenoli. Grazie alle sostanze bioattive di cui sono ricche, migliorano la digestione e aiutano l'organismo a eliminare le tossine, combattendo un'eccessiva produzione di radicali liberi.





# Cous cous misto

## INGREDIENTI

- \* 250 g di cous cous
- \* verdure crude e cotte a piacere
- \* pollo o manzo a dadini a piacere
- \* olive
- \* un cucchiaio d'olio EVO
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATE...  
le verdure

## PREPARAZIONE

- 1 Preparo il cous cous seguendo le istruzioni sulla confezione (5 minuti di cottura) e prima di sgranarlo aggiungo un cucchiaio d'olio e un po' di sale.
- 2 Nel frattempo, cuocio la carne (pollo o manzo) a dadini con un filo d'olio in padella.
- 3 Taglio le verdure a cubetti, di solito utilizzo carote, peperoni, zucchine cotte avanzate, olive ecc. e poi unisco il tutto.



### Il parere dell'esperto

Le olive si possono usare in aggiunta (1-2 cucchiai) alle verdure per insaporire il piatto, ma non in sostituzione, perché non sono ortaggi e hanno quindi un apporto calorico rilevante se consumate in grandi quantità. Questo non vuol dire rinunciarci, perché si rinunciarebbe anche alle loro ottime proprietà nutritive.

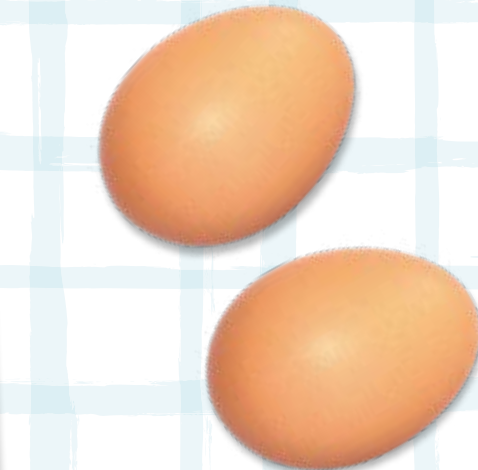
Valentina C., Alessandria



# Crostoni

## INGREDIENTI

- \* cavolo nero (le foglie più brutte avanzate da altre ricette)
- \* 4 fette di pane casereccio (anche secco)
- \* 4 uova
- \* aglio, olio, peperoncino a piacere



MI È AVANZATO...  
il cavolo nero

## PREPARAZIONE

- 1 Rinvegno le fette di pane avanzato facendole tostare in padella oppure in forno.
- 2 Taglio il cavolo nero a strisciole sottili e le cuocio una decina di minuti in padella con olio e aglio e peperoncino (anche in polvere) a piacere.
- 3 Cuocio un uovo al padellino (ossia 6-7 minuti in padella con olio, finché il bianco sarà rappreso e il rosso ancora morbido).
- 4 Assemlo mettendo sul crostone ancora caldo un letto di cavolo nero e l'uovo sopra. Salo a piacere. L'uovo si sala solo sul bianco, se il rosso resta morbido.



### Il parere dell'esperto

Il peperoncino può essere un vero toccasana. La sensazione di piccante è conferita dalla capsaicina, una sostanza dalle proprietà antisettiche e antinfiammatorie. Meglio invece evitarlo in caso si soffra di reflusso gastroesofageo, gastrite o ernia iatale perché irrita a livello locale. Per smorzare la sensazione di calore e bruciore è utile abbinarlo a pane o formaggi.

Roberta T., Torino

# Focaccia di avanzi

## INGREDIENTI

### Per l'impasto:

- \* 300 g di farina
- \* 1 cubetto di lievito di birra
- \* 180 g di acqua per l'impasto

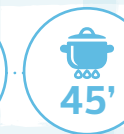
### Per il ripieno:

- \* verdure e formaggi avanzati

## PREPARAZIONE

- 1 Sciolgo il lievito nell'acqua, aggiungo la farina e lascio raddoppiare l'impasto.
- 2 Stendo i due terzi dell'impasto in una teglia ben unta.
- 3 Frullo le verdure e i formaggi e li copro con il restante impasto.
- 4 Inforno a forno già caldo e faccio cuocere 30-45 minuti a 180 °C, a seconda di quanto è umido il ripieno.

Attilio C., Roma



MI SONO AVANZATI..  
i formaggi  
e le verdure

### Il parere dell'esperto

È possibile usare un pezzetto di questa focaccia anche come snack pratico e veloce, mentre come pasto il consiglio è quello di usarne un terzo o un quarto a cui abbinare un'altra porzione di verdure, per esempio un'insalatona mista. Le verdure frullate come farcitura non contribuiscono a raggiungere un buon senso di sazietà e una porzione adeguata a un pasto completo.

# Involtini di cavolo verza

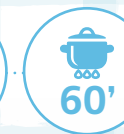
## INGREDIENTI

- \* 8 foglie esterne di cavolo verza
- \* 250 g di carne di bollito avanzata
- \* 150 g di salsiccia fresca di maiale
- \* 2 uova
- \* 200 g di pane raffermo
- \* 100 ml di latte
- \* 100 g di grana padano grattugiato
- \* 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- \* 1 cipolla di medie dimensioni
- \* 200 g di polpa di pomodoro
- \* 1 pizzico di saporita (mix di spezie contenente coriandolo, cannella, semi carvi, chiodi di garofano, noce moscata, anice stellato)
- \* 1 cucchiaio di olio EVO
- \* sale e pepe q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Taglio in piccoli pezzi il pane raffermo e lo lascio ammolare nel latte.
- 2 Faccio bollire per qualche minuto le foglie esterne del cavolo verza, le scolo e le lascio asciugare su un canovaccio.
- 3 Trito a coltello la carne del bollito. Aggiungo alla carne tritata la salsiccia sgranata, le uova, il grana, la saporita, il prezzemolo tritato, il pane ammolato e strizzato, sale e pepe e mischio il tutto in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Dispongo il ripieno al centro delle foglie di cavolo e le richiudo a pacchetto fermandole con un paio di stuzzicadenti, formando degli involtini (in piemontese "capunet").
- 4 Faccio imbiondire la cipolla in una casseruola bassa e ampia con il cucchiaio di olio EVO. Aggiungo la polpa di pomodoro, aggiusto di sale e faccio cuocere per 5 minuti.
- 5 Dispongo all'interno del sugo i "capunet". Li lascio insaporire con qualche minuto da entrambi i lati. Aggiungo acqua fino a circa metà del contenuto, chiudo con un coperchio e porto a ebollizione. Abbasso la fiamma al minimo e lascio cuocere per 45/50 minuti circa rigirando i capunet di tanto in tanto.

William Giuseppe A., Chiusa di San Michele (TO)



MI SONO AVANZATE...  
la carne del bollito e la verza



**Il parere dell'esperto**  
Si può creare un ripieno vegetariano consumando i formaggi che si hanno in frigorifero, uova, pane grattugiato (o il pane raffermo tritato), capperi e un mix di spezie e erbe aromatiche, che aiutano a contrastare la cattiva digestione.







# Lasagne vegetariiane

## INGREDIENTI

- \* 2 mazzetti di cavolo nero
- \* 400 ml di besciamella
- \* 100 g di grana padano
- \* 1 zuccina
- \* sale e pepe nero q.b.



MI È AVANZATO...  
il cavolo nero



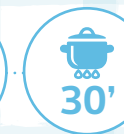
## PREPARAZIONE

- 1 Scotto le foglie del cavolo nero in acqua salata, nel frattempo taglio a julienne la zuccina.
- 2 Faccio un primo strato con foglie, besciamella e mozzarella. Secondo strato con zuccina, besciamella e mozzarella.
- 3 Ultimo strato con foglie, besciamella, mozzarella, grana padano e pepe nero.
- 4 Metto in forno ventilato a 200 °C per 15 minuti.

### Il parere dell'esperto

Si può inserire del pane carasau integrale in ogni strato, per creare una lasagnetta di verdure che preveda anche la porzione di carboidrati, per rendere il piatto completo. Al posto della besciamella si può usare una ricotta (senza aggiungere la mozzarella), oppure fare una besciamella "light" in casa, con latte parzialmente scremato, farina e noce moscata.

*Davide C., Pavia*



# Minestra povera

## INGREDIENTI

- \* 500 g di fagioli
- \* 500 g di cavolo nero cotto
- \* una cipolla bianca
- \* un pizzico di sale
- \* tre fette di pane raffermo
- \* un filo d'olio EVO
- \* pepe q.b.



MI SONO AVANZATI...  
i fagioli



## PREPARAZIONE

- 1 Taglio a listarelle il cavolo nero già precedentemente lavato e lessato e le fette di pane raffermo a cubetti.
- 2 Passo sotto l'acqua i fagioli in barattolo per eliminare l'eccesso di sale. Frullo 1/4 dei fagioli insieme a mezzo bicchiere d'acqua fino a ottenere una crema.
- 3 Mondo e taglio sottilmente la cipolla e la faccio soffriggere in una pentola con un filo d'olio EVO. Quando la cipolla sarà dorata aggiungo i fagioli non frullati. Lascio insaporire due minuti e poi aggiungo 500 ml di acqua calda.
- 4 Quando l'acqua inizia a bollire metto in pentola anche la crema di fagioli e il cavolo nero. Abbasso la fiamma e lascio cuocere per 10 minuti.
- 5 Nel frattempo metto sul fuoco una pentola antiaderente. Quando sarà calda aggiungo un filo d'olio e il pane. Lascio tostare i crostini per 2/3 minuti rigirandoli un paio di volte. Quando il pane sarà tostato, spengo il fuoco e regolo di sale la minestra di fagioli.
- 6 Aggiungo del pepe nero e un filo d'olio a crudo. Infine servo la minestra a tavola dentro a dei piatti fondi insieme a crostini di pane.

Barbara C., Anagni (FR)

## Il parere dell'esperto

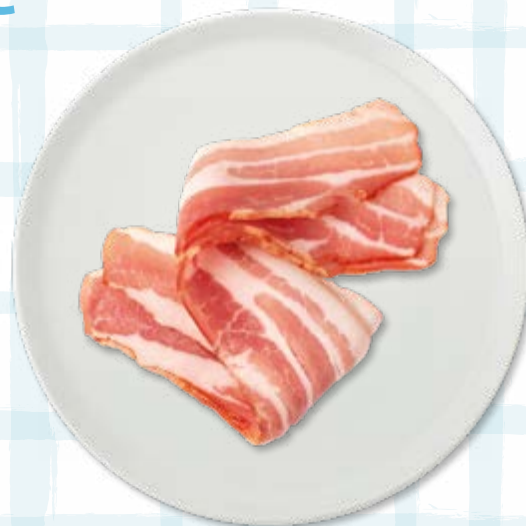
Verdura della stagione invernale, il cavolo nero è ricco di antiossidanti, vitamine e minerali. I legumi e i cereali integrali, insieme al cavolo nero, fanno di questo pasto un'ottima fonte di fibre che rallentano lo svuotamento gastrico e quindi questo incide sulla modulazione dell'assorbimento del glucosio e dei livelli di insulina del sangue, oltre a essere un piatto saziante e soddisfacente.



# Nidi di tagliatelle

## INGREDIENTI

- \* 600 g di pasta fresca avanzata (tagliatelle o simili)
- \* 350 g di scamorza affumicata
- \* 300 g di verdure grigliate
- \* 250 g di pancetta affumicata (oppure 350 g di salsiccia)
- \* pepe nero q.b.
- \* olio EVO



MI SONO AVANZATE...  
le tagliatelle



## PREPARAZIONE

- 1 Utilizzo della pasta fresca avanzata aggiungendo un filo di olio EVO, del pepe nero, della scamorza affumicata a pezzetti (oppure mozzarella) ed eventuale verdura grigliata avanzata se piace.
- 2 Amalgamo il tutto e suddivido il composto in terrine monoporzione.
- 3 Copro la terrina con una fettina sottile di scamorza affumicata (oppure mozzarella) e metto al di sopra dei dadini di pancetta affumicata (oppure della salsiccia sbriciolata).
- 4 Cucino in forno a 180 °C per un quarto d'ora o fino a quando la scamorza ha formato una crosticina.



Massimo P., Roma

## Il parere dell'esperto

Considerando una porzione standard di pasta secca di circa 80 g, l'equivalente di porzione per la pasta fresca è di circa 100 g.

Per rendere il piatto più bilanciato, meglio usare pasta fresca fatta solo con farina e acqua e non pasta fresca all'uovo, in quanto sono già presenti formaggi e salumi che rappresentano la quota proteica del pasto. Meglio aggiungere un'ulteriore porzione di verdure.



# Pancake svuota frigo

## INGREDIENTI

- \* 200 g di zucca cotta da frullare
- \* 100 g di cipolle a scelta tagliate finemente
- \* 100 g di pomodorini tagliati a cubetti
- \* 1 uovo oppure 80 g di albume
- \* spezie e aromi a piacere
- \* sale, pepe q.b.
- \* olio EVO

## PREPARAZIONE

- 1 Riduco la zucca in purea o pezzi fini, inglobo con la cipolla tritata e i pezzetti di pomodoro, inserisco l'uovo o il solo albume, mescolo fino a uniformare.
- 2 Aggiungo un filo d'olio EVO e condimenti a piacere.
- 3 In una padella antiaderente cuocio a fuoco medio basso per 5 minuti a lato fino al formarsi della crosticina.

Marina F., Piacenza

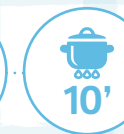


MI È AVANZATA...  
la zucca

### Il parere dell'esperto

Un'idea alternativa per creare dei pancakes salati. Mancando una porzione glucidica, si può aggiungere della farina di tipo integrale, cercando di non rendere l'impasto troppo secco (eventualmente si può aggiustare con un pochino d'acqua). Si possono farcire questi pancakes con dell'hummus di ceci e delle verdure a piacere.

# Quinoa carnevale



## INGREDIENTI

- \* 150 g di quinoa
- \* avanzi di carne, pesce, verdure cotte (formaggi se piacciono)
- \* spezie (curry, pepe, erbe)
- \* acqua
- \* cucchiaini di olio EVO
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATI...  
la carne,  
il pesce e le  
verdure



## PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver sciacquato la quinoa, la dispongo in un tegame.
- 2 Copro con l'acqua di modo che l'altezza dell'acqua sia il doppio di quella della quinoa. Aggiungo un pizzico di sale e porto a bollore per 10 minuti. Spenso il fuoco e metto il coperchio per 10 minuti.
- 3 Sminuzzo gli avanzi di carne, pesce e verdure cotte e li scaldo per 10 minuti in una padella. Aggiungo a piacere del curry o delle erbe provenzali e del pepe.
- 4 Aggiungo gli avanzi alla quinoa. Volendo si può aggiungere anche del formaggio avanzato a pezzetti.

Angelo M., Cesano Maderno (MI)

## Il parere dell'esperto

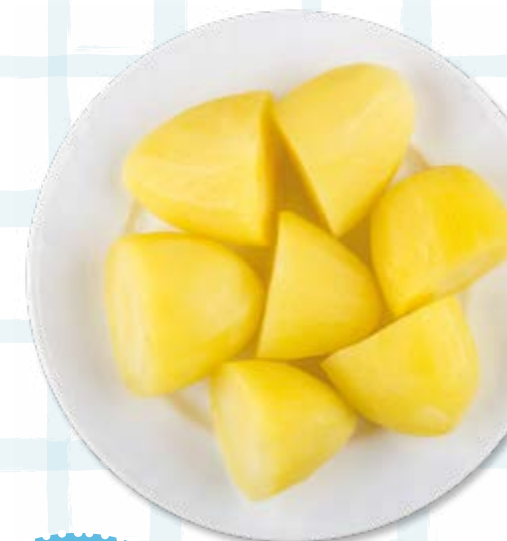
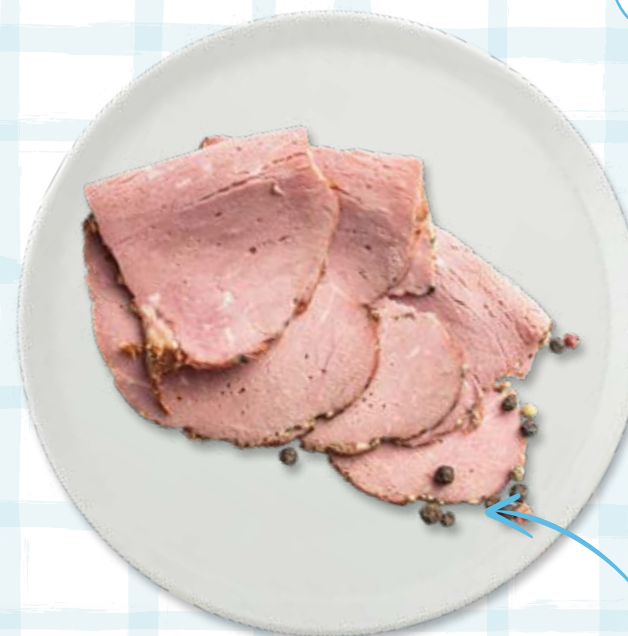
La quinoa viene spesso confusa con un cereale, ma in realtà viene definita pseudocereale come il grano saraceno e l'amaranto. È priva di glutine ed è molto ricca in carboidrati, fibre e proteine: contiene tutti gli aminoacidi essenziali, quindi rappresenta un valido alimento per chi segue una dieta vegetariana o vegana.



# Rosticciata di carne

## INGREDIENTI

- \* 400 g di arrosto (o carne lessa)
- \* verdure avanzate (peperoni, carciofi, funghi)
- \* 4 patate lesse
- \* 1 cipolla media
- \* 200 g di uova (facoltative)
- \* erba cipollina
- \* un filo d'olio EVO
- \* sale e pepe q.b.



MI SONO AVANZATI..  
l'arrosto  
e le verdure



## PREPARAZIONE

- 1 Affetto finemente la carne già cotta, le patate, la cipolla e le verdure a disposizione. In un filo di olio faccio imbiondire la cipolla, aggiungo gli altri ingredienti e mescolo. Un piatto molto ricco potrebbe includere anche l'utilizzo delle uova che, andrebbero aggiunte come ultimo componente.
- 2 Non appena le patate hanno sviluppato una piccola crosticina, regolo con sale e pepe a piacere, aggiungendo, come ultimo tocco una manciata abbondante di erba cipollina tritata finemente.
- 3 A piacere in tavola potrà essere aggiunto ancora pepe e un filo di olio a crudo.

### Il parere dell'esperto

Si può creare anche una versione della rosticciata con il pesce, per esempio con del baccalà. Aggiungere l'erba cipollina a fine cottura permette di beneficiare di tutte le sue proprietà nutrizionali, come la presenza di vitamina C e vitamine del gruppo B.

Morena S., Lainate (MI)





## Sformato di riso ai carciofi

### INGREDIENTI

- \* 200 g di riso
- \* 5 carciofi
- \* 1 cipolla rossa
- \* 1 uovo
- \* 5 cucchiaini di grana
- \* 3 cucchiaini di farina di polenta
- \* prezzemolo tritato
- \* 1 cucchiaino di lemongrass
- \* 30 ml di latte
- \* olio EVO
- \* sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

- 1 Pulisco i 5 carciofi e li faccio bollire in acqua bollente per lungo tempo, in modo che diventino molto morbidi.
- 2 Li frullo assieme a un filo d'olio, 1 uovo e a 1 cucchiaino di lemongrass fino a ottenere una consistenza simile a una maionese.
- 3 Metto l'acqua sul fornello fino a bollire, aggiungo due manciate di sale e butto il riso. Lo scolo 5 minuti prima e lo metto sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.
- 4 Unisco riso e crema di carciofi e metto il composto in una teglia precedentemente oliata. In superficie ricopro con cipolla rossa, prezzemolo tritato e 3 cucchiaini di farina di polenta.
- 5 Condisco con sale e pepe q.b.

Matteo T., Vignate (MI)

MI SONO AVANZATI...  
il riso  
e i carciofi

### Il parere dell'esperto

Si può usare del riso nero, più ricco di antociani (rispetto al riso comune) che hanno un effetto protettivo nei confronti del sistema cardiovascolare, oppure del riso integrale, più ricco di fibra e nutrienti. Il riso parboiled, invece, non una varietà ma una modalità di trattamento del riso, è un prodotto più resistente alla cottura e mantiene caratteristiche nutrizionali simili a quello integrale.



# Torta salata di verdure e gorgonzola

## INGREDIENTI

- \* 500 g di verdure a piacere (carote, zucca, zucchine, porri, finocchi ecc.)
- \* 2 patate
- \* 4 uova
- \* 1 bicchiere di latte
- \* avanzi di carne (oppure prosciutto cotto tagliato a listarelle, wurstel a rondelle, pancetta ecc.)
- \* 50 g di formaggio avanzato grattugiato
- \* sale e pepe q.b.
- \* 150 g di gorgonzola
- \* 1 rotolo di pasta sfoglia o pasta brisée

## PREPARAZIONE

- 1 Stendo la pasta sfoglia (o brisée) sul fondo di una tortiera, la bucherello con i rebbi della forchetta.
- 2 Faccio bollire per 10 minuti le patate pelate e tagliate a fette di mezzo centimetro in acqua salata. Intanto salto in padella le verdure con un filo d'olio.
- 3 Farcisco la torta con le fette di patate sul fondo, poi aggiungo eventuali avanzi di carne (prosciutto cotto tagliato a listarelle, wurstel a rondelle, pancetta o qualsiasi cosa sia in frigo in piccole quantità) e la verdura saltata, verso una pastella fatta con uova, latte, formaggio grattugiato e un pizzico di sale e guarnisco la superficie con fiocchetti di gorgonzola. Inforno seguendo le indicazioni della sfoglia.

Annalisa M., Padova

MI SONO AVANZATI...  
il formaggio,  
la carne  
e le verdure

### Il parere dell'esperto

Per la ricchezza del pasto, le torte salate e farcite possono essere considerate un piatto unico da accompagnare a una porzione di verdura. È possibile creare una pasta integrale fatta in casa con farina integrale, acqua, olio extravergine di oliva e sale. Prima di stenderla, basterà far riposare l'impasto 30 minuti a temperatura ambiente.





## CONTORNI

Sapevate che con le bucce delle verdure si possono fare delle chips? O che i gambi dei carciofi fritti sono buonissimi? In questa sezione troverete alcune ricette che potranno accompagnare come contorno i vostri piatti, dando una nuova vita a quegli avanzi di cibo che avremmo riposto in frigo o, nella peggiore delle ipotesi, buttato nella spazzatura.



# Bietole e coste gratinate

## INGREDIENTI

- \* 1 kg di bietole a coste larghe
- \* pangrattato
- \* 100 g di parmigiano grattugiato (grana o reggiano)
- \* origano q.b.
- \* olio EVO
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATE...  
le bietole



## PREPARAZIONE

- 1 Pulisco e risciacquo le bietole, taglio le relative coste.
- 2 Lesso le bietole, le scolo e nella stessa acqua faccio bollire le coste.
- 3 Accendo il forno a 180 °C, condisco le bietole con olio, sale, origano e parmigiano.
- 4 A cottura quasi ultimata aggiungo il pangrattato e aggiusto di sale. Si possono gustare sia calde che fredde.



## Il parere dell'esperto

Le parti bianche e le parti verdi delle bietole a coste hanno tempi di cottura diversi, per questo vanno bollite separatamente. Per creare un contorno più leggero, è possibile semplicemente condire le bietole con olio e limone, oppure saltarle in padella dopo la bollitura con un filo di olio extravergine di oliva, aglio, un'acciuga e un pizzico di peperoncino.

Sabrina S., Roma



## Chips di bucce

### INGREDIENTI

- \* bucce di patate
- \* bucce di carote
- \* bucce di zucchine
- \* cipolle



MI SONO AVANZATE...  
le bucce  
delle verdure



### PREPARAZIONE

- 1 Lavo bene le bucce delle verdure utilizzate per altre preparazioni.
- 2 Cospargo con un po' di olio la teglia del forno e vi adagio le bucce, condisco a piacere (sale, pepe, paprika ecc.).
- 3 Inforno a 200 °C in forno ventilato per 20-25 minuti, alla fine attivo la funzione grill.

### Il parere dell'esperto

Le bucce delle verdure sono molto più ricche in fibra della polpa, ed è possibile usare anche altri scarti delle verdure, come la buccia della zucca oppure le foglie del cavolfiore. La SINU raccomanda un consumo di almeno 25 g al giorno di fibra alimentare, importante per la sua funzione prebiotica, protettiva (limita l'assorbimento intestinale di eventuali sostanze tossiche) e per favorire la regolarità intestinale.

Anna S., Montagnana (PD)



## Gambi di carciofi impanati

### INGREDIENTI

- \* 8 gambi di carciofo
- \* 2 uova
- \* 250 g di pangrattato
- \* 2 cucchiaini di grana grattugiato
- \* olio per friggere
- \* farina q.b.
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATI...  
i gambi  
dei carciofi

### PREPARAZIONE

- 1 Separo i gambi dai carciofi e li pelo completamente con un pelapatate.
- 2 Taglio i gambi a rondelle leggermente di traverso, cominciando dalla parte in cui era attaccato il carciofo, fino a che il gambo è troppo duro per essere tagliato.
- 3 Faccio bollire le rondelle di carciofo in acqua salata per circa 5/6 minuti, quindi le scolo e raffreddo su un canovaccio.
- 4 Metto a scaldare l'olio per friggere.
- 5 Passo le rondelle di gambo di carciofo prima nella farina poi nell'uovo sbattuto quindi nel pangrattato, le frizzo e le scolo sulla carta, le salo leggermente e le servo calde.

Roberto M., Biella

### Il parere dell'esperto

I carciofi sono ricchi di antiossidanti e sostanze che sostengono l'attività depurativa del fegato, compreso il gambo, che spesso scartiamo. Da cotto risulta saporito quasi quanto il cuore del carciofo, ma è ottimo consumato anche crudo in insalata, tagliato fine insieme alle altre parti del carciofo e conditi con limone, per prevenirne l'ossidazione.



# Gambi e foglie di broccoli in padella

## INGREDIENTI

- \* 300 g di gambi di broccoli e tutte le foglie
- \* 1 spicchio d'aglio se piace
- \* 1/2 bicchiere di vino bianco
- \* 1/2 cucchiaino di zucchero sciolto in 2 cucchiari di aceto di mele
- \* 4 acciughe sott'olio
- \* 1 cucchiaio di olio EVO



MI SONO AVANZATI...  
i gambi  
e le foglie  
dei broccoli

## PREPARAZIONE

- 1 Pulisco i gambi con un coltello avendo cura di eliminare la scorza esterna, senza scartare quelli grossi cui andrà bene tolta la parte verde legnosa. Li affetto a rondelle di spessore non più di 1/2 cm. Lavo e taglio le foglie in parti di 5 cm.
- 2 In una padella antiaderente faccio scaldare l'olio (e a piacere uno spicchio d'aglio affettato), quindi aggiungo le verdure.
- 3 Quando le foglie saranno appassite, sfumo con vino bianco e metto il coperchio, abbasso il fuoco e faccio cuocere 5 minuti.
- 4 Scioglio lo zucchero nell'aceto leggermente scaldato e aggiungo alle verdure mescolando. Lascio cuocere ancora, mescolando di tanto in tanto fino a che i gambi risultino facilmente perforabili da una forchetta ma non sfaldabili. Il liquido di cottura deve assorbirsi, eventualmente va aggiunto vino bianco per evitare che il fondo caramelli prima che i gambi siano cotti.
- 5 A fine cottura mi piace aggiungere i filetti di acciughe spezzettati, mescolo delicatamente per favorirne lo scioglimento.

Loretta M., Besana in Brianza (MB)

## Il parere dell'esperto

I broccoli fanno parte della famiglia delle Crucifere e il consumo è consigliato per i loro effetti benefici, soprattutto per la capacità di detossificazione dell'organismo e per la presenza di sulforafano, una molecola che sembra svolgere attività di prevenzione verso certe forme tumorali. Meglio cotture brevi, in quanto le molecole contenute in questi vegetali sono poco resistenti alla cottura.



# Insalata in padella

## INGREDIENTI

- \* 250 g di insalata in busta (che è rimasta in frigo ed è prossima alla scadenza)
- \* un pizzico di curcuma
- \* un filo d'olio EVO
- \* sale e pepe q.b.



## PREPARAZIONE

- 1 Metto un filo d'olio in una padella, apro la busta di insalata e verso il contenuto in padella per cuocerla.
- 2 La faccio rosolare 2-3 minuti, aggiungo sale e pepe a piacimento e un pizzico di curcuma e servo.
- 3 Si possono aggiungere anche noci, mandorle o uvetta, per rendere il contorno più gustoso.

Francesca C., Roma



MI È AVANZATA...  
l'insalata

### Il parere dell'esperto

Se si utilizza dell'insalata in busta già aperta, è importante che la si utilizzi entro 24 ore dalla data di apertura. Quando si compra l'insalata in busta, è importante evitare di comprare le confezioni che si presentano molto gonfie o che presentano condensa all'interno, condizioni ideali a una proliferazione batterica.



# Insalata mista con gli scarti

## INGREDIENTI

- \* la parte verde di 3-4 cipollotti
- \* 1-2 rametti di sedano con le foglie
- \* le foglie esterne di 2 finocchi
- \* il torsolo e le foglie di 1 cavolfiore
- \* 1 bicchiere scarso di vino rosso
- \* 1 rametto di rosmarino
- \* 1 peperoncino
- \* brodo vegetale
- \* 3 cucchiai di olio EVO

## PREPARAZIONE

- 1 Lavo tutte le verdure.
- 2 Affetto sottilmente il verde dei cipollotti e i rametti di sedano.
- 3 Li metto in un tegame con il rosmarino sfogliato e il peperoncino tagliato ad anellini.
- 4 Li bagno con poco brodo e poi li faccio ammorbidire a fuoco medio, rimestando ogni tanto.
- 5 Aggiungo le foglie del cavolfiore e dei finocchi ridotte a dadini e i torsoli del primo a rondelle.
- 6 Irroro con il vino, salo e porto a cottura a fuoco lento, con il coperchio. Quando necessario unisco altro brodo caldo.
- 7 Alla fine condisco con olio e servo con un piatto di legumi o con dei cereali.

Antonio C., Aliminusa (PA)

MI SONO AVANZATI...  
gli scarti  
delle verdure

## Il parere dell'esperto

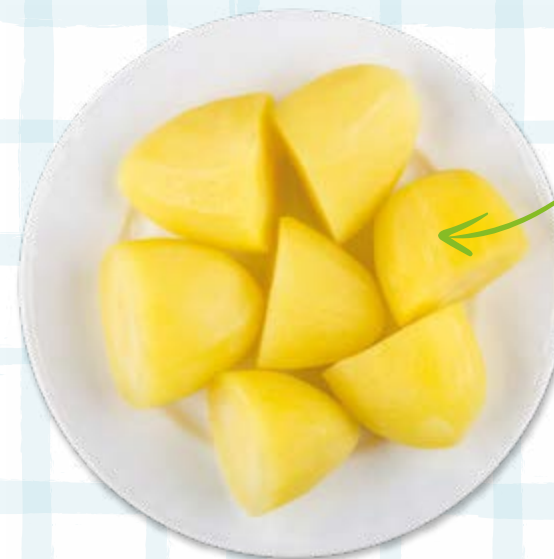
Nell'indagine svolta da Altroconsumo sulle differenze nutrizionali tra le parti meno nobili e le parti che siamo abituati a consumare di frutta e verdura, si è visto che i ciuffetti del finocchio contengono molti polifenoli rispetto al cuore, che le foglie del sedano sono molto più ricche di polifenoli e vitamina C rispetto al gambo e che le foglie del cavolfiore sono più ricche di fibra rispetto alle cime.



# Patate alla poveretta

## INGREDIENTI

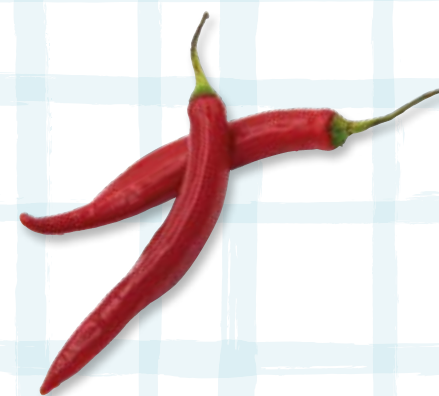
- \* patate
- \* peperoncino piccante
- \* aglio
- \* olio EVO
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATE...  
le patate  
bollite

## PREPARAZIONE

- 1 Questa ricetta è semplicissima e davvero povera, visto che basteranno le patate bollite avanzate. Per prima cosa le taglio a cubetti.
- 2 Poi le faccio rosolare in padella in olio EVO (meglio se pugliese) con aglio e peperoncino piccante, sale q.b. finché diventano dorate. Il piatto è pronto per essere consumato.



## Il parere dell'esperto

Questo piatto è presente tra i contorni in quanto le patate, molto spesso, vengono usate per accompagnare secondi piatti. In realtà rappresentano di fatto una porzione di carboidrati, a cui abbinare quindi una porzione di proteine e una porzione di verdura.

Francesca S., Milazzo (ME)





# Polpette di carote

## INGREDIENTI

- \* carote
- \* cipolle
- \* sale
- \* pangrattato
- \* paprika dolce
- \* olio EVO



MI SONO AVANZATE...  
le carote  
e le cipolle



## PREPARAZIONE

- 1 Questo contorno lo abbinò con la zuppa di lenticchie. Per prima cosa lessò le carote. Una volta cotte, le schiaccio con la forchetta, insieme alle cipolle messe nella zuppa.
- 2 Unisco il pangrattato, paprika dolce e sale, se necessario.
- 3 Formo delle polpette schiacciate che ripasso nel pangrattato e frigio in padella con poco olio EVO.



## Il parere dell'esperto

È possibile cuocere le polpette anche in forno ventilato a 180 °C, per 15-20 minuti. La paprika, grazie alla sua produzione che determina la perdita di acqua e la creazione della "polvere", contiene un concentrato di vitamine, tra cui quelle del gruppo B e il betacarotene, che ha effetti benefici e supporta la salute della vista, della pelle e delle ossa.

Debora D., Roma



# Pomodori ripieni gratinati

## INGREDIENTI

- \* 800 g di pomodori tipo Globe
- \* 80 g di pangrattato
- \* origano
- \* 2 teste d'aglio (facoltativo)
- \* olio EVO
- \* pepe nero
- \* sale q.b.



MI SONO AVANZATI...  
i pomodori

## PREPARAZIONE

- 1 Tolgo i peduncoli, lavo i pomodori e li taglio a metà longitudinalmente.
- 2 Con un cucchiaino elimino tutta la polpa del pomodoro e la metto in un mixer con sale, origano, pepe nero ed eventualmente aglio tritato, poi frullo. Se non si ha un mixer, tritare la polpa del pomodoro e andare al passaggio successivo.
- 3 Unisco il pangrattato al composto e mescolo. Il risultato dovrebbe apparire solido ma abbastanza cremoso.
- 4 Con il cucchiaino, riempio ogni guscio di pomodoro fino in cima.
- 5 Aggiungo un po' d'olio d'oliva sopra.
- 6 Adagio i pomodori su una teglia ricoperta di carta da forno e li cuocio in forno preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti.
- 7 Sforno, lascio riposare per cinque minuti e... buon appetito!



## Il parere dell'esperto

I pomodori contengono una molecola dal forte potere antiossidante, che può proteggere le cellule dai danni ossidativi: il licopene. Questo fitonutriente viene reso maggiormente biodisponibile grazie alla cottura del pomodoro e viene assorbito più facilmente grazie alla presenza contemporanea di lipidi. Quindi ottima l'aggiunta di olio EVO a questo piatto.

Paola C., Bologna



## Verdure miste al forno

### INGREDIENTI

- \* 1 melanzana
- \* 1 zuccina
- \* 1 peperone
- \* 1 cipolla
- \* 1 finocchio
- \* mezzo limone
- \* pangrattato
- \* olive nere a piacere
- \* un filo d'olio EVO
- \* origano
- \* sale q.b.

### PREPARAZIONE

- 1 Taglio a tocchetti tutte le verdure che ho in frigo in una ciotola, aggiungo una bella spremuta di limone, sale, olio, origano e olive e mescolo per bene.
- 2 Dispongo poi il tutto in una teglia da forno rettangolare e spolvero con pangrattato.
- 3 Faccio cuocere per 30 minuti a 180 °C in forno ventilato mescolando le verdure di tanto in tanto.
- 4 A cottura ultimata lascio il tutto in forno fino al completo raffreddamento. Si possono mangiare come contorno, come condimento di orzo o farro, o su di una bella focaccia!

Rosa S., Torre del Greco (NA)

MI SONO AVANZATE...  
le verdure

### Il parere dell'esperto

Quando si hanno in frigorifero diverse verdure da consumare, è possibile cuocerle insieme anche in grandi quantità. Cucinare più porzioni di verdure e conservarle (anche congelandole in freezer in sacchetti o contenitori adatti e chiusi ermeticamente), ci permette di avere sempre pronto un veloce contorno o un gustoso condimento per piatti unici composti, per esempio, da cereali integrali e legumi.



## DOLCI

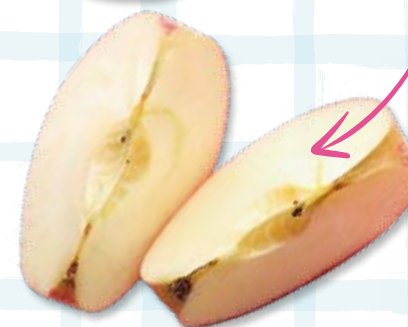
**In questa sezione potrete trovare alcune ricette di dolci realizzati con ingredienti riciclati, come la frutta, il pane raffermo, la pasta della pizza ma anche gli avanzi delle feste come le uova di cioccolato e il panettone. Persino con gli avanzi di frutta e verdura della centrifuga si possono realizzare dei dolci, come biscotti e barrette energetiche.**



# Barrette energetiche

## INGREDIENTI

- \* 4 mele
- \* una manciata di semi di sesamo
- \* 1 cucchiaino di miele



MI SONO AVANZATI...  
gli scarti  
della frutta



## PREPARAZIONE

- 1 Dopo aver inserito nell'estrattore le 4 mele, tengo da parte la buccia di scarto.
- 2 Mescolo poi la buccia con i semi di sesamo e il miele formando 4 barrette energetiche.
- 3 Infine inserisco le barrette nell'essiccatore e le lascio fino a quando si concluderà la fase di essiccazione.

Gianluca A., Treviglio (BG)

## Il parere dell'esperto

Le barrette sono tra gli snack più amati perché sono pratiche e comode da portare con sé a lavoro, in università, in viaggio. Spesso però hanno un costo abbastanza elevato e non sempre sono composte da buoni ingredienti. Questa ricetta quindi non solo permette di creare in casa delle barrette con ottimi ingredienti, ma anche di riutilizzare la buccia della frutta. Doppio vantaggio!



## Biscotti con gli scarti

### INGREDIENTI

Ogni 200 g di scarti della centrifuga (fatta con frutta e verdura) uso:

- \* 300 g farina 00
- \* 4 cucchiai di miele
- \* zucchero di canna q.b.
- \* 40 g di olio EVO



MI SONO AVANZATI...  
gli scarti  
di frutta  
e verdura



### PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldo il forno a 170 °C, mentre in una ciotola mescolo gli scarti della centrifuga con la farina setacciata, il miele e l'olio, fino a quando il composto diventa omogeneo.
- 2 Prendo delle palline di impasto della grandezza di una noce e le schiaccio leggermente.
- 3 Dispongo i biscotti così ottenuti su una teglia foderata con carta da forno e li spolverizzo con lo zucchero di canna.
- 4 Inforno per 20 minuti (controllando di tanto in tanto).



### Il parere dell'esperto

Buone e dissetanti, le centrifughe creano però uno "scarto" che spesso viene buttato, quando invece è possibile riutilizzare per creare anche dei dolci, come questi biscotti. In questo modo si utilizzerà la gustosa polpa ottenuta per dare gusto e una buona quota di fibra e vitamine ai propri dolci, evitando inutili sprechi.

Simona DL., Pescara



## Budino di pane

### INGREDIENTI

- \* pane raffermo
- \* 1 l di latte
- \* colla di pesce o farina q.b.
- \* zucchero q.b.



MI È AVANZATO...  
il pane  
raffermo



### PREPARAZIONE

- 1 Sistemo il pane raffermo a fette o sbriciolato grossolanamente in una teglia.
- 2 Preparo il budino facendo bollire latte e zucchero.
- 3 Aggiungo la colla di pesce o la farina e verso immediatamente sul pane.



### Il parere dell'esperto

Con il pane raffermo si può creare anche un budino veloce e sfizioso, un'idea che apprezzeranno anche i più piccoli! Per creare più porzioni, si possono usare più stampi per budino. Alla ricetta anti-spreco base si possono aggiungere delle noci sbriciolate, oppure creare a parte una crema fatta con cacao amaro e acqua, da versare calda sopra il budino, rendendolo ancora più gustoso.

Luca C., Envie (CN)



# Frittellini di riso

## INGREDIENTI

- \* 400 g di farina
- \* 1/2 cubetto di lievito di birra
- \* 30 g di riso stracotto con un po' di acqua di cottura
- \* 1 uovo
- \* 1 cucchiaino di zucchero
- \* 1 spruzzo di succo di limone
- \* olio di arachidi
- \* sale q.b.

## PREPARAZIONE

- 1 Unisco riso, lievito di birra, uovo, zucchero e mischio con un cucchiaio in una ciotola.
- 2 Aggiungo farina, limone e acqua di cottura q.b. per avere un composto colloso e piuttosto consistente. Copro con pellicola e lascio lievitare per circa 4 ore.
- 3 Scaldo l'olio di arachidi in padella e quando è caldo ungo un cucchiaio di acciaio e prendo una cucchiaiata di impasto e lo faccio scendere in padella, quando è dorata su un lato con le pinze la giro e completo la cottura. Appoggio su carta cucina.
- 4 Quando sono tutti cotti li metto in una zuppiera e cospargo di zucchero semolato. Da mangiare tiepidi.

Silvia G., San Giorgio Piacentino (PC)

MI È AVANZATO...  
il riso

### Il parere dell'esperto

Si può usare il riso cucinato e avanzato il giorno prima e, in base alla quantità rimasta, ci si può regolare creando le frittelle con una porzione di riso maggiore, cercando di mantenere un impasto compatto che non si sfaldi con la cottura.





# Pizza dolce

## INGREDIENTI

- \* 100 g di pasta di pizza avanzata
- \* 100 g di pezzi di frutta avanzata
- \* 30 g di formaggio spalmabile da finire
- \* 30 g di marmellata da finire



MI È AVANZATA...  
la pasta  
della pizza



## PREPARAZIONE

- 1 Stendo la pasta della pizza e vi spalmo il formaggio e la marmellata.
- 2 Poi metto sopra le fettine di frutta mista.
- 3 Inforno a 180 °C per 40 minuti a forno statico.



## Il parere dell'esperto

Per scegliere una buona marmellata è bene leggere la lista degli ingredienti: più è corta, meglio è! Ottime le marmellate che presentano quindi come primo ingrediente la frutta e poi lo zucchero, e che la frutta sia presente in una percentuale superiore al 70%.

Laura R., Arcene (BG)



# Salame di cioccolato stagionato

## INGREDIENTI

- \* 200 g di briciole di biscotti raccolti dal fondo del sacchetto dei biscotti
- \* 150 g di cioccolato fondente (si possono sciogliere anche vari cioccolatini avanzati dalle feste di Natale o parte dell'uovo di Pasqua)
- \* 50 g di burro



## PREPARAZIONE

- 1 Scioglio a bagno maria il burro e il cioccolato mescolando di tanto in tanto.
- 2 Metto in una ciotola i pezzi di biscotti raccolti e spezzetto a mano i pezzi più grossi.
- 3 Una volta sciolto tutto il cioccolato amalgamo insieme ai biscotti.
- 4 Quando il composto sarà ben mischiato lo adagio su carta da forno creando la forma del salame.
- 5 Lo lascio riposare in frigo per un'ora. Per mangiarlo basterà semplicemente tagliarlo a fettine e gustarlo.

Anna O., Milano



MI SONO AVANZATI...  
i biscotti  
e il cioccolato

### Il parere dell'esperto

Il cioccolato non solo è buono, ma nelle giuste quantità fa bene anche alla salute. L'importante è sceglierlo fondente almeno al 70%, perché maggiore è la concentrazione di cacao, maggiori saranno gli effetti benefici. Infatti i flavonoidi presenti nel cacao svolgono una funzione antinfiammatoria e antiossidante e, in generale, il consumo di cioccolato sembra abbia un impatto positivo sulla memoria e sull'umore.



# Salvabanane

## INGREDIENTI

- \* 2-3 banane mature
- \* 350 g di farina
- \* 150 g di zucchero
- \* 1 bustina di lievito
- \* 1 uovo
- \* 3 noci o 4 nocciole
- \* 90 g di olio di semi

## PREPARAZIONE

- 1 Preriscaldo il forno.
- 2 In un contenitore capiente per evitate schizzi, sbatto l'uovo con le banane fatte purè.
- 3 Aggiungo lo zucchero e l'olio piano, piano.
- 4 Aggiungo la farina setacciata con il lievito, le noci o nocciole grattugiate grosse.
- 5 Sbatto bene. Verso il tutto in stampo oliato e infarinato (24 cm forma di ciambella).
- 6 Inforno a 180 °C per un minimo di 40 minuti in forno statico.

Patricia S., Villasanta (MB)

MI SONO AVANZATE...  
le banane

## Il parere dell'esperto

Con i carboidrati della farina, le proteine dell'uovo e i grassi "buoni" della frutta secca, questo dolce può essere una colazione o uno snack goloso e completo. È possibile creare una versione "light" usando una farina integrale e riducendo la quantità di zucchero perché le banane, soprattutto se molto mature come in questo caso, dolcificano in modo naturale.



# Tiramisù con panettone riciclato

## INGREDIENTI

- \* panettone avanzato tagliato a fette (o pandoro)
- \* 3 tazzine di caffè
- \* 500 g di mascarpone
- \* 3 tuorli d'uovo
- \* 4 cucchiaini di rum
- \* 60 g di zucchero
- \* cacao in polvere

## PREPARAZIONE

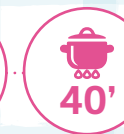
- 1 Taglio a fette il panettone e ne dispongo la metà su una teglia.
- 2 Lo bagno con la metà del caffè, ricopro con la crema al mascarpone preparata montando i tuorli, il rum, lo zucchero e il mascarpone, poi ripeto con un altro strato di panettone e crema.
- 3 Infine spolvero con il cacao.

Laura T., Ravenna

MI È AVANZATO...  
il panettone

### Il parere dell'esperto

Una ricetta golosa per riciclare il pandoro o il panettone, che richiede però l'uso solo dei tuorli d'uovo. È possibile conservare in frigorifero in un contenitore ermetico per due o tre giorni gli albumi, con cui si potranno creare poi ricette dolci o salate, come per esempio dei pancakes, oppure una frittata di soli albumi, evitando di sprecare un alimento così ricco di proteine nobili.



# Torta alla zucca

## INGREDIENTI

- \* la buccia di una zucca
- \* 1/2 bicchiere di farina
- \* 1/2 bicchiere di zucchero di canna
- \* 2 uova
- \* 5 cucchiai di burro
- \* 1 bustina di lievito per dolci
- \* 1 pizzico di sale



MI È AVANZATA...  
la buccia  
della zucca



## PREPARAZIONE

- 1 Prendo una zucca con buccia liscia e poco spessa, la lavo e taglio a pezzi la buccia, poi la faccio cuocere in pentola a pressione con poca acqua per circa 20 minuti.
- 2 Passo poi la buccia al passaverdura o minipimer o frullatore e la unisco agli altri ingredienti.
- 3 Mescolo fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4 Dispongo l'impasto in una tortiera imburata o con carta da forno.
- 5 Cuocio in forno statico a 180 °C per 40 minuti.



## Il parere dell'esperto

La zucca può essere consumata con tutta la buccia (che è molto più ricca di fibra rispetto alla polpa) e può essere un ottimo contorno nelle fredde giornate autunnali e invernali. Nonostante il suo sapore dolce, la zucca contiene solo il 3% circa di carboidrati e ha un basso apporto calorico (poco più di 20 kcal). Della zucca non si butta via nulla, infatti anche i semi, ben puliti e tostati in forno, possono diventare un ricco snack.

Livio R., Bergamo

# Torta della nonna

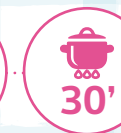
## INGREDIENTI

- \* 300 g di pane raffermo, biscotti avanzati e fette biscottate rotte
- \* 3 uova
- \* 100 g di cacao amaro in polvere
- \* 150 g di zucchero
- \* 1 o 2 mele o pere (vanno bene quelle avvizzite che nessuno vuole più mangiare)
- \* 50 g di uvetta sultanina
- \* scorza di arancia o limone grattugiato

## PREPARAZIONE

- 1 Ammollo pane, biscotti e fette biscottate con circa 500 ml di acqua e li schiaccio con una forchetta. L'impasto dovrà risultare umido e con pezzi grossolani, non frullare.
- 2 Unisco le uova, lo zucchero, il cacao amaro, le uvette e la scorza di limone.
- 3 Taglio la frutta a pezzi grossolani e la unisco all'impasto.
- 4 Faccio cuocere a 180 °C a forno ventilato per 15-20 minuti. Spengo il forno e proseguo la cottura per altri 10-15 minuti.

Silvia B., Milano



MI SONO AVANZATI...  
il pane  
raffermo  
e i biscotti

### Il parere dell'esperto

Con il pane raffermo, i biscotti e le fette biscottate avanzate si può creare una torta che permette di riciclare persino la frutta più matura. Per usare la scorza di arancia o limone, è bene scegliere frutti la cui buccia è edibile, quindi priva di sostanze tossiche o pericolose, perché trattate magari con pesticidi che si depositano sulla buccia. Si può trovare questa informazione sulla loro confezione.

# INDICE

## COSA POSSO FARE CON GLI AVANZI

Ingredienti avanzati	Ricetta	Pagina
<b>DOLCI</b>		
Biscotti	Salame di cioccolato stagionato	146
Biscotti	Torta della nonna	154
Cioccolato	Salame di cioccolato stagionato	146
Panettone	Tiramisù con panettone riciclato	150
<b>FORMAGGI</b>		
Crosta del formaggio	Pasta agli aromi	30
Formaggio	Soufflé di spinaci e brie	74
Formaggio	Focaccia di avanzati	92
Formaggio	Torta salata di verdure e gorgonzola	110
Formaggio	Timballo di risotto	44
<b>FRUTTA</b>		
Banane	Salvabanane	148
Scarti della frutta	Barrette energetiche	136
Scarti della frutta	Biscotti con gli scarti	138
<b>LEGUMI</b>		
Baccelli dei piselli	Pasta con baccelli di piselli	34
Ceci	Autunno vegano	82
Ceci	Cotolette di ceci	52
Fagioli	Minestra povera	98
Legumi	Polpette di verdure e legumi	66

Ingredienti avanzati	Ricetta	Pagina
<b>PANE, PASTA E RISO</b>		
Carne	Ravioli della settimana dopo	38
Cavolo nero	Crostoni	90
Pane raffermo	Budino di pane	140
Pane raffermo	Cialda di pane	84
Pane raffermo	Gnocchi di pane raffermo	24
Pane raffermo	Torta della nonna	154
Pasta della pizza	Pizza dolce	144
Riso	Frittellini di riso	142
Riso	Sformato di riso ai carciofi	108
Risotto	Timballo di risotto	44
Tagliatelle	Nidi di tagliatelle	100
<b>SALUMI, CARNE E PESCE</b>		
Arrostato	Rosticciata di carne	106
Carne	Ravioli della settimana dopo	38
Carne	Torta salata di verdure e gorgonzola	110
Carne del bollito	Involtini di cavolo verza	94
Carne grigliata	Grigliata al sugo	56
Carne lessa	Insalata di carne lessa	58
Carne e pesce	Quinoa carnevale	104
Carne per il brodo	Bollito al sugo	50
Merluzzo	Polpette di merluzzo	64
Pesce	Pasta al ritorno di pesce	32
Pollo	Insalata di pollo	60
Pollo	Timballo di pollo	76

Ingredienti avanzati	Ricetta	Pagina
Prosciutto crudo	Zucchine arrotolate	78
Salmon	Polpette sfiziose	68
<b>VERDURE E FUNGHI</b>		
Bietole	Bietole e coste gratinate	114
Bucce delle verdure	Chips di bucce	116
Bucce delle verdure	Fettuccine con crema di bucce	22
Bucce delle zucchine	Spaghetti sbucciati	42
Buccia della zucca	Torta alla zucca	152
Carciofi	Sformato di riso e carciofi	108
Carote	Polpette di carote	128
Cavolfiore	Involchini di cavolfiore e formaggio	62
Cavolo lesso	Che cavolata!	18
Cavolo nero	Crostoni	90
Cavolo nero	Lasagne vegetariane	96
Cicoria	Cicoria della suocera	86
Cipolle	Polpette di carote	128
Foglie di sedano	Spaghetti al pesto di foglie di sedano	40
Funghi	Vellutata di patate e funghi	46
Gambi dei cariofi	Gambi di carciofi impanati	118
Gambi e foglie di broccoli	Gambi e foglie di broccoli in padella	120
Insalata	Frittata di insalata	54
Insalata	Insalata in padella	122
Patate bollite	Patate alla poveretta	126
Peperoni arrostiti	Polpettone di peperoni	72

Ingredienti avanzati	Ricetta	Pagina
Pomodori	Pomodori ripieni gratinati	130
Scarti dei broccoli	Crema con gli scarti di broccolo	20
Scarti dei finocchi	Passato di finocchio e briciole	28
Scarti delle verdure	Biscotti con gli scarti	138
Scarti delle verdure	Insalata mista con gli scarti	124
Verdure	Cous cous misto	88
Verdure	Focaccia di avanzati	92
Verdure	Rosticciata di carne	106
Verdure	Pancotto della nonna	26
Verdure	Polpette di verdure e legumi	66
Verdure	Torta salata di verdure e gorgonzola	110
Verdure	Verdure miste al forno	132
Verdure cotte	Polpette vegetali croccanti	70
Verdure da brodo	Pasta con crema di verdure rivitalizzate	36
Verza	Involchini di cavolo verza	94
Zucca	Autunno vegano	82
Zucca	Pancake svuota frigo	102



# LA MIA RICETTA SALVA SPRECO

## CUCINARE CON GLI AVANZI

La filosofia salva spreco è una scelta di vita e di valore. Cucinare senza sprechi è infatti uno dei modi per alleggerire la nostra impronta sull'ambiente. Che cosa significa, però, non sprecare in cucina? Vuol dire, innanzi tutto, fare mente locale su quello che si ha in casa e su quello che deperisce prima. In secondo luogo, utilizzare tutto, anche le parti che consideriamo meno "nobili".

In molti avete aderito al progetto AcMakers, inviandoci la vostra ricetta salva spreco, quella che mettete in pratica nella vita di tutti i giorni. Primi piatti, secondi, piatti unici, contorni e dolci: la guida, che abbiamo creato insieme a voi, propone idee, consigli e 65 delle vostre ricette che abbiamo selezionato, per tutti i gusti e tutte le stagioni.

### AL SUO INTERNO

- Tanti consigli per cucinare con gli avanzi
- Ricette bilanciate ma gustose
- Suggerimenti utili per seguire un'alimentazione corretta

Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su

[www.altroconsumo.it/inpratica](http://www.altroconsumo.it/inpratica)