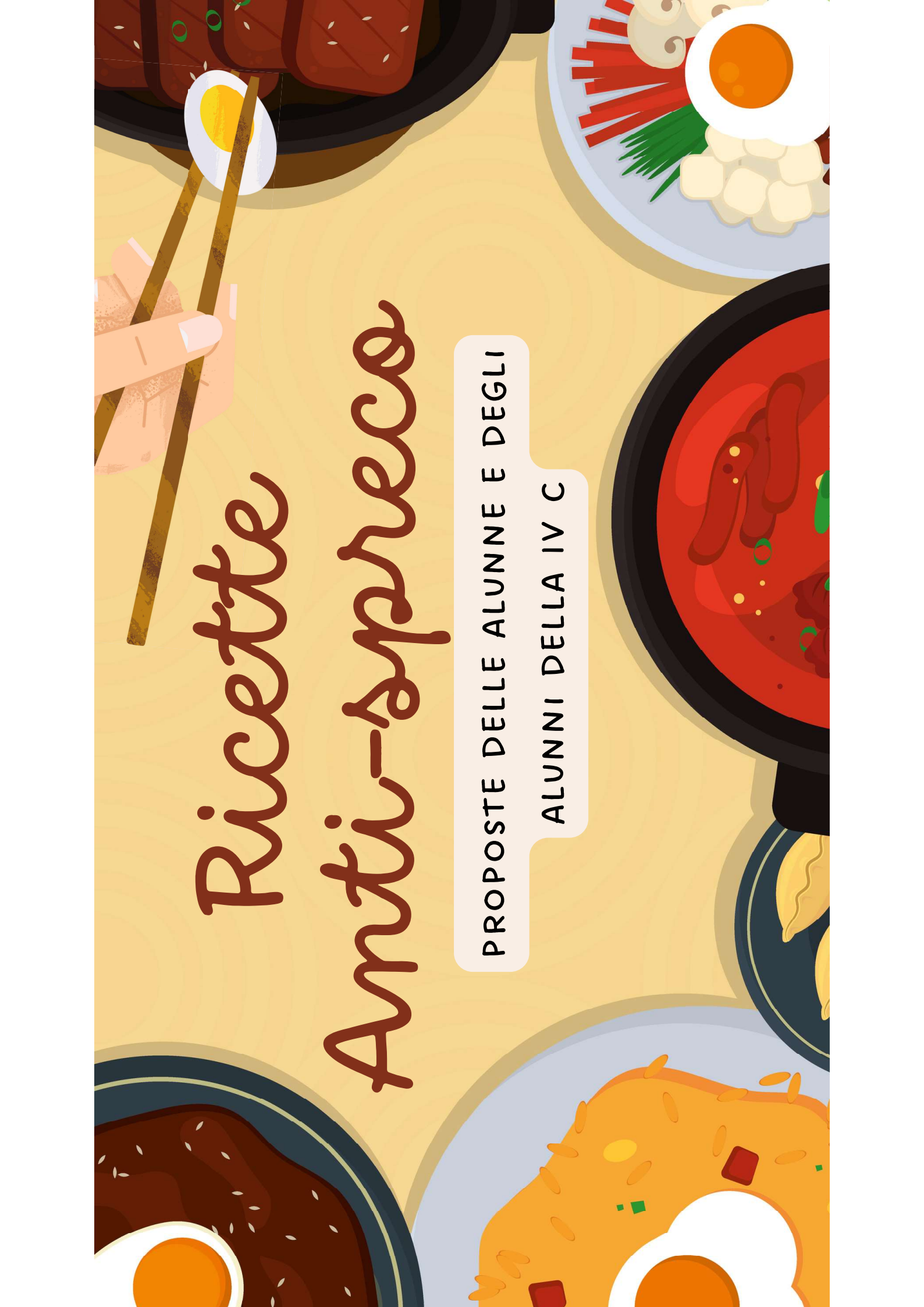




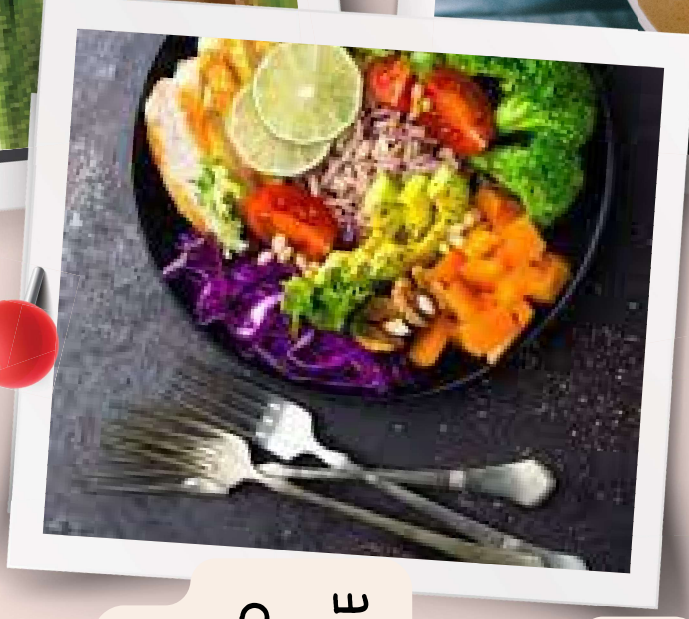
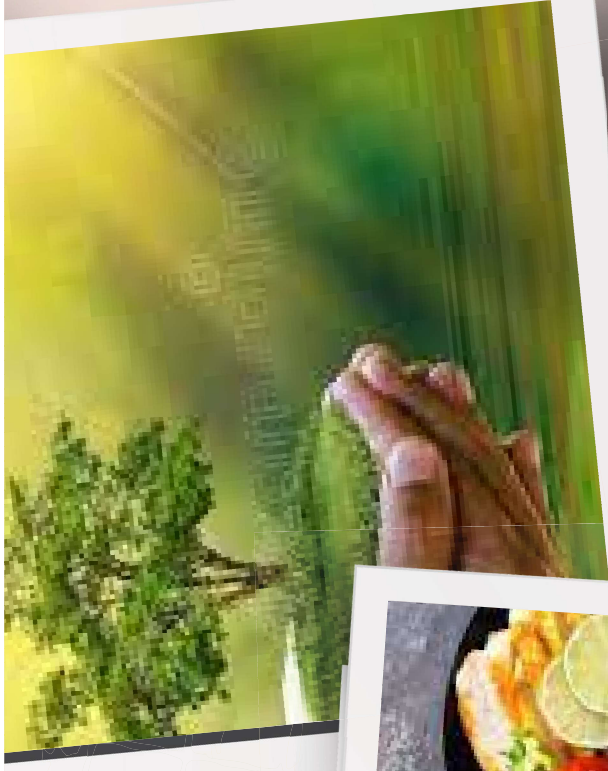
Ricette Anti-spacca

PROPOSTE DELLE ALUNNE E DEGLI

ALUNNI DELLA IV C

Cibo e ambiente

CON QUESTO PROGETTO LE ALUNNE E
GLI ALUNNI DELLA IV C SI IMPEGNANO
A FORNIRE UN RICETTARIO CON TANTE
PROPOSTE ALIMENTARI FACILI E
VELOCI PER EVITARE GLI SPRECHI E
CONTRIBUIRE A SALVARE IL PIANETA.

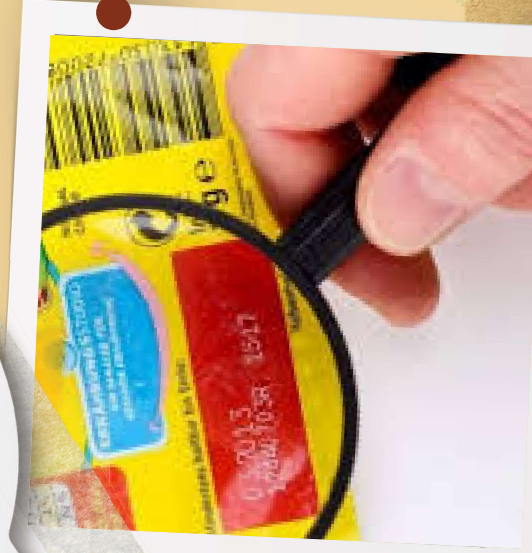


!/- Suggerimenti utili:

- fare una lista della spesa
- controllare la scadenza dei prodotti
- consumare i prodotti prossimi alla scadenza →



PER
INIZIARE...



Primi & Co.



PASTA AL SALMONE - MAJAJA

INGREDIENTI

TAGLIATELLE ALL'UOVO 320GR
SALMONE AFFUMICATO 400 GR
PANNA FRESCA LICQUIDA 200 GR
BRANDY 50 GR
CIPOLLA DORATA META'
OLIO D'OLIVA
PEPE NERO

PROCEDIMENTO

FAI BOLLIRE UNA PENTOLA D'ACQUA PER

CUOCERE LA PASTA.

TAGLIA IL SALMONE A STRISCIOLINE E

TAGLIA FINEMENTE LA CIPOLLA. FALLA

SOFFRIGGERE IN UNA PADELLA CON UN

PO' D'OLIO E UNISCI IL SALMONE. DOPO

UN PAIO DI MINUTI SFUMA CON IL

BRANDY E LASCIA EVAPORARE.

CUOCI LA PASTA NELL'ACQUA. AGGIUNGI

LA PANNA IN PADELLA. SCOLA LA

PASTA E TRASFERISCI DIRETTAMENTE

IN PADELLA. COMPLETA CON UNA

MACINATA DI PEPE.

QUANDO IL
SALMONE STA
PER SCADERE



PANADA di Giulia

INGREDIENTI

- ACQUA
- SALE
- PANE
- BURRO

PROCEDIMENTO

METTI L'ACQUA IN UNA PENTOLA.

METTI IL PANE A PEZZETTINI CON UN PO' DI BURRO.

METTI UN PO' DI SALE ED UNISCI TUTTO.

FAI CUOCERE BENE PER 15 MINUTI.

POI QUANDO È PRONTO (MI RACCOMANDO)
METTI IL FORMAGGIO.

BUON APPETITO!

QUANDO IN
CASA RIMANE
TANTO PANE



QUANDO RIMANE IN
CASA TANTA PASTA
COTTA



FRITTATA DI PASTA AL POMODORO DI NICOLO'

INGREDIENTI:

PASTA COTTA, POMODORO, UOVA, SALE, PEPE,
OLIO PER FRIGGERE

PROCEDIMENTO

SBATTERE LE UOVA AGGIUNGERE SALE E PEPE.
PRENDERE LA PASTA AL POMODORO COTTA IL GIORNO PRIMA
(AVENZO DELLA CENA O PRANZO) METTERE LE UOVA SBATTUTE.
IN UNA PADELLA METTERE L'OLIO, UNA VOLTA CALDO FRIGGERE
LA PASTA PER 10 MINUTI DOPO TOGLIERE DALLA PADELLA E
BUON APPETITO!!

QUANDO

RIMANE IN

CASA TANTA

POLPA DI

ZUCCA



Risotto con zucca e parmigiano reggiano di Francesco

INGREDIENTI:

400 grammi di riso, 400 grammi di polpa di zucca, 150 grammi di burro, 100 grammi di parmigiano reggiano grattugiato, cipolla, brodo, prezzemolo, sale, pepe

PROCEDIMENTO

Mettere in una casseruola la cipolla tritata finemente con la metà del burro poi aggiungere la polpa di zucca tagliata a piccoli dadini, versare un po' di brodo, salare e pepare lasciando cuocere a fuoco basso per 10 minuti circa.

Versare il riso e portare a cottura aggiungendo gradualmente il brodo bollente. Quando il risotto è cotto unire il burro rimasto, il prezzemolo e il parmigiano reggiano.

Buon appetito...

Onigiri di Alessandra

INGREDIENTI

200G DI RISO PER

SUSHI

300ML DI ACQUA

15G DI SALMONE O

TONNO

1 FOGLIO DI ALGA

NORI

PROCEDIMENTO

CUOCERE IL RISO PER
ONIGIRI.

MEL FRATTEMPO
PREPARARE SALMONE E
FOGLIE DI ALGHE.
MODELLARE LE
POLPETTE DI RISO E
DECORARE A PIACERE
CON SALMONE E
FOGLIE D'ALGA NORI.

QUANDO IN
CASA RIMANE
IL RISO



Decomdi & Co.



QUANDO
RIMANE IN
CASA TANTO

PANE



Polpette di pane di Yaaqoub

INGREDIENTI:

PANE RAFFERMO, LATTE, UOVA, PARMIGIANO,
PREZZEMOLO, AGLIO, SALE, PEPE,
PANGRATTATO

PROCEDIMENTO

ELIMINARE LA CROSTA DAL PANE. TAGLIARE LA MOLLICA A CUBETTI E METTERLI IN UNA CIOTOLA VUOTA.

DOPO VERSARE SOPRA IL LATTE, IMPASTARE CON LE MANI E LASCIARE RIPOSARE PER 5 MINUTI.

AGGIUNGERE UN UOVO ALLA CIOTOLA, PARMIGIANO, PREZZEMOLO, UNO SPICCHIO D'AGLIO TRITATO, SALE, PEPE E UN GIRO D'OLIO, IMPASTARE CON LE MANI. MODELLARE LE POLPETTE. IN UN'ALTRA CIOTOLA SBATTERE L'UOVO E AGGIUNGERE IL SALE. PASSA LE POLPETTE NELL' UOVO E POI NEL PANGRATTATO, FRIGGI PER 2 O 3 MINUTI.
BUON APPETITO!!!

Pizza di Muhammad

INGREDIENTI

250 O 330G DI IMPASTO PER

PIZZA FARINA QB.

80 G DI POMODORI SAN

MARZANO.

100 G DI MOZZARELLA A

PEZZETTI.

5 G DI OLIO EXTRAVERGINE

DI OLIVA.

QUALCHE FOGLIOLINA DI

BASILICO

PROCEDIMENTO

ACCENDI IL FORNO 200 C

UTILIZZANDO UNA PICCOLA QUANTITÀ DI

FARINA, SPOLVERA LA PIROFILA PER LA

PIZZA.

STENDERE L'IMPASTO.

GUARNIRE CON IL POMODORO, LA

MOZZARELLA, L'OLIO EXTRAVERGINE DI

OLIVA (LASCIANDO CIRCA 1 CM DI BORDO

LIBERO PER IL CORNICIONE).

TRASFERIRE LA PIZZA NEL FORNO E

CUOCERLA PER 20 MINUTI.

UNA VOLTA COTTA, TOGLIERE LA PIZZA

DAL FORNO E AGGIUNGERE LE FOGLIE DI

BASILICO FRESCO.

QUANDO IN
CASA RIMANE
TANTA
MOZZARELLA



Pizza di Tahreem

INGREDIENTI

FARINA, UN CUCCHIAIO DI SALE,
POMODORO, OLIO, LIEVITO
ISTANTANEO, MOZZARELLA,
PATATINE FRITTE.

PROCEDIMENTO

AGGIUNGI LA FARINA IN UNA CIOTOLA,
METTI L'OLIO E POI IL LIEVITO,
AGGIUNGI UN CUCCHIAIO DI SALE,
MESCOLA IL COMPOSTO.
LASCIA RIPOSARE PER 10 MINUTI, FAI
UNA PALLINA DI IMPASTO E STENDILA
IN UNA PIROFILA, PASSA CON IL PESTO
DI POMODORO, METTI LA MOZZARELLA,
POI AGGIUNGI LE PATATINE LASCIA IN
FORNO PER QUALCHE MINUTO.

QUANDO CI
SONO TANTI
INGREDIENTI
PER SCADERE



QUANDO

RIMANE IN

CASA TANTA

PASTA

COTTA



Le frittelle di Marco

INGREDIENTI: MINESTRA COTTA
FARINA QB
SALE
1 UOVO
FORMAGGIO GRATTUGIATO
ACQUA QB

PROCEDIMENTO

FARE UNA PASTELLA UNENDO LA MINESTRA COTTA
AVNZATA ALLA FARINA, AGGIUNGERE UN UOVO, IL
FORMAGGIO GRATTUGIATO, IL SALE E L'ACQUA.
SCALDARE L'OLIO.

FRIGGERE LE FRITTELLE IMMERGIENDO UN CUCCHIAIO
DI IMPASTO NELL'OLIO BOLLENTE.

BUON APPETITO!!



Dolci



Tiramisù di Irene

INGREDIENTI:

SAVOIARDI, CAFFÈ, MASCARPONE, ZUCCHERO

PROCEDIMENTO

IMMERGERE I SAVOIARDI NEL CAFFÈ E METTERLI NELLA TERRINA, POI METTERCI SOPRA IL MASCARPONE PRECEDENTEMENTE MESCOLATO CON LO ZUCCHERO. PROCEDERE COSÌ PER STRATI FINCHÉ NON SI RIEMPIE TUTTA LA TERRINA, DECORARE A PIACERE E LASCIARE IN FRIGO PER ALMENO DUE ORE.

QUANDO
RIMANE IN
CASA TANTO
CAFFÈ'



SE RIMANGONO
IN CASA LE PERE
TROPPO MATURE

Torta di pere e cioccolato di Anna

PROCEDIMENTO

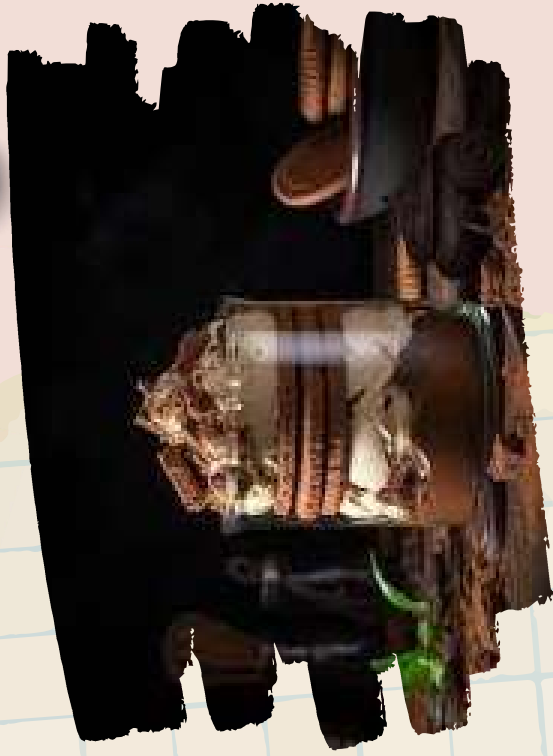
INGREDIENTI:

-3 PERE MEDIE
-200 GRAMMI DI
FARINA TIPO 00
-1150 GRAMMI DI
ZUCCHERO
-100 GRAMMI DI
CIOCCOLATO AL LATTE
OPPURE FONDENTE
-80 GRAMMI DI BURRO
FUSO
-1 BUSTINA DI LIEVITO
PER DOLCI
-1 PIZZICO DI SALE

- 1) COMINCIAMO SBUCCIANDO LE PERE TOGLIENDO I SEMI E TAGLIARLE A METÀ NEL SENSO DELLA LUNGHEZZA.
- 2) NEL FRATTEMPO FATE FONDERE IL CIOCCOLATO NEL MICROONDE O A BAGNOMARIA.
- 3) IN UNA CIOTOLA MONTATE LE UOVA FINO AD OTTENERE UN COMPOSTO SPUMOSO AGGIUNGETE IL BURRO FUSO E MESCOLATE.
- 4) METTETE GRADUALMENTE LA FARINA IL LIEVITO E UN PIZZICO DI SALE AMALGAMANDO BENE GLI INGREDIENTI, OTTENUTO UN IMPASTO OMOGENEO METTETE IL CIOCCOLATO FUSO INTIEPIDITO
- 5) VERSATE METÀ DELL'IMPASTO DI TEGLIA PRECEDENTEMENTE IMBURRATA E INFARINATA DI 20/22 CENTIMETRI DI DIAMETRO. ALL'INTERNO METTETE LE PERE TAGLIATE A METÀ E RICOPRITE CON L'ALTRA METÀ DELL'IMPASTO
- 6) INFORNATE LA TORTA A 180° GRADI PER CIRCA 40/45 MINUTI O FINO A QUANDO UNO STUZZICADENTI INSERITO AL CENTRO DELLA TORTA ESCE PULITO. SE VEDETE CHE SI SCURISCE TROPPO DURANTE LA COTTURA, COPRITELA CON UN FOGLIO IN ALLUMINIO.



QUANDO
RIMANGONO
IN CASA
TANTI
BISCOTTI



Gelato esotico di Ayat

INGREDIENTI:

BISCOTTI. FARINA DI COCCO, LATTE
CONDENSATO.

PROCEDIMENTO

- SBRICIOLARE I BISCOTTI CON UN CUCCHIAIO.
- RIEMPIRE 1 TAZZA CON LA FARINA DI COCCO E
VERSARLA NELLA CIOTOLA DOVE CI SONO I BISCOTTI .
- AGGIUNGERE IL LATTE CONDENSATO IN UN BICCHIERE E
CREARE VARI STRATI CON IL CONTENUTO DELLA CIOTOLA
(BISCOTTI E COCCO) E CONTINUARE (CI DEVE ESSERE 2
STRATI DI LATTE CONDENSATO E 2 DEL CONTENUTO
DELLA CIOTOLA).
- METTERE NEL FREEZER PER 1 ORA O 25 MINUTI.

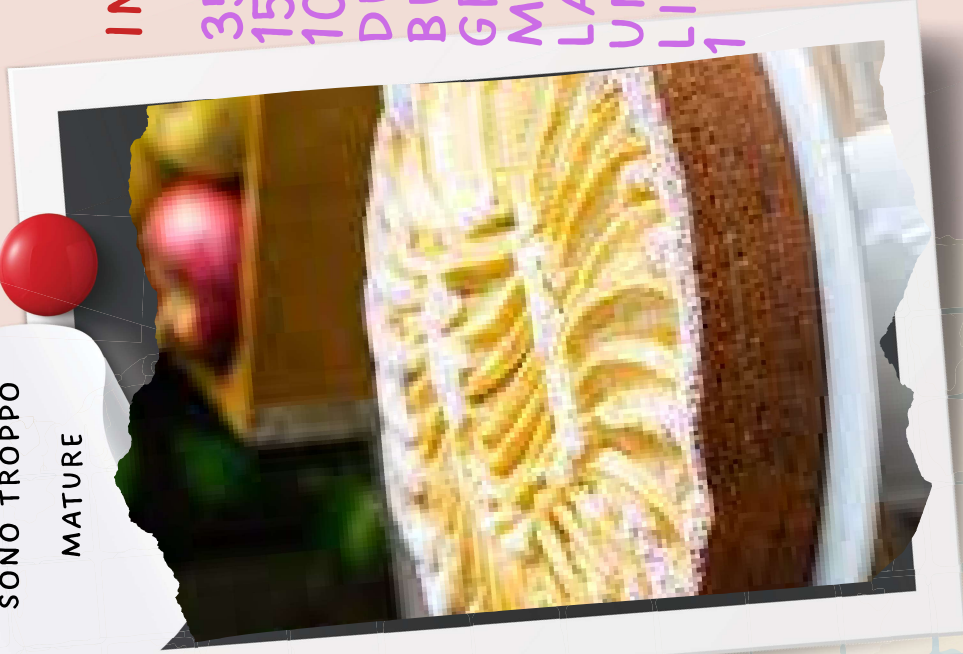
QUANDO LE MELE
SONO TROPPO
MATURE

La torta di mele di Chiara

INGREDIENTI:

350 G. DI FARINA
150 G. DI ZUCCHERO
100 G. DI BURRO
DUE UOVA INTERE
BUCCIA DI LIMONE
GRATTUGIATA
MEZZO BICCHIERE DI
LATTE
UNA BUSTINA DI
LIEVITO
1 KG. DI MELE

PROCEDIMENTO:
IN UNA ZUPPIERA SI
METTONO LE UOVA, LO
ZUCCHERO, IL BURRO
SCIOLTO E LA BUCCIA DI
LIMONE GRATTUGIATA. SI
AGGIUNGE LA BUSTINA DI
LIEVITO E SI MESCOLO.
SI PELANO LE MELE E SI
TAGLIANO A FETTINE.
SI AGGIUNGONO
ALL'IMPASTO DI PRIMA. SI
CUOCE IL TUTTO IN FORNO
A 180° PER 1 ORA E 15
MINUTI.



Torta di biscotti di Mosaak

INGREDIENTI

un bicchiere di zucchero, vanillina, 3 uova, un bicchiere di latte, 3 cucchi di olio, mezzo limone, farina, lievito e briciole di biscotti

PROCEDIMENTO

Mescolare gli ingredienti e metterli nel forma torta. Inserire nel forno per 180 gradi o 170 gradi. Nel mentre che la torta è nel forno, sbriciolare i biscotti e fare la crema al cioccolato per metterla con i biscotti. Dopo che la torta è stata tolta dal forno mettete la crema al cioccolato e la crema, e successivamente decorare con i briciolini di biscotti



Torta di mele di Marwa

INGREDIENTI

3 UOVA, 150GR DI
ZUCCHERO, 50GR DI
LATTE, 60 GR DI
BURRO, 300 GR DI
FARINA, UNA BUSTINA
DI LIEVITO PER
DOLCI E DUE MELE.

PROCEDIMENTO

IN UNA CIOTOLA ROMPIAMO 3 UOVA E
AGGIUNGIAMO LO ZUCCHERO, IL LATTE, IL BURRO E
LA FARINA UN PO' ALLA VOLTA. SUCCESSIVAMENTE
UNIAMO LA BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI E DUE
MELE SBUCCIATE E TAGLIATE A PEZZETTINI,
TENIAMO DA PARTE QUALCHE PEZZETTO DI MELA
CHE USEREMO PER LA DECORAZIONE. PREPARIAMO
UNA TEGLIA DA FORNO UNTA E INFARINATA E
VERSIAMOCI L'IMPASTO, SBUCCIAMO E TAGLIAMO IL
RESTO DELLE MELE A FETTINE SOTTILI E
DECORIAMO LA TORTA, COSPARGIAMO LA
SUPERFICE CON UN PO' DI ZUCCHERO E LASCIAMO
RAFFREDDARE.

QUANDO
RESTANO
TANTE MELE
MATURE



Macedonia di Treasure

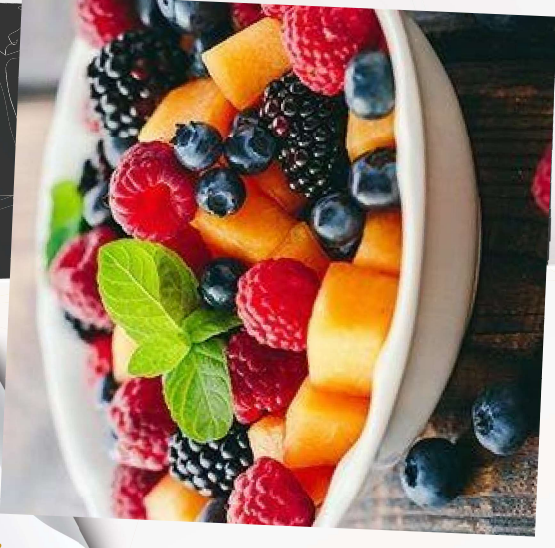
INGREDIENTI

UN CESTINO DI
FRAGOLE, UNA
BANANA, UN'ARANCIA,
UN LIMONE, UN KIWI
E 3 MELE

PROCEDIMENTO

SBUCCIARE E TAGLIARE IL KIWI, LA
BANANA, LE FRAGOLE, L'ARANCIA E LE
MELE. POI PRENDERE UN RECIPIENTE PER
MACEDONIA E AGGIUNGERE TUTTI GLI
INGREDIENTI. CONDIRE CON IL SUCCO DI
LIMONE. ENJOY!

QUANDO IN
CASA RIMANE
TANTA
FRUTTA.



Le meringhe di Tommy

INGREDIENTI

- 1 ALBUME
- 30 GRAMMI DI ZUCCHERO
- LIMONE E/O VANILLINA

PROCEDIMENTO

MONTARE TUTTO CON LA FRUSTA.
CON UN CUCCHIAIO, DISPORRE DELLE
PALLINE SULLA TEGLIA,
CUOCERE A 100° PER 1 ORA CON
FORNO STATICO
E UN PO' APERTO.

QUANDO IN
CASA
RIMANGONO
DEGLI
ALBUMI



CIAMBELLA DI COCCO LATO E COCCO di Cenge

INGREDIENTI

- 4 UOVA INTERE
- 150 G COCCO
- RAPE'(GRATTUGIATO)
- 200 G ZUCCHERO
- 150 ML LATTE DI COCCO(NORMALE VACCINO)
- 250 G FARINA
- 16 G LIEVITO IN POLVERE

PROCEDIMENTO

IN UNA TERRINA VERSARE UOVA INTERE E ZUCCHERO E MONTARE A VELOCITA' ALTA. QUANDO IL COMPOSTO E' SPUMOSO, UNIRE IL LATTE DI COCCO, IL COCCO RAPE' E LA FARINA SETACCIATA. UNA VOLTA AMALGAMATO, UNIRE IL LIEVITO, VERSARE IL COMPOSTO IN UNO STAMPO DEL DIAMETRO DI 20CM, IMBURRATO E INFARINATO. CUOCERE A 180°C IN FORNO NON VENTILATO PER 40 MINUTI (CIRCA). GUARNIRE CON ZUCCHERO A VELO E COCCO RAPE' .

QUANDO IN
CASA RIMANE
IL COCCO
RAPE'



TORTA AL LATTE DOLCE

INGREDIENTI

3 UOVA
170GR DI FARINA
160GR DI ZUCCHERO
130ML DI LATTE
60GR DI BURRO
1 BUSTINA DI LIEVITO
PER DOLCI

PROCEDIMENTO

MONTARE BENE LE UOVA CON LO ZUCCHERO FINO AD OTTENERE UN COMPOSTO CHIARO E SPUMOSO. IN UN PENTOLINO FATE SCALDARE IL LATTE CON IL BURRO .

AMALGAMARE LA FARINA E IL LIEVITO SETACCIATI INSIEME AL COMPOSTO DI UOVA E ZUCCHERO. VERSATE A FILO IL LATTE CALDO POCO ALLA VOLTA NELL' IMPASTO, AMALGAMANDO CON UNA SPATOLA. IMBURRATE E INFARINATE UNA TORTIERA E VERSATECI DENTRO L'IMPASTO .

CUOCERE LA TORTA IN FORNO A 180 GRADI PER 30 MINUTI.

COSPARGETE LA SUPERFICE CON LO ZUCCHERO A VELO

QUANDO IN
CASA RIMANE
TANTO LATTE



Enjoy your
meal!

