



Banca del Tempo
Capronago



BIBLIOTECA ITALO CALVINO

La cucina che non ti aspetti
Scarti Prelibati



PREFAZIONE

Questo libretto di ricette nasce nell'ambito del progetto “Informazione sullo spreco alimentare”, ideato da Banca del Tempo Caponago in collaborazione con l’Amministrazione Comunale (Biblioteca Italo Calvino).

Nato dall'intento di creare più consapevolezza al problema degli sprechi alimentari, il progetto ha visto diverse iniziative compresa questa semplice raccolta di ricette anti-spreco. Le ricette sono state donate dai cittadini di Caponago.

Alcuni hanno preferito donare ricette di “una volta” appartenenti alle proprie tradizioni di famiglia, altri ricette più innovative e attuali ma tutte donate con lo stesso spirito: abbattiamo gli sprechi alimentari ciascuno di noi, a partire dal nostro piccolo sforzo quotidiano.

La cucina degli avanzi deve proporsi, oggi più che mai, come arma di difesa contro il fenomeno dello spreco, che sta assumendo proporzioni, economicamente e moralmente inaccettabili. La cucina degli avanzi non può che manifestarsi con ricette spontanee, frutto di tradizione, identità culturale, ma anche e soprattutto di libertà creativa ed emozione.

(da Il Caponaghese numero di dicembre 2017)

PANE

PANCOTTO

Ingredienti

Pane raffermo

Acqua

Parmigiano grattugiato



Preparazione

Ammollare il pane raffermo in poca acqua (sufficiente per ammorbidente completamente). Una volta ben inzuppato, passarlo nel passaverdura e fare sobbollire piano finché addensato al punto giusto. Aggiustare di sale e servire ben caldo in una fondina con il parmigiano grattugiato.

Ricetta di Virginia e Gim

QUATTRO SEMPLICI MODI PER RIUTIZZARE IL PANE VECCHIO E DURO

Il pane vecchio può essere trasformato in:

CROSTONI per arricchire zuppe e vellutate

FETTE GROSSE (PANE CASERECCIO) con un filo d'olio
extravergine d'oliva per accompagnare minestre di legumi

BRUSCHETTE DI VARI COLORI dopo averle passate con aglio e
un filo d'olio extravergine d'oliva aggiungere a piacere mousse di verdure, verdure grigliate,
pomodorini conditi con aglio, olio e sale.

GNOCCHI DI PANE

arricchiti da uovo, parmigiano, speck, prezzemolo.

Dopo averli tuffati in acqua bollente, scolarli, metterli in una pirofila con fiocchetti di burro (o olio se preferite) e formaggio grattugiato. Gratinare cinque minuti in forno

Ricette di Maria Carmela

POLPETTE DI PANE

Ovvero bocconcini croccanti fuori e morbidi all'interno per un delizioso antipasto finger food da servire abbinati ad una salsa a piacere

Ingredienti per 27 polpette

500 g di pane raffermo 500 g
250 ml di latte
50 g parmigiano da grattugiare
1 uovo medio
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
1 spicchio di aglio
Sale fino
Pangrattato.
Olio per friggere

Preparazione

Inumidire il pane raffermo mettendolo nel latte per 10 minuti e poi strizzarlo bene con l'aiuto di uno scolapasta. Lavorare il pane ammollato con un uovo, prezzemolo e formaggio grattugiato. Se ancora morbido aggiungere un cucchiaio di pangrattato. L'impasto è pronto per realizzare le polpette. La croccante panatura si ottiene invece con il pangrattato in cui rotolare le polpette prima di friggerle o cuocerle al forno.

Alternative

Potete anche decidere di arricchire questi fantastici bocconcini con un ripieno di provola o scamorza, dadini di prosciutto, pisellini o zucchine. A voi la scelta per gustare le polpette di pane come più preferite!

Ricetta di Lucia e Antonia

Queste polpette sono state realizzate durante il Laboratorio “Non scartiamo il cibo, impolpettiamolo!”, organizzato da Banca del Tempo Caponago in Biblioteca Italo Calvino



FOCACCIAS DI PANE RAFFERMO

Ingredienti

Pane raffermo a pezzetti

Latte

Uovo

Sale e pepe

Parmigiano grattugiato



Preparazione

Ammollare il pane nel latte, aggiungere l'uovo, sale, pepe, parmigiano grattugiato.

Lavorarlo con le mani fino ad ottenere un impasto sodo. Stenderlo in una padella antiaderente in cui si mette un filo d'olio. Dargli la forma di un bel disco dorato. Aggiungere formaggio, origano, prosciutto e pomodorini. Volendo si può chiudere sopra con un altro disco di focaccia di pane. Si tratta di una focaccia farcita molto gustosa.

Ricetta di Raffaella

CIAURELLA (ricetta lucana)

Ingredienti

Pane secco a fette

Pomodori pelati

Cipolla (1 a persona)

Sale

Peperoncino

Olio

Uovo

Preparazione

Stufare la cipolla tagliata a fettine sottili nell'olio, aggiungere i pomodori pelati, il peperoncino e il sale.

Immergere le fette di pane (o anche panini tagliati a metà) nel pomodoro e quando sono ben insaporite nel sugo, toglierle e adagiarle nei piatti. Nel sugo rimasto è possibile far cuocere delle uova a occhio di bue da adagiare sulle fette di pane.

Ricetta di Valeria

FRENCH TOAST

Ingredienti

Pane raffermo a fette

Uovo

Cannella (a piacere)



Preparazione

Inzuppare la fetta di pane sui due lati nell'uovo sbattuto con la cannella. Mettere in padella con olio e burro dorando le fette su entrambi i lati.

Servire le fette calde con frutta, zucchero a velo oppure sciroppo d'acero

Ricetta di Bianca

PAIN PERDU (ricetta di origine francese)

Ingredienti

Pane raffermo a fette

Latte

Uovo

Burro

Zucchero

Preparazione

Bagnare velocemente le fette di pane duro nel latte, senza ammollarle troppo, poi passarle nell'uovo sbattuto. Fondere il burro nella padella e fare dorare da entrambi i lati.

Servire con zucchero e cannella in polvere.

Ricetta di Valeria

TORTA PAESANA SECONDO LA RICETTA ANTICA DI CAPONAGO

Ingredienti

1 litro di latte
3 etti di pane raffermo
1 etto di zucchero
1 etto di cacao amaro
1 etto di uvetta sultanina

Preparazione



La torta paesana o torta di latte era una torta povera che rispecchiava la semplicità della vita contadina. A disposizione c'erano solo il latte delle proprie mucche e il pane. Per questo dolce però, veniva conservato gelosamente del pane bianco apposta per preparare la torta. La sera del venerdì precedente la festa del paese, il pane raffermo veniva messo ad ammollare nel latte e lasciato per tutta la notte. La mattina seguente, il pane veniva strizzato con le mani per renderlo omogeneo. A questo punto, si aggiungevano gli ingredienti nella quantità che ognuno si poteva permettere (il cacao era costoso ma era anche l'ingrediente che conferiva all'impasto il tipico colore). Per diverse volte nella mattina, si rimestava l'impasto e lo si lasciava riposare in modo da renderlo omogeneo e ben impastato. Quando di consistenza adeguata, veniva versato nella pentola di cottura e lasciato sul camino (allora sempre acceso) fino alla cottura.

Dopo il 1950, e ancora di più negli anni '60, le condizioni economiche migliori hanno consentito alle famiglie di inserire nella torta ingredienti più sofisticati e prelibati che ancora noi oggi utilizziamo come i canditi, gli amaretti, il pan d'anice e soprattutto si cominciò ad andare al forno del paese per preparare cuocere il dolce. Ogni torta aveva un segno distintivo (un biscotto, una mandorla, una noce) per distinguere la propria da quella degli altri.

Così succedeva (e in verità succede ancora) che il sabato per tutta la giornata, si notava un viavai di massaie con tortiere in mano da casa al forno e viceversa. Non era raro vedere torte impilate su carriole di legno dal fondo piatto. Ovviamente le massaie non risparmiavano critiche alle torte altrui. E comunque ciascuna in cuor suo era convinta che la torta migliore fosse la propria e ancora oggi è così.

Potete crederci

TORTA PAESANA RICICLONA

Ingredienti

300 g di pane raffermo
500 ml di latte tiepido di capra (o latte vaccino)
250 g di cocco integrale (o altro tipo)
2 uova
40 g di cacao amaro
mezza bustina di lievito in polvere
vanillina
cioccolato fondente a pezzetti
scarti di frutta e carote dell'estrattore

Preparazione

Ammollare il pane nel latte in modo da renderlo morbido. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e amalgamare bene il tutto anche usando con il frullatore ad immersione. Versare l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata e aggiungere i pezzetti di cioccolato. In fornare a 180 °C per 45-50 minuti

Ricetta di Doretta

BISCOTTI DI PANE RAFFERMO

Ingredienti

Pane raffermo
Latte
Zucchero
Farina
Lievito per dolci
Noci o altra frutta secca
Scorrette d'arancia candite
Cioccolato fuso
Rum



Preparazione

Mescolare gli ingredienti al pane ammollato nel latte da un paio d'ore (anche tutta la notte). Impastare e fare cuocere sulla placca del forno dopo avere formato dei biscotti aiutandosi con due cucchiai.

Ricetta di Marilena

PASTA DI PANE

LA CARSENZA OVVERO LA TORTA FATTA CON CIO' CHE CRESCE (CRESCENZA)

La carsenza è un dolce di origine contadina povero ma tipico dell'autunno, quando l'uva americana diventa un po' passa e le mele cadono dall'albero.

La carsenza si faceva con un pugno di pasta di pane avanzata dall'ifornata della settimana, rimpastata con farina, zucchero, acqua, mele e uva che donava alla carsenza le tipiche macchie violacee. Solo in seguito si è arricchita con burro, fichi secchi, pere.

E' stata la prima focaccia dolce con cui fare festa.

Ingredienti

450 g di farina 00
80 g di pasta madre solida
100 g di zucchero (anche di canna)
80 g di burro morbido
Mele
Uva americana o sultanina
3 noci
Fichi secchi



Preparazione

Impastare la pasta madre con la farina, il burro morbido, lo zucchero. Lasciare lievitare al calduccio per due ore poi aggiungere le mele, le noci, i fichi secchi. Lasciare lievitare ancora fino al raddoppio poi stendere in teglia. Appoggiare sopra l'uva aggiungere un velo di zucchero e qualche fiocco di burro e cuocere in forno fino a doratura. Cospargere di zucchero a velo.

PASTA

PASTA PASTICCIATA

Ingredienti

Pasta d'avanzo
Formaggio (anche di diverso tipo)
Prosciutto
Uova
Latte
Sugo semplice o ragù
Panna a piacere
Zucchine

Condire la pasta avanzata con tutti gli ingredienti. Inforiare per 10/15 minuti a 180 °C fino a gratinatura.

Ricetta di Mario

FRITTATA DI PASTA DELLA MIA MAMMA

Ingredienti

Pasta del giorno prima
5 uova
50 g di parmigiano grattugiato
20 g di burro
100 ml di latte
Sale, pepe, olio

Preparazione



In una ciotola sbattere le uova con il parmigiano, il latte, il sale e il pepe. Aggiungere la pasta e i fiocchetti di burro. In una padella scaldare l'olio e sistemare la pasta condita con l'uovo e il formaggio. Cuocerla come se fosse una frittata girandola quando cotta su un lato. Servire con verdure fresche d'accompagnamento.

Ricetta di Estela Liliana

INSALATA DI PASTA

Ingredienti

Pasta avanzata
Olive
Pomodorini
Capperi
Cubetti di formaggio
Sale, pepe, foglioline di basilico

Preparazione

La pasta fredda si può condire con tutto ciò che più ci piace ed è avanzato. Aggiungere alla pasta cubetti di formaggio, olive, capperi, pomodorini tagliati a metà. Salare pepare, aggiungere il basilico profumato e un filo d'olio.

Ricetta di Adriana

RISO

RISO CON LA CROSTA

Ingredienti

Riso bianco o risotto avanzato
Formaggio che fonde
Prosciutto cotto

Preparazione

Mettere un po' di olio in una pirofila. Aggiungere il riso mescolato a formaggio e prosciutto. Cospargere con formaggio grattugiato. Infornare a 170 °C fino a che si forma la crosticina dorata.

Ricetta di Giusy

ARANCINI DI RISO

Ingredienti

Riso abbondante
Formaggio filante tipo pizzottella
Zafferano
Prosciutto cotto a dadini
Parmigiano grattugiato
Besciamella
Burro
Uova
Farina
Pane grattugiato



Preparazione

Condire il riso bollito con burro, parmigiano, zafferano sciolto in poca acqua.

Per fare gli arancini prendere un po' di riso in mano e fare una conchetta aggiungere i dadini di pizzottella, il prosciutto, un pochino di besciamella bella soda. Prendere dell'altro riso e chiudere a pallina ben serrata con le mani. Passare la pallina nell'uovo, nella farina e nel pane grattugiato. Friggere in olio ben caldo finché dorato.

Ricetta di Simona

TORTA DI RISOTTO DI MIA NONNA FIORINA

Ingredienti

Risotto avanzato

Parmigiano grattugiato

Preparazione

Mescolare il risotto con grana grattugiato e versarlo in una padella con dell'olio premendolo con il cucchiaio. Far cuocere la torta di riso su un lato a fuoco non molto alto per non bruciarlo. Quando dorato, rovesciarlo su un coperchio e ribaltarlo senza romperlo. Una volta fatta la crosticina anche sul secondo lato, metterlo su un piatto e tagliarlo a fette.

Ricetta di MariaRosa

RISO E LATTE DI MIA SUOCERA MARIA

Ingredienti

Riso bollito

Latte

Burro

Preparazione

Mettere a bollire un pochino di latte e aggiungere il riso fino a che il latte viene assorbito. Aggiungere un pizzico di sale e una noce di burro. Servire in una fondina.

Ricetta di MariaRosa

POLENTA

LA POLENTA DEL GIORNO DOPO

Ingredienti

Polenta avanzata

Preparazione

La polenta avanzata è un'ottima base per altre prelibatezze

CROSTINI ABBRUSTOLITI

La polenta fredda del giorno prima può essere affettata e abbrustolita su una griglia ben calda. Sui crostini di polenta si possono mettere ingredienti a piacere per un antipasto vario e appetitoso.

POLENTA FARCIATA

Schiacciare la polenta fredda sul fondo di una teglia ben oliata, aggiungere sugo di pomodoro o ragù avanzato, fette di mozzarella e una spolverata di pane grattugiato condito con olio prezzemolo e origano. Gratinare in forno a 180°C per 15 minuti



POLENTA E FUNGHI TRIFOLATI

Schiacciare la polenta fredda sul fondo di una teglia ben oliata, aggiungere un mix di funghi trifolati e del sugo di pomodoro. Cospargere di formaggio tipo fontina e gratinare in forno.

PIZZA DI POLENTA

Schiacciare la polenta fredda sul fondo di una teglia ben oliata. Aggiungere salsa di pomodoro, condita con origano sale e un filo di olio, e aggiungere fettine di mozzarella.. Mettere in forno a 180 °C per 20 minuti.

FRITTELLE DI POLENTA DI MIA ZIA ANGELINA

500g di polenta morbida
2 o 3 cucchiali di farina bianca
Buccia di 1 limone grattugiata
1 uovo intero
3 cucchiali di zucchero
Una manciata d'uvetta sultanina
1 cucchiaino di lievito per dolci
Abbondante olio per friggere

Impastare tutti gli ingredienti e formare delle palline da friggere in olio caldo. Cospargere di zucchero

Ricetta di Paola

GNOCCI DI POLENTA RIPIENI DI FORMAGGIO

Ingredienti

Polenta avanzata
Formaggio di montagna o avanzi di formaggi compreso gorgonzola
Burro

Preparazione

Prendere un cucchiaio di polenta e metterlo nell'incavo della mano, fare una fossetta dove inserire i formaggi grattugiati o a pezzetti piccoli. Chiudere la pallina di polenta con dell'altra polenta e girarla tra le mani per fare degli gnocchi. Fare saltare in una padella con del burro e della salvia e servire con una spolverata di parmigiano grattugiato. Devono essere ben caldi per godere del ripieno fuso e filante.



Ricetta di Associazione Volontari Caponago

CARNE, SALUMI E ALTRO

STRUDEL SALATO COTECCHINO E LENTICCHIE

Ingredienti

Avanzi di cotechino

Avanzi di lenticchie

150 g di stracchino

300 g di patate a pasta gialla

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare

1 tuorlo d'uovo

Sale e pepe

Preparazione

La prima cosa da fare è lessare le patate e schiacciarle in una terrina; in un altro contenitore tritare il cotechino ed amalgamarvi lo stracchino.

Stendere il rotolo di pasta sfoglia, sul quale andranno adagiati, a strati, dapprima le patate e, successivamente, le lenticchie ed il cotechino con lo stracchino, cercando di creare un rettangolo. Si consiglia di lasciare circa 7/8 cm di distanza dal bordo della sfoglia.

Aiutandosi con un coltello, tagliare la sfoglia a strisce, andando poi ad intrecciarle sul ripieno.

Spennellare lo strudel con il tuorlo d'uovo ed infornare a 180 gradi, per circa 25 minuti.



Ricetta di Davide pubblicata su Il Caponaghese di dicembre 2017

INSALATA DI POLLO DEL GIORNO DOPO

Ingredienti

Pollo avanzato
Olive
Insalatina fresca
Carote
Pomodorini

Preparazione

Quando il pollo avanza, si può riproporre il giorno dopo in insalata. Aggiungere al pollo fatto a pezzetti e disossato le olive, l'insalata, le cipolle, i pomodorini e le rondelle di carota. Condire con olio, sale e se si vuole un po' di maionese.

Ricetta di Adelio e Attilio

I MONDEGHILI DI NONNA LINDA

Mia nonna Linda quando avanzava la carne del lessso, faceva i MONDEGHILI (polpette milanesi).

Ingredienti

Carne avanzata del lessso della domenica o delle feste
Mollica di pane
Latte
Mortadella di fegato
Limone
Uova
Noce moscata e prezzemolo tritato
Formaggio grattugiato
burro

Preparazione

Sbriciolare la carne e metterla in una ciotola. In un recipiente a parte ammorbidire la mollica di pane con il latte, poi mescolarlo alla carne lessa. Eliminare il budello della mortadella di fegato e tagliarla a fettine.

Tritarla finemente e aggiungerla alla carne e passare il tutto al tritacarne. Unire il limone grattugiato, l'uovo intero, la noce moscata e il formaggio grattugiato. Mescolare energicamente con le mani in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti, poi aggiungere il prezzemolo tritato finemente, regolare di sale e mescolare nuovamente. A questo punto prendere un po' di impasto e formare delle polpette allungate e pressarle leggermente. Passare i mondegigli nel pangrattato,

girandoli perché la panatura aderisca in maniera omogenea. Una volta terminato, mettere sul fuoco una padella antiaderente e fare sciogliere il burro. Adagiare pochi mondegigli alla volta e farli cuocere per 1-2 minuti, rigirandoli con una forchetta per una cottura uniforme. Una volta pronti, scolarli con l'aiuto di una schiumarola e metterli su un vassoio foderato con carta assorbente da cucina, in modo che rilascino il burro in eccesso. Servirli caldi.

Ricetta di Paola

POLPETTE DELLA NONNA FIORINA (i mundaghit dela nona Fiura)

Ingredienti

Carne avanzata del bollito
Verdure di cottura del bollito
Uovo
Pane grattugiato
Prezzemolo tritato
Sale

Preparazione

Macinare carne e verdure e metterle in una marmitta, unire 1 o più uova secondo la quantità, aggiungere del pane grattugiato anche grossolanamente, un po' di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, un pizzico di sale. Impastare il tutto facendo delle palline grosse come un uovo e appiattirle un pochino. Passarle nel pane grattugiato fine e frigerle nell'olio bollente. Servirle secondo tradizione con insalata di verza tagliata molto fine e patate lesse tagliate a spicchi condite con olio e prezzemolo tritato (almeno così ce le proponeva la mia nonna). Si possono mangiare anche infilate in un panino.



Ricetta di MariaRosa

TORTA SALATA CON GLI AVANZI

Ingredienti

Un rotolo di pasta brisé
Piselli
Uova
Prosciutto e affettati aperti da consumare
Parmigiano
Ricotta e formaggi misti da consumare
Sale
Spinaci

Preparazione

Stendere il rotolo di pasta in una teglia. Amalgamare in una ciotola tutti gli ingredienti e stendere sulla sfoglia. In fornare a 180 °C per 40 minuti.

Ricetta di Elena

FOCACCIA DI NONNA CECILIA

Ingredienti

Pasta di pane
Avanzi d'affettati vari
Scarti di formaggi vari

Preparazione

Impastare la pasta di pane con gli altri ingredienti e lasciare lievitare per un'ora. Stendere su una teglia. Spennellare sopra un poco di olio e sale e in fornare a 180°C per 40-45 minuti. Servire tiepida.

Ricetta di Romana

VERDURA E FRUTTA

INVOLTINI DI VERZA E PATATE

Ingredienti

4 patate lesse
foglie esterne della verza
1 cipolla
1 scalogno
Olio extravergine
Formaggi a cubetti
Verdure lesse varie d'avanzo
Noce moscata o altra spezia a piacere
Sale e pepe



Preparazione

Lessare le foglie esterne della verza per 5 minuti in acqua bollente e asciugarle su un panno da cucina pulito. In una padella mettere l'olio, la cipolla tritata, lo scalogno, le verdure e far rosolare per 5 minuti. Frullare le verdure, le patate, le spezie, il sale fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Riempire le foglie di verza con un cucchiaio di composto, arrotolarle e richiuderle a involtino. Accendere il forno a 180°, versare un filo d'olio in una teglia e cuocere gli involtini per circa 15-20 minuti.

Aggiungere sopra il formaggio tagliato a cubetti e lasciare gratinare.

RISOTTO ROSA CON ACQUA DI COTTURA DEL CAVOLO ROSSO

Ingredienti

400 g di riso carnaroli

Olio

Cavolo rosso

Brodo vegetale

1o 2 cipollotti

Parmigiano

Limone

Sale

Preparare il brodo vegetale con verdure avanzate e le foglie esterne del cavolo rosso in modo che prenda una colorazione viola bluastre molto particolare. Rosolare il riso carnaroli nell'olio, aggiungere qualche mestolo di brodo vegetale e portare avanti la cottura del risotto. A metà cottura aggiungere i cipollotti affettati.

Al termine, spegnere il fuoco e aggiungere qualche goccia di limone e un po' di scorza di limone grattugiata e mantecare con del parmigiano.

Il colore del risotto da violetto (grazie al succo di limone) diventerà rosa.



DADO GRANULARE DI VERDURE

(fatto con le bucce delle verdure oppure le verdure da consumare)

Ingredienti

Bucce di verdure come carote, zucchine oppure verdure che stanno appassendo

Foglie di sedano

Foglie esterne di cipolla

Rosmarino, basilico, prezzemolo

1 spicchio d'aglio

Sale grosso (metà del peso delle verdure), pepe

Preparazione

Stufare le verdure in una padella con un cucchiaio d'olio, aggiungere le erbe aromatiche il sale ed il pepe. Bagnare con mezzo bicchiere d'acqua. Quando il liquido sarà evaporato stendere le verdure su una teglia coperta con carta forno, fare uno strato sottile e essiccarlo a 80 °C in forno per 2 ore circa, fino a quando hanno perso l'umidità. Quando saranno essiccate frullarle bene.

Conservare in frigo in un vasetto con chiusura ermetica e consumarlo entro 3 mesi (6 mesi se sottovuoto).

Ricetta di Banca Del Tempo Caponago

DADO VEGETALE

Ingredienti

Verdure di qualsiasi tipo anche se in frigorifero da un po'

Rosmarino, basilico, prezzemolo, pomodorini secchi

1 spicchio d'aglio

Sale grosso (metà del peso delle verdure), pepe

Preparazione

Mettere in pentola le verdure appena scolate dall'acqua, aggiungere metà quantità in peso di sale (o anche meno se si vuole un dado vegetale più salutare) e portare a cottura le verdure (che si devono spappolare e asciugare il più possibile). Quando le verdure sono belle asciutte lasciare raffreddare e passare con il mixer per omogeneizzare il tutto. Prendere i formagliaccioli da freezer stendere all'interno un filo di olio e aggiungere le verdure in modo da formare dei "ghiaccioli" di verdura. Congelare in freezer. Ogni volta sia necessario un dado vegetale, togliere un ghiaccio dal freezer ed usarlo tenendo conto del sale che contiene. Soprattutto le prime volte assaggiare sempre la pietanza prima di aggiungere altro sale.

Ricetta di Maria Carmela

VELLUTATE CON AVANZI DI VERDURE

Ingredienti

Verdure lesse avanzate (spinaci erbette, fagiolini)

Porri

Patate

Zucca

500 ml di acqua o brodo vegetale

1 spicchio d'aglio

Sale e olio

Cubetti di pane raffermo

Preparazione

Fare soffriggere uno spicchio d'aglio in una pentola con un filo d'olio e poi aggiungere i porri a rondelle le altre verdure. Quando risultano ben appassite, aggiungere l'acqua o il brodo, e lasciare bollire per 40 minuti circa.

Preparate i crostini con il pane raffermo facendo tostare in una padella.

Frullare le verdure con il frullatore ad immersione fino a trasformarle in vellutata.

Aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e i crostini di pane.

Ricetta di Banca Del Tempo Caponago

BUCCE DI MELANZANA

Ingredienti

Bucce di melanzana

Preparazione

Quando si usano le melanzane le bucce si possono far seccare al sole e poi tagliare a striscioline sottili.

In una padella mettere olio, aglio e peperoncino e far saltare qualche minuto le bucce fino a renderle croccantine. Servirle calde.

Ricetta di Rosanna

LASAGNE DI COSTE

Ingredienti

Coste bollite avanzate
Ricotta
1 uovo
3 cucchiai di parmigiano
prosciutto avanzato o pancetta o speck
sale
pane grattugiato



Preparazione

Coprire il fondo di una pirofila imburrata con le coste disposte a strato. In una ciotola mescolare uovo e ricotta e salumi. Alternare strati di coste, composto d'uovo, formaggio grattugiato. Finire con formaggio e pane grattugiato. Gratinare in forno.

Ricetta di Lucia

PARTI DURE DEL BROCCOLO

Ingredienti

Gambi duri del broccolo
Formaggio misto
Pane grattugiato condito con olio, aglio, prezzemolo, pomodorini secchi e peperoncino



Preparazione

Prendere i gambi duri del broccolo (o eventualmente cavolfiore) e farli bollire finché diventano teneri.

Lasciarli raffreddare poi affettarli a fette di circa 1 cm di spessore e posizionarli in una pirofila unta di olio. Cospargere di sale, formaggio a pezzetti, il pane grattugiato condito. Inforiare a 180 °C per 20 minuti fino a che il pane diventa dorato.

Ricetta di Agnese

SBRISOLONA CON GLI SCARTI DELL'ESTRATTORE

Ingredienti

Farina
Burro
Zucchero
1 tuorlo
Scarti dell'estrattore di frutta e verdura
Marmellata
Limone

Preparazione

Mescolare farina, burro a pezzetti, zucchero, il tuorlo dell'uovo in modo da formare un impasto grumuloso. Imburrare una teglia e versare metà dell'impasto sbriciolato. Unire gli scarti dell'estrattore con la marmellata e coprire con il restante impasto. Inforare a 180°C per circa 30 minuti. Servire a pezzetti.



Ricetta di Doretta

SUCCO ALLA BUCCIA D'ANANAS

Ingredienti

Buccia d'ananas
Buccia di mezzo lime o eventualmente limone
Cannella
Chiodi di garofano
2 litri d'acqua

Preparazione

Fare bollire bucce e spezie nell'acqua per 20 minuti, poi altri 5 minuti a fuoco lento. Scolare e servire freddo.

Ricetta di Caterina

UOVA

ZABAIONE CON I TUORLI AVANZATI

Ingredienti

80 g di zucchero
4 tuorli
80 ml di marsala

Preparazione

Mettere i tuorli con lo zucchero e il marsala a bagnomaria sul fornello. Sbattere il composto con una frusta fino a che risulta consistente e cremoso.

Servire freddo o tiepido con qualche amaretto.



Ricetta di Maria

PASTA FRESCA USANDO I TUORLI AVANZATI

Ingredienti

Farina 00
Tuorli avanzati da altre preparazioni
Acqua

Preparazione

Preparare la pasta fresca miscelando farina e tuorli secondo la ricetta classica (1 per ogni 100 g di farina) e acqua per avere l'impasto a consistenza giusta. E' possibile aggiungere acqua di cottura delle verdure che essendo colorata darà colorazione alla pasta (acqua della barbabietola oppure del cavolo rosso oppure degli spinaci). Stendere l'impasto e tagliare come si preferisce.

Ricetta di Anna

MERINGHE DI ALBUMI AVANZATI

Ingredienti

Albumi d'avanzo 100 g

Zucchero 220 g

Preparazione

Lasciare gli albumi a temperatura ambiente e montarli molto bene con lo zucchero e poco succo di limone filtrato. Quando gli albumi sono ben fermi, inserirli in una sac a poche e formare le meringhe su una placca da forno ricoperta di carta da forno. Infornare a 120 °C per un tempo variabile finché si asciugano bene. Abbassare il forno a 80 °C e poi ancora qualche minuto lasciando lo sportello a spifero. Con colorante alimentare si può aggiungere un toco di colore. Decorare a piacere



Ricetta di Barbara

PASTA FRESCA CON GLI ALBUMI

Ingredienti

100 g di semola di grano duro

100 g di farina 00

100 g di albumi

sale

Preparazione

Impastare le farine, il sale e gli albumi e formare un panetto. Ricoprirlo di pellicola trasparente e lasciare riposare per 30 minuti. Stendere la pasta con il matterello e poi con la macchinetta tagliare la forma delle tagliatelle. Bollire l'acqua e cuocere le tagliatelle per 3 minuti. Condire a piacere.

Ricetta di Flavia

BRIOCHE SALATA CON GLI ALBUMI

Ingredienti

200 g di farina 0
300 g di farina 00
120 g di latte
4 albumi d'avanzo
90 ml di olio
10 g di sale
12 g di lievito di birra
150 g di formaggi avanzati
150 g di affettati misti
20 g di parmigiano grattugiato



Preparazione

Sciogliere il lievito di birra nel latte e aggiungerlo alle farine già mescolate. Unire gli albumi, il sale e lasciare riposare l'impasto per 2 ore. Stendere l'impasto e farcire con gli affettati e i formaggi. Arrotolare e inserire in uno stampo a ciambella. Lasciare lievitare per due ore. Passare dell'olio sulla superficie e infornare a 180 °C per 30 minuti.

Ricetta di Flavia

FRITTELLE DI ALBUMI E CEREALI

Ingredienti

Albumi avanzati
Fiocchi d'avena
Miele

Preparazione

Mescolare gli albumi con i fiocchi d'avena e un cucchiaio di miele. su una pentola antiaderente o una pentolina per le crepes mettere un paio di cucchiai di composto e fare cuocere le frittelle su entrambi i lati. In un piatto mettere le frittelle e cospargerle con frutta in pezzi e altro sciroppo a piacere (miele oppure sciroppo d'acero).

Ricetta di Antonio

CIOCCOLATO E ALTRI DOLCI

CREMA CON AVANZI DI CIOCCOLATO

Ingredienti

400 g di cioccolato delle uova di Pasqua
4 tuorli
400 ml di panna fresca
1 cucchiaino di zenzero fresco
1 cucchiaino di cannella in polvere
3 albumi
3 cucchiai di zucchero a velo
biscotti sbriciolati (avanzati dalla colazione o raffermi)

Preparazione

Spezzettare grossolanamente 400 g di cioccolato, scioglierlo in un tegamino a bagnomaria. Versare il cioccolato in una ciotola e farlo raffreddare. Montare molto bene 4 tuorli con la panna fresca, aggiungere il cioccolato fuso e le spezie. Aggiungere i 3 albumi montati a neve e lo zucchero. Trasferire la crema ottenuta in tante piccole ciotole, coprirle con la pellicola trasparente e fare riposare in frigorifero per almeno 3-4 ore. Servire la crema decorando la superficie con scaglie di cioccolato fondente e biscotti sbriciolati.

ZUPPA INGLESE RIVISITATA

Ingredienti

Avanzi di panettone

1 litro di latte

Savoiardi, circa 150 g

Budino alla vaniglia

Budino al cioccolato

Liquore all'anice

Liquore alkermes

Zucchero

Palline di zucchero

Preparazione

Preparare i budini alla vaniglia ed al cioccolato.

A parte, all'interno di un contenitore, versare un bicchiere di liquore alkermes e mezzo di liquore all'anice, aggiungere un cucchiaio di zucchero e mescolare.

Poi prendere un recipiente, adagiandovi, alternativamente, uno strato di savoiardi inzuppati nel mix di liquori con uno strato di budino alla vaniglia e, successivamente, gli avanzi del panettone, sempre inzuppandoli nel mix di liquori, con uno strato di budino al cioccolato.

Ripetere il passaggio fino a riempire il recipiente e, infine, ricoprire la superficie con palline di zucchero colorate.

Ricetta di Davide pubblicata su Il Caponaghese di dicembre 2017



PRALINE DI AVANZI DI CIOCCOLATO E PANDORO

Ingredienti

Avanzi di cioccolato anche di diverso tipo
Avanzi di pandoro oppure di pan di spagna
zucchero di canna e marmellata a piacere
Codette zuccherate

Preparazione

Far fondere gli avanzi di cioccolato a bagnomaria e lasciare intiepidire. Aggiungere agli avanzi di pandoro o pan di spagna lo zucchero e la marmellata. Si deve poter impastare con le mani e formare delle palline che vanno ricoperte con il cioccolato fuso e le codette colorate. Infilando nelle praline degli stecchini si possono preparare dei cakepops di sicuro effetto.

Ricetta di Susanna



INDICE

PREFAZIONE	3
PANE	4
PASTA DI PANE	11
PASTA	12
RISO	14
POLENTA	16
CARNE, SALUMI E ALTRO	18
VERDURA E FRUTTA	22
UOVA	28
CIOCCOLATO E ALTRI DOLCI	31

Con il contributo dei cittadini di
Caponago nell'ambito del progetto
"Informazione sullo spreco alimentare"



Banca del Tempo di Caponago
Bdtcaponago.org

Biblioteca Italo Calvino di Caponago
www.comune.caponago.mb.it

