



Tasty Waste

Ricette anti spreco per una cena povera e solidale

INVOLTINI DI PANE CON MOUSSE DI VERDURE

Ingredienti per quattro persone

2 panini del giorno precedente
1 zuccina
1 carota
1 patata media
1 cipolla
olio extra vergine q.b. sale q.b.

Procedimento

Tagliare il pane a fette molto sottili circa e stenderle con un matterello.
Tritare la cipolla e stufarla aggiungendo nella padella un cucchiaio di olio e uno di acqua, unire le carote tagliate in precedenza a cubetti, successivamente unire ad intervalli di 10 minuti le altre verdure.
Salare a piacere, volendo si potrà aromatizzare il tutto anche con altre spezie o aromi.
Quando tutte le verdure saranno cotte passarle nel mixer fino a creare una purea omogenea, sarà la farcia dei nostri involtini. Aiutati da una sacca da pasticciere o se si preferisce con un cucchiaino da caffè, stendiamo il composto sulla fetta di pane, arrotoliamo e fermiamo con uno stuzzicadenti, infine adagiamo in una teglia oleata in precedenza, mettiamo pochissimo olio e un pizzico di sale sopra ogni involtino e passiamo in forno a 160 gradi per 10 minuti circa. Ricordiamoci che non deve cuocere ma tostare leggermente. Trascorso questo tempo, togliere dal forno e servire caldo.

Abbiamo recuperato verdura e pane.

COMPOSTA DI FRUTTA MISTA SU CROSTINI DI PANE CAMELLATO

Ingredienti per quattro persone

2 panini del giorno precedente
1 mela
1 pera
1 banana
1 limone
zucchero q.b.
cannella se disponibile

Procedimento

Tagliare a fette di 2 mm il pane, adagiarlo su di una teglia per il forno (il piatto del forno andrà benissimo), se possibile utilizzate un foglio di carta da forno sul fondo, cospargete le fette con poco zucchero e caramellate in forno a 180 gradi per 5 minuti circa, al termine togliete dal forno e fate raffreddare in un vassoio.

In tre tegami differenti tagliate e cuocete con poco zucchero e la scorza del limone la mela e la banana mentre la pera la aromatizzerete con poca cannella, diversamente andrà benissimo al naturale con lo zucchero.

Terminata la cottura e asciugata l'acqua in eccesso adagiate con un cucchiaino da caffè la frutta sui crostini di pane caramellato, cospargete a piacere con ulteriore poco zucchero e servita ben caldi.

Abbiamo recuperato frutta e pane

STUZZICHINI DI INSALATA AL VOLO

Ingredienti per quattro persone

insalata
pane grattugiato sale q.b.
poco olio

Procedimento

Conservate le foglie di insalata esterne, lavatele bene e asciugatele. Adagiatele in una teglia e cospargete di pane grattugiato e sale a piacere pochissimo olio e dorate in forno per 6/7 minuti a 180 gradi. Togliete e servite ben caldi, come simpatico stuzzichino o per un semplicissimo aperitivo. Abbiamo recuperato insalata.

BRUSCHETTE CON CAPONATINA DI VERDURE

Ingredienti per quattro persone

4 fette di pane
3 pomodori perini
1 zuccina
1 carota
1 peperone
2 acciughe sott'olio cipolla capperi
origano
sale e pepe q.b

Procedimento

Prendere delle verdure leggermente appassite, risulterà più semplice lavorarle. Lavare e tagliate a cubetti le carote e le zucchine, scottare in acqua salata per qualche minuto, scolare e raffreddatele sotto l'acqua fredda. Lavare e tagliare a cubetti le rimanenti verdure, unire alle carote e zucchine. Condire con olio, origano e cipolla, capperi e acciughe tritate finemente, aggiustare di sale e pepe. Servire la caponata su bruschette di pane pugliese raffermo con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Abbiamo recuperato pane e verdure.

BAVARESE DI MELE CON CREMA ALL'ARANCIA

Ingredienti per quattro persone

400 g di mele
160 g di zucchero 100 g di panna
25 g di colla di pesce succo di un limone
salsa all'arancia
un uovo, 70 g di zucchero, 20 g di farina, la scorza di un'arancia, un'arancia, un cucchiaino di cointreau, una puntina di vaniglia

Procedimento

Lavare le mele, meglio se appassite, poiché risultano più dolci e morbide Tagliatele a pezzetti. Mettetele in una casseruola e copritele a filo con acqua fredda e succo di limone. Cuocere a fuoco vivace continuando a mescolare, fino a quando le mele non si saranno sfatte e il liquido sarà evaporato del tutto. Unite lo zucchero e la colla di pesce, amalgamate per bene e passatela con il frullatore. Fate raffreddare, incorporate la panna montata. Servite al bavarese in coppette individuali coperta di salsa all'arancia.

Salsa

Sbattere il tuorlo d'uovo con lo zucchero, unire la farina, la vaniglia, la scorza grattugiata dell'arancia e il succo, cuocere la crema mescolando fino a quando si sarà addensata ma senza far bollire. Montare a neve l'albume, aggiungerlo alla crema fredda.

Abbiamo recuperato frutta.

COMPOSTA DI CIPOLLA

Ingredienti per quattro persone

300 g di cipolle

150 g di zucchero

1 cucchiaio di miele d'acacia 50 ml di vino bianco secco 50 ml di aceto di mele

Procedimento

Pelare e affettare finemente le cipolle un po' vecchiette, mettetele in una casseruola, aggiungendo l'aceto di mele ed il vino bianco, facendole appassire; unite poi il miele e lo zucchero. Lasciare cuocere per circa un'ora, mescolando spesso. La composta avrà raggiunto la cottura ideale quando avrà la consistenza di una marmellata, ovvero quando, mettendola su un piattino e inclinandolo, non scivolerà ma tenderà a restare attaccata alla superficie. Lasciatela raffreddare e servendola su crostini di pane croccante.

Se amate i contrasti, per esempio quello dolce/piccante tipico delle mostarde, potete aggiungere alla composta 2 o 3 gocce di estratto di senape a cottura ultimata (la senape in gocce si trova nelle erboristerie).

Abbiamo recuperato cipolle e pane.

GAZPACHO

Ingredienti per quattro persone

1 cipolla

2 cetrioli

9 pomodori

1 spicchio d'aglio

1 peperone rosso

3 cucchiai d'aceto di vino rosso 2 cucchiai d'olio d'oliva

50 g di pane secco

sale e pepe q.b.

Procedimento

Pulite le verdure anche se piuttosto mature, tagliatele a julienne, condite con olio, sale, pepe.

Lasciare macerare per circa 2 ore. Frullatele insieme al pane bagnato con l'aceto precedentemente strizzato, fino a farle diventare una crema. Aggiustate di sale e pepe e mettete in frigo.

Servite il gazpacho nei bicchierini con gocce di pesto.

Abbiamo recuperato verdure

SPIEDINI DI ZUCCHINE CON POMODORO CONFIT

Ingredienti per quattro persone

400 gr di zucchine

300 gr di pomodoro

erbe aromatiche (*timo, maggiorana, origano, erba cipollina*)

uno spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva
zucchero semolato
sale e pepe q.b.

Procedimento

Lavare e tagliare a spicchi i pomodori. Sistemarli su una teglia da forno, salarli e peparli, cospargerli con poco zucchero, erbe aromatiche tritate e l'aglio schiacciato. Cuocerli in forno a 120/140 gradi per circa 1 ora. Lavare e tagliare a fette le zucchine, cuocerle alla griglia. Condite le zucchine con sale e olio, arrotondala intorno al pomodoro confit e fermarla con gli spiedini di legno. Serviteli caldi o freddi guarniti con foglie di basilico.

Abbiamo recuperato zucchine e pomodori.

GOCCE DI POLENTA DI GRANO SARACENO CON JULIENNE DI VERDURE CROCCANTI

Ingredienti

farina di grano saraceno verdure
acqua
sale

Procedimento

Fate bollire l'acqua in una pentola alta e capiente. Versate la farina poco alla volta rimestando continuamente, aggiungete il sale e cuocete per mezz'ora sempre rimestando. Intanto prendete le verdure che avete a disposizione, lavatele, tagliatele a listarelle fini, come dei fiammiferi, quindi saltatele in padella per qualche minuto con un po' di olio e l'aglio.

A fine della cottura della polenta aggiungete un po' di burro per mantecarla, versarla in una teglia ampia e bassa. Lasciarla raffreddare. Una volta fredda tagliare la polenta a cubetti e su ciascuno di questi disporvi un cucchiaino di verdure.

Servire a temperatura ambiente

Abbiamo recuperato verdure.

FOGLIE DI FIORI DI ZUCCA CON BRONOISE DI PATATE AL TIMO

Ingredienti

16 fiori di zucca privati dei pistilli
2 patate di media grandezza
uno spicchio d'aglio tritato
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
timo, sale e pepe nero macinato al momento

Procedimento

Pelate le patate, tagliatele a dadini e passatele in padella con olio e timo.

Intanto staccate delicatamente i fiori dalla zuccina, apriteli e disponeteli su un piano. Passate un panno carta leggermente umido in modo molto delicato sui fiori, così da pulirli. Adagiateli su una placca da forno precedentemente imburrata o coperta con carta forno. Adagiate un cucchiaino di dadolata (bronoise) di patate su ciascun fiore, ripiegate su loro stessi, a mo' di involtino e una volta completata la preparazione, informate la teglia a 180 °C, per 20 minuti circa. Servirli tiepidi.

Abbiamo recuperato verdure.

ASPIC DI FRUTTA A CUBETTI

Ingredienti

frutta (quella che avete), arance, un limone, acqua, 60 gr di zucchero, 40 gr di gelatina in fogli

Procedimento

Mettete ad ammolare per circa 15 minuti la gelatina in fogli in una scodella piena di acqua fredda. Lavate le arance, asciugatele con un canovaccio, spremetene 3 e recuperatene il succo in una scodella. Sbucciate l'arancia rimasta, quindi tagliate la polpa a rondelle. Lavate il limone, asciugatelo con un canovaccio, quindi tagliate la scorza, eliminate da essa la parte bianca più amara, quindi tagliatela a fili sottili. Pulite e lavate la frutta a disposizione e tagliatela a spicchi o rondelle. disponete la frutta su una teglia bassa e ampia. Versate in una casseruola 5 cucchiaini d'acqua e mettetela su fuoco basso, aggiungete la gelatina ben strizzata, e mescolando con un cucchiaino di legno fatela sciogliere completamente. Togliete la scodella dal fuoco, aggiungete il succo delle 3 arance e lo zucchero, mescolate fino a sciogliere lo zucchero, quindi passate il tutto attraverso un colino. Lasciate raffreddare fino a che il liquido non avrà una densità simile all'olio, allora versatelo nella teglia sino a ricoprire bene la frutta.

Mettete la teglia in frigorifero e lasciate riposare per almeno 4 /5 ore. Togliete la teglia dal frigorifero, con un coltello tagliate l'aspic a cubetti che adagerete su un vassoio da portata.

Abbiamo recuperato frutta.

BRUSCHETTE MIGNON CON CASCHÉ DI POMODORINI

Ingredienti

pane raffermo
olio extra vergine di oliva origano o basilico pomodorini

Procedimento

Prendete il pane raffermo, tagliatelo a fette. Adagiate le fette su una teglia, spennellate con olio extra vergine di oliva e un pizzico di origano infornate a 180-200° per qualche minuto sino a che il pane diventi leggermente dorato.

Intanto lavate e tagliate i pomodorini a tocchetti, portateli in un'insalatiera per condirli con olio, sale, pepe e basilico. Appena sfornato il pane, adagiate le fette su un vassoio e su ciascuna mettere una cucchiainata di pomodorini. Se avete tanto basilico, lavate le foglie e disponete una foglia intera su ciascuna bruschetta.

Abbiamo recuperato pane e pomodori.

CROSTONE DI PANE CON CIPOLLA CAMELLATA

Ingredienti

pane raffermo
burro
succo di arancia o vino o aceto di mele (*a piacere e con quello che c'è in casa*)
cipolla
zucchero (*un cucchiaino di zucchero per una cipolla*)

Procedimento

Prendete il pane raffermo, tagliatelo a fette. Adagiate le fette su una teglia, spennellate con olio extra vergine di oliva e infornate a 180-200° per qualche minuto sino a che il pane diventi leggermente dorato. Intanto tagliate le cipolle a fette sottili. Preparate una padella

con del burro e quando spumeggia, versarvi le cipolle, aggiungere sale, pepe. Mescolare bene con fuoco vivace, poi sfumare con del vino o del succo di arancia o dell'aceto. Moderate poi il fuoco e continuate con la cottura sino a quando le cipolle non si saranno quasi sfaldate, per circa 20 minuti.

A questo punto aggiungete lo zucchero sciolto in acqua a rialzate la fiamma. Mescolate velocemente e spegnete.

Quando il pane si è dorato in forno, adagiare le fette su un vassoio da portata. Appena le cipolle caramellate sono pronte, mettere un cucchiaino di cipolle su ciascun crostone.

Servire caldo.

Abbiamo recuperato pane e cipolle.