

Findus

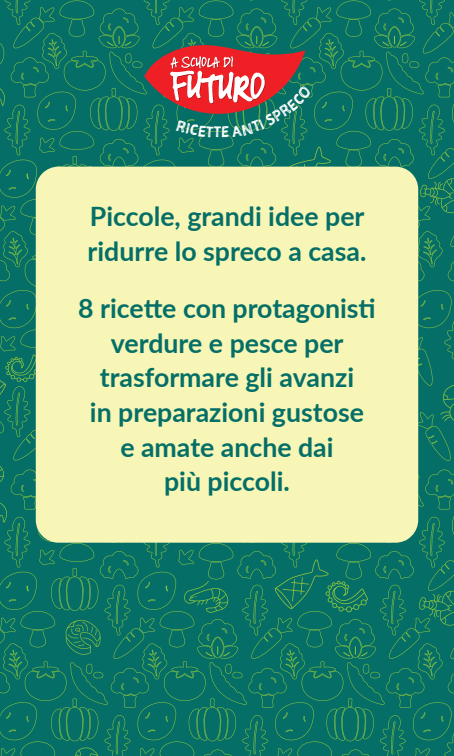
scuola^{NLUS}**attiva**
EDUCATION FOR THE FUTURE



UN MONDO SENZA SPRECHI



RICETTARIO



A SCHOLA DI

FUTURO

RICETTE ANTI SPRECO

**Piccole, grandi idee per
ridurre lo spreco a casa.**

**8 ricette con protagonisti
verdure e pesce per
trasformare gli avanzi
in preparazioni gustose
e amate anche dai
più piccoli.**

Gnocchi di patate su crema di pisellini

Ingredienti

Per gli gnocchi

- 500g di patate con la buccia
- 150g di farina circa
- 1 uovo

Per la crema

- 500g di pisellini surgelati
- ½ cipolla bianca
- 20g di panna fresca liquida
- 25g di parmigiano
- 200g di brodo vegetale
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.



Preparazione

Gnocchi

1. Lessate le patate con la buccia, schiacciatele e fate raffreddare.
2. Unite uovo e farina, impastate.
3. Formate filoncini, tagliate gli gnocchi e cuoceteli in acqua salata.
4. Servite con la crema e i pisellini tenuti da parte.

Crema

1. Cuocete i pisellini per 5 minuti in acqua bollente.
2. Rosolateli con cipolla, sale e pepe. Aggiungete acqua e cuocete per 15 minuti.
3. Frullate con brodo, panna e parmigiano fino a ottenere una crema liscia.



Polpette di pane e minestrone con dip cacio e pepe

Ingredienti

- 200g di minestrone surgelato
- 500g di pane raffermo
- 250ml di latte
- 3 uova
- 50g di parmigiano
- 15ml di olio extravergine di oliva
- farina e pangrattato q.b.
- 1l di olio per frittura
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- dip cacio e pepe q.b.
- sale e pepe q.b.



Preparazione

1. Ammollate il pane nel latte.
2. Cuocete e rosolate le verdure del minestrone, fate raffreddare.
3. Unite pane, uova, aromi, parmigiano, olio, sale e pepe.
4. Formate le polpette e lasciatele riposare in frigo.
5. Passatele in farina, uova e pangrattato.
6. Friggete in olio caldo fino a doratura.
7. Servite con dip cacio e pepe.



Polpettone agli spinaci con crosta di pane raffermo

Ingredienti

Crosta

- 3 fette di pane raffermo
- 20ml di olio extravergine
- 1 uovo
- sale, pepe, erbe q.b.

Polpettone

- 360g di spinaci surgelati
- 250g di carne di maiale macinata
- 300g di carne di pollo macinata
- 4 fette di pane raffermo
- 100ml di latte
- 1 uovo
- 100g di parmigiano
- olio extravergine di oliva q.b
- 2 cucchiai di pangrattato



Preparazione

1. Preparate la crosta frullando il pane tostato con olio e uovo.
2. Cuocete e tritate gli spinaci.
3. Ammollate il pane nel latte e unitelo alle carni con uovo, parmigiano e spinaci.
4. Formate il polpettone, ricopritelo con la crosta.
5. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti + 20 minuti scoperto.



Trofie al pesto con fagiolini e patate

Ingredienti

- 450g di fagiolini surgelati
- 50g di basilico
- ½ bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 6 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini di pecorino
- 1 cucchiaio di pinoli
- 500g di trofie
- 200g di patate
- sale grosso q.b.



Preparazione

1. Frullate basilico, pinoli, formaggi, aglio e olio.
2. Cuocete fagiolini e patate a dadini.
3. Lessate la pasta, tenendo da parte acqua di cottura.
4. Unite tutto al pesto e servite.



Hot Dog con polpette di pesce

Ingredienti

- 225g di filetti di merluzzo surgelati
- 50g di pane raffermo
- 1 uovo
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 40g di semi di sesamo
- 15g di latte
- 8g di olio EVO
- 2 panini da hot dog
- 10g di ketchup
- 20g di foglie di lattughino



Preparazione

1. Cuocere i filetti di merluzzo seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Trasferirli in un mixer insieme all'uovo, al prezzemolo, al pane precedentemente ammollato nel latte e strizzato. Frullare per ottenere un composto omogeneo.
3. Formare delle piccole palline grandi come una noce e rotolarle nei semi di sesamo.
4. Scaldare una padella con un filo d'olio e far cuocere le polpette di merluzzo rigirandole spesso e delicatamente per circa 15 minuti su fiamma moderata.
5. Aprire a metà i panini da hot dog, tostarli leggermente su una padella antiaderente, quindi farcirli con le polpette, il lattughino e il ketchup.



Filetti di merluzzo su crema di patate allo zafferano

Ingredienti

- 2 filetti di merluzzo surgelati
- 1 spicchio di aglio
- 2 patate
- 100ml panna fresca
- 1 bustina di zafferano
- timo q.b.
- 2 fette di pane raffermo
- basilico q.b.
- pistilli di zafferano q.b.
- olio q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Scaldare in padella un filo d'olio con aglio e timo, aggiungere i filetti di merluzzo e rosolarli su entrambi i lati fino a doratura.
2. Frullare le patate lessate con panna, zafferano e un pizzico di sale fino a ottenere una crema (oppure utilizzare purè avanzato).
3. Tagliare il pane raffermo a pezzi, condire con olio, sale e pepe, tostare in forno a 200°C per 5 minuti, quindi frullare brevemente con il basilico fino a ottenere un crumble grossolano.
4. Impiattare la crema di patate, adagiare il merluzzo e completare con il crumble al basilico. Decorare con pistilli di zafferano e basilico fresco.



Filetti di salmone con verdure al forno

Ingredienti

- 2 confezioni di filetti di salmone surgelati
- verdure avanzate (carote, patate, zucchine, melanzane)
- 2 cipolle rosse piccole
- sale e pepe q.b
- timo q.b
- rosmarino q.b
- 6 cucchiai di olio d'oliva
- 1-2 cucchiaini d'aglio



Preparazione

1. Scongellare completamente i filetti di salmone seguendo le istruzioni sul retro del pacco.
2. Lavare le verdure, tagliarle in pezzi e riporle su una teglia da forno. Versare un po' d'olio d'oliva sulle verdure tagliate ed insaporire con l'aglio e le spezie.
3. Cuocere le verdure in forno preriscaldato a 200° per 10-12 minuti e alla fine mescolare bene.
4. Cuocere i filetti di salmone come da istruzioni sul pacco poi unire alle verdure cotte.



Polpettone di tonno



Ingredienti

- 1 confezione di filetti di tonno surgelati
- 100g di pane raffermo
- 20g di formaggio grattugiato
- 2 uova
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 mazzetto di prezzemolo
- pangrattato q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



Preparazione

1. Lasciare scongelare i filetti di tonno in frigorifero per circa 3 ore e mezza, quindi asciugarli con carta da cucina. Cuocerli in padella con un filo d'olio e sale per 6-9 minuti.
2. Ammorbidire il pane in acqua, strizzarlo bene e unirlo in una ciotola al tonno sminuzzato, uova, formaggio grattugiato, prezzemolo, capperi dissalati, sale e pepe.
3. Impastare fino a ottenere un composto omogeneo, dare la forma al polpettone e lasciarlo rassodare in freezer per 15 minuti.
4. Passarlo nel pangrattato, avvolgerlo nella carta da forno e cuocerlo a 180°C per 15 minuti; aprire la carta, ungere con un filo d'olio e proseguire la cottura per altri 15 minuti.