

La maggior parte dei libri di cucina spiegano come valorizzare le più diffuse materie prime. Poche volte, però, si spiega come utilizzare la più diffusa e abbondante materia prima che ci sia: *l'avanzo*.

Il primo manifesto significativo in questo ambito fu pubblicato nel 1918 dal noto gastronomo dell'epoca Olindo Guerrini che scrisse *L'Arte di Utilizzare gli Avanzi*.

Da allora praticamente nulla.

Perché questa mancanza?

È convinzione condivisa che con l'avanzo non si possano proporre altro che piatti mediocri o banali. Sempre più questa convinzione è patrimonio di chi si limita a scrivere di cucina, non di chi *la cucina la fa*.

Non è vero!

Se ben lavorato l'avanzo permette di fare delle preparazioni gustose e accattivanti oltreché economiche ed eticamente molto accettabili, soprattutto ai giorni nostri.



ASSOCIAZIONE
CUOCHI
BRIANZA

**CUCINARE
CON GLI
AVANZI**

Chef Alberto Somaschini

CUCINARE CON GLI AVANZI

Lasciamo meno avanzi!

La tabella a fianco propone alcune utili indicazioni da utilizzare, nelle preparazioni di tutti i giorni, in merito alle quantità di alimenti da preparare per ciascuna persona.

L'obiettivo: lasciare meno avanzi!

GRAMMATURE PER UNA PORZIONE		
PRIMI PIATTI	brodo per minestra	200 ml
	pastina per 1 litro di brodo	50 g
	pasta secca	70 g
	riso asciutto	70 g
	pasta fresca per lasagne	70 g
	pasta fresca (es. tagliatelle)	110 g
	pasta fresca per ripieno	50 g
PIZZA	pasta pizza napoletana	200 g
	pasta pizza trancio	100 g
	farcitura	50 g
UOVA		2 pezzi
SALSE	maionese	30 g
	besciamella per gratinare	50 g
	pomodoro per condimento	50 g
PESCE	pesce intero pulito	200 g
	filetti di pesce	120 g
	gamberoni con corazza	200 g
	crostacei puliti	100 g
	cozze e vongole con gusci	400 g
	cozze e vongole sgusciate	30 g
	trancio di pesce	150 g
MANZO	filetto	110 g
	bollito o brasato	150 g
	roast-beef	80 g
VITELLO	costolette o nodini	130 g
	scaloppine	110 g
	arrosto	150 g
MAIALE	braciola con osso	130 g
	prosciutto al piatto	60-70 g
	affettato per panino (abbondante)	40 g
POLLAME	pollo intero da 1 kg	250 g
	pollo da 1 kg già spezzato	180 g
	petto di pollo	110 g
	quaglie	2
VERDURA	pomodori in insalata	80 g
	patate	150 g
FRUTTA	(es. 1 mela)	150-200 g
FORMAGGIO		80 g
DOLCE	Torta farcita	150 g
	Torta da forno	100g

CUCINARE CON GLI AVANZI

L'avanzo del giorno: carne arrosto

Le carni bianche, come vitello, pollo, tacchino, richiedono di essere ben cotte in qualsiasi modo si cucinano. Pertanto occorre arrostarle lentamente, a temperatura medio-bassa perchè possano cuocere in profondità senza che la parte esterna bruci.

La cottura del manzo e delle carni rosse come cavallo, oca, anatra, piccione, dipende invece dal tipo di cottura e dal taglio utilizzato: in umido il muscolo, la spalla e la guancia, che richiedono molto tempo perchè devono cuocere a fondo in quanto ricchi di tessuto connettivo; al forno il filetto, la lombata e il petto di volatili che richiedono un tempo più breve perchè devono mantenere la sezione interna più o meno rosea.

Considerato che in questo caso si tratta di cotture veloci, la temperatura deve essere elevata così da formare la crosticina in superficie. Per quanto riguarda l'arrosto in casseruola, ossia cucinato in recipiente coperto, vale quanto detto per il forno, anche se in genere, soprattutto per quanto riguarda le carni rosse, si utilizzano i tagli più adatti agli umidi che pertanto richiedono maggiore cottura.

6 persone
45 minuti

Per la pasta

300 g farina "00"
3 uova
Sale (1 cucchiaino)

Per il ripieno

300 g arrosto cotto
2 uova
100 g Grana grattugiato
Sale
Pepe
Noce Moscata

Per la salsa

200 ml sugo d'arrosto
50 g burro
4 foglie di salvia

Ravioli al sugo d'arrosto

1. Preparare la pasta fresca all'uovo. Disporre la farina a fontana, impastare con le uova e il sale. Ottenere un impasto liscio e omogeneo. Far riposare per 30 minuti in frigorifero, avvolgendo l'impasto nella pellicola trasparente.
2. Preparare la farcia. Macinare gli avanzi di arrosto, amalgamare con le uova, il formaggio Grana grattugiato. Regolare il sapore con le spezie: sale, pepe e noce moscata.
3. Stendere la pasta fresca all'uovo con l'utilizzo di un tirasfoglia. Tagliare dei quadrati con un lato di circa 5 cm. Disporre nel centro la farcia e chiudere dapprima a triangolo, dando poi la classica forma di raviolo. Per facilitare la chiusura dei ravioli è possibile pennellare il bordo della pasta con dell'albume d'uovo leggermente sbattuto.
4. Preparare la salsa di condimento. Far riscaldare il sugo di arrosto aromatizzando con della salvia. Raggiunta la corretta densità, aggiungere il burro per legare al meglio la salsa, rendendola lucida.
5. Cuocere i ravioli in acqua bollente salata (10 g di sale ogni litro d'acqua) per 3-4 minuti. Scolare e salsare.
6. Servire spolverizzando con formaggio Grana grattugiato.

6 persone
60 minuti

400 g petto di pollo
intero e arrostito
300 g pasta sfoglia
200 g peperoni
50 ml olio extra vergine
Basilico
Sale
Pepe bianco

Strudel di pollo e peperoni al basilico

Per questa ricetta è possibile utilizzare la pasta sfoglia già pronta per la cottura oppure preparare l'impasto seguendo la ricetta proposta di seguito.

1. Ungere i peperoni precedentemente lavati e asciugati. Farli ammorbidire in forno a 180° C per 25 minuti. Coprire con carta alluminio per far ammorbidire la pelle.
2. Togliere la pelle ai peperoni. Eliminare l'estremità verde e i semi contenuti all'interno.
3. Stendere la pasta sfoglia sottile. Adagiare nel mezzo il petto di pollo arrostito avanzato. Condire con sale, pepe bianco e basilico fresco (in mancanza utilizzare basilico essiccato o altre spezie come timo o maggiorana).
4. Ricoprire il petto di pollo con le falde di peperone e chiudere la sfoglia dando la forma allungata, tipica dello strudel.
5. Cuocere a 200° C per 20 minuti. A metà cottura, spennellare con uovo sbattuto. Ottenere una completa doratura della sfoglia.

RICETTA DI BASE



Pasta sfoglia

1. Preparare il panetto impastando il burro, ammorbidito a temperatura ambiente, con la farina. Lasciare riposare per 30 minuti in frigorifero. Nel caso si utilizzi la margarina per sfoglia non è necessaria alcuna lavorazione del genere.
2. Preparare il pastello impastando la farina, l'acqua fredda e il sale. Lasciare riposare il pastello per 20 minuti a temperatura ambiente.
3. Stendere il pastello in forma rettangolare su un piano spolverizzato di farina. Adagiare nel mezzo il panetto di burro o la margarina.
4. Chiudere il pastello ripiegando i bordi. Stendere di nuovo il pastello, ora contenente il panetto, dando sempre una forma rettangolare.
5. Piegare le estremità a metà poi ancora a metà. Far riposare 20 minuti in frigorifero. Questa fase della produzione si definisce dare un "giro" alla sfoglia.
6. Dare ancora 4 "giri" alla sfoglia seguendo il metodo del punto precedente. Lasciare sempre riposare per 20 minuti in frigorifero.
7. Prima di procedere all'utilizzo della sfoglia, lasciarla riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. In genere la sfoglia richiede una temperatura di cottura di 200-220° C.

Ricetta con burro

Per il panetto

500 g burro
150 g farina

Per il pastello

350 g farina "00"
200 g acqua fredda
8 g sale (sfoglia neutra)
15 g sale (sfoglia salata)

Ricetta con margarina

500 g margarina
apposita per sfoglia

Per il pastello

500 g farina "00"
300 g acqua fredda
8 g sale (sfoglia neutra)
15 g sale (sfoglia salata)

6 persone
20 minuti

400 g patate bollite
oppure purea di patate
avanzata
100 g Grana grattugiato
2 uova
50 g di burro
Sale

Crocchette di patate gratinate

1. Intiepidire le patate bollite nel forno (meglio se a microonde) per pochi minuti. Passare le patate fino ad ottenere una purea di patate, aggiungendo il burro.
2. Aggiungere alla purea di patate il formaggio Grana grattugiato e le uova.
3. Formare l'impasto a piacere anche con l'utilizzo di un sac à pôche. Gratinare in forno a 180° C per 10 minuti.

RICETTA DELLA TRADIZIONE



Mondeghili

1. Ammorbidire la mollica del pane raffermo nel latte.
 2. Tritare la carne avanzata, aggiungere la mollica del pane strizzata, l'uovo intero, la scorza di limone grattugiata. Aromatizzare con sale, pepe e noce moscata.
 3. Formare delle polpette piccole, appiattirle leggermente. Impanare passando le polpette nell'albume e nel pane grattugiato.
 4. Far riscaldare l'olio in un tegame. Cuocere da entrambi i lati i mondeghili. Far scolare l'olio in eccedenza e salare.
- I mondeghili sono una ricetta tipica della cucina milanese e brianzola. Questa preparazione ben si presta all'utilizzo di avanzi fra cui patate bollite, piselli, salame o mortadella cotta. Durante il periodo invernale si possono servire i mondeghili avvolti in una foglia di verza opportunamente sbollentata.

4 persone
25 minuti

400 g di carne di manzo
arrosto o bollita
80 g di pane raffermo
1 uovo
1 albume
100 ml di latte
1 limone
Pane grattugiato
Sale
Pepe
Noce moscata
Olio per la cottura

CUCINARE CON GLI AVANZI

Il riso: quale scegliere?

La tabella a fianco elenca le principali varietà di riso commercializzate in Italia. Ogni varietà si addice a una cottura o a una preparazione particolare.

PRINCIPALI VARIETÀ DI RISO IN COMMERCIO IN ITALIA	
ARBORIO	Ha chicchi grossi e lunghi. Grazie al suo alto contenuto di amido resiste bene alla cottura e per questo motivo è l'ideale per i risotti. È il più amato e conosciuto dagli italiani.
BALDO	I chicchi sono grandi, traslucidi e molto consistenti. Ricco di amido, ha grande capacità di assorbimento ed è perfetto per la preparazione di risotti e per le cotture al forno.
BALILLA	Dai chicchi piccoli e tondi, ha un grande potere di assorbimento e di crescita in cottura. È utilizzato per minestre, ma anche nella preparazione di dolci, timballi e crocchette.
BASMATI	Varietà originaria dell'India, dalla regione del Punjab. Ha chicchi lunghi e affusolati e quando cuoce emette un aroma di sandalo e nocciola. È ideale per la preparazione di piatti unici, come accompagnamento a carni.
CARNAROLI	Nato da un incrocio tra il Vialone e Leoncino, ha chicchi grossi, consistenti, e affusolati che assorbono facilmente gli odori e si legano con armonia agli ingredienti. Dopo l'arborio è la varietà più diffusa in Italia per i risotti.
INTEGRALE	Questo tipo di riso è quello che più conserva tutte le proprietà nutritive del cereale, poiché non subisce il processo di raffinamento e sbiancatura. Si cuoce bollito per circa 40 minuti e si sposa bene con bolliti e zuppe.
ORIGINARIO	Ha chicchi piccoli e rotondi che cuociono in circa 12-14 minuti. Utilizzato soprattutto per le minestre, per la sua resistenza alla cottura si presta anche alla preparazione di dolci e dei famosi arancini.
PADANO	Caratterizzato da una pasta particolarmente tenera e da un alto contenuto di amido, è indicato soprattutto per preparare minestre e minestrone, ma si apprezza anche condito in bianco o al sugo.
PARBOILED	Si ottiene sottoponendo il riso grezzo ad uno speciale processo di precottura. I suoi chicchi conservano le caratteristiche nutrizionali tipiche del riso integrale. Sopporta cotture lunghissime e non scuoce mai.
ROMA	Ha i chicchi lunghi, grossi e tondeggianti. È molto apprezzato in cucina per la sua estrema versatilità, che lo rende adatto a qualsiasi tipo di cottura, anche nelle minestre e gratinato in forno.
SANT'ANDREA	I suoi chicchi sono lunghi grossi e corposi. Per il suo alto contenuto di amido è particolarmente indicato nella preparazione di minestre e zuppe, ma anche di sfornati e dolci. Assorbe bene i condimenti.
VENERE	Di origine cinese, è oggi coltivato anche nella Pianura Padana. Dà il meglio di sé quando è abbinato a piatti di carne e di pesce al forno. È ricco di proprietà nutritive e, secondo gli antichi Cinesi, afrodisiache.
VIALONE NANO	Ha chicchi di media grandezza, semilunghi e tondeggianti. Le sue caratteristiche sono simili a quelle del Carnaroli, ma è più diffuso nel Nord-est italiano. Cuoce in circa 13 minuti ed è ideale per i risotti.

CUCINARE CON GLI AVANZI

L'avanzo del giorno: riso o risotto

Riso bollito in semplice acqua salata o risotto avanzato rappresentano un ottimo ingrediente di base per la preparazione di antipasti, primi a piatti o dolci. Partendo dalla ricetta del classico vediamo alcune ricette con cui recuperare al meglio questo prezioso avanzo!

RICETTA DI BASE



4 persone
25 minuti

280 g riso carnaroli
1 L brodo bollente
50 g cipolla in pasta
30 ml olio extra vergine
30 g di burro
50 ml vino bianco
30 g di Grana
grattugiato

Risotto alla piemontese

1. In un rondò imbiondire la cipolla in pasta nell'olio extra vergine, unire il riso e tostare finché i chicchi saranno ben lucidi e caldi. Sfumare con il vino bianco versando partendo dai bordi del rondò.
2. Bagnare con metà del brodo e proseguire la cottura a fuoco vivace, mescolando poche volte per evitare di rompere i chicchi di riso.
3. Quando il brodo sarà evaporato, aggiungerne ancora prolungando la cottura fino a 18 minuti circa.
4. Procedere con la mantecatura del riso. Togliere dal fuoco la pentola, aggiungere il burro e il formaggio e mescolare con vigore agitando la pentola. Coprire per 2 minuti e servire.

Alcune annotazioni

- Per preparare un buon brodo è necessario immergere in acqua fredda verdure (sedano, carote, cipolla, prezzemolo, un pomodoro a metà) e carne (biancostato, spinacino o muscolo di manzo). Portare il tutto a bollore e lasciare bollire per almeno un'ora. Se si immergono gli stessi ingredienti in acqua bollente si otterrà un buon bollito, ma un brodo scarso di colori, sapori e profumi.
- La quantità di brodo necessaria per un buon risotto è pari a tre volte il peso del riso che dobbiamo cuocere.
- Nella ricetta proposta utilizziamo una quantità ridotta di burro compensando con dell'olio extra vergine. Questa variante è dettata da necessità di equilibrio dietetico.
- La mantecatura è una fase fondamentale della preparazione di un buon risotto perchè si consente agli amidi del riso di stabilizzarsi e di dare la giusta cremosità al risotto.
- La ricetta del risotto alla piemontese è una ricetta che si presta per essere arricchita, creando le numerosi varianti conosciute: alla milanese (con zafferano), alla monzese (con zafferano e ragù di luganega), primavera (con un misto di verdure cotte a parte), alla contadina (con un misto di verdure e salsiccia sgranata), alla parmigiana (con panna e formaggio grattugiato), con funghi trifolati, ai frutti di mare (con un misto di mare ed eliminando la mantecatura con burro e formaggio, sostituita con olio extra vergine a crudo), con radicchio di Treviso brasato, con asparagi, ecc.

6 persone
40 minuti

350 g riso originario o arborio
100 g passata di pomodoro
100 g mozzarella in pane
80 g di piselli
50 g di farina
3 uova
300 g pane grattugiato
Sale fino

Arancini di riso

1. Bollire il riso in acqua bollente salata per 15 minuti circa. Far raffreddare e formare 6 palline da circa 60 g cadauna (la grandezza di un'arancia).
2. Al centro di ogni pallina mettere un cucchiaino di salsa di pomodoro, un cucchiaino di piselli precedentemente cotti e un cubetto di mozzarella.
3. Chiudere bene gli arancini e impanare a regola con farina, uova sbattute e salate, pane grattugiato.
4. Friggere in olio bollente (180° C). Scolare e asciugare su carta da cucina. Servire sia caldi che freddi, come antipasto o come fuoripasto.

Lasagne di riso al salto alla monzese

1. Preparare le lasagne di riso. Mescolare al risotto avanzato freddo (meglio se risotto alla milanese) le uova. Stendere il riso in una teglia precedente cosparsa d'olio e far colorire in forno a 180° C per 20 minuti.
2. Preparare la besciamella. Portare a bollore il latte con sale e noce moscata. Nel frattempo preparare un roux, ossia un intriso di burro fuso e farina. Versare il latte nel roux, mischiare con una frusta e cuocere per 20 minuti.
3. Preparare il ragù. Fare appassire la luganega sgranata in un tegame con l'olio e la cipolla, sfumare con il vino rosso facendolo evaporare. Aggiungere il pomodoro passato, regolare di sale e pepe e portare a cottura per 10 minuti.
4. Costruire le lasagne in una teglia o in una cocotte di ceramica monoporzione. Ungere il fondo, versare poca besciamella, posizionare una lasagna di riso e il ragù di luganega. Alternare così altri due strati.
5. Cuocere e gratinare in forno per 15 minuti a 180° C, posizionando a piacere poco burro in fiocchi e poco formaggio grattugiato sulla superficie delle lasagne.

4 persone
50 minuti

Per il riso al salto

250 g risotto avanzato
2 uova
30 ml olio extra vergine

Per il ragù di luganega

150 g salsiccia
luganega sgranata
30 ml olio extra vergine
30 ml vino rosso
30 g cipolla a fette
100 g pomodoro
passato
Sale e pepe

Per la besciamella

250 ml latte
20 g burro
20 g farina
Sale e noce moscata

4 persone
40 minuti

200 g di riso crudo
oppure
400 g di riso già bollito
1 L di latte
3 uova
120 g di zucchero
50 g di maizena o
fecola di patate
50 g di pinoli
50 g di burro
Scorza di un limone
Zucchero a velo

Budino di riso ai pinoli

1. Cuocere il riso nel latte bollente con la scorza di un limone. Tenere il riso al dente. Se il riso è già stato cotto, farlo bollire per 5 minuti in poco latte con la scorza di limone. Far raffreddare il riso.
2. Montare le uova con lo zucchero ottenendo una massa spumosa. Aggiungere la maizena o la fecola di patate.
3. Aggiungere il burro fuso freddo e i pinoli. Incorporare alla massa il riso oramai freddo. Regolare eventualmente la densità della massa con poco latte freddo.
4. Imburrare e infarinare gli stampi di alluminio \varnothing 8 cm. Versare l'impasto e cuocere a 180° C per 25 minuti. Servire cospargendo con zucchero a velo e accompagnando con salsa alla vaniglia o crema inglese.

RICETTA DI BASE



Salsa vaniglia o crema inglese

1. Scaldare il latte con la vaniglia senza portare a bollire.
 2. Montare i tuorli d'uovo con lo zucchero ottenendo una massa spumosa e morbida. Aggiungere il latte e stemperare la massa.
 3. Cuocere a bagnomaria mescolando di continuo la salsa. Quando la schiuma in superficie scompare e la crema vela il cucchiaino la cottura è ultimata.
- N.B: non portare a bollire la salsa vaniglia per evitare di cuocere le uova e separarle dal resto degli ingredienti.

250 ml di latte
4 tuorli d'uovo
80 g di zucchero
1/4 di bacca di vaniglia

CUCINARE CON GLI AVANZI

Frutta e verdura: quando sono più buone?

La tabella a fianco propone, mese dopo mese, le principali qualità di verdura e di frutta che sono ampiamente in stagione. È importante ricordare che verdura e frutta in stagione sono molto più buoni, hanno una consistenza ottima e danno profumi e sapori autentici alle preparazioni. Inoltre, cosa non meno importante, constano molto meno rispetto a verdura e frutta fuori stagione.

STAGIONALITÀ DI VERDURA E FRUTTA		
GENNAIO	Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci	Arance, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmo
FEBBRAIO	Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, indivia riccia, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio, radici amare, scarola, sedano, spinaci, verza	Arance, banane, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi
MARZO	Barbabietole, broccoli, broccoletti, carciofi, cavoli, cavolfiori, cipollotti, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine	Arance, banane, mandarini, mele, kiwi, pere
APRILE	Aglione, asparagi, broccoletti, carciofi romani, carote novelle, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, lattuga, maggiorana, menta, origano, ortica, patate novelle, piselli, ravanelli, sedano verde, spinaci, zucchine	Ananas, banane, kiwi, mele, nespole, pere
MAGGIO	Aglione, asparagi, bietole, catalogna, carciofi romani, carote, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zucca, patatine novelle, peperoni, ravanelli, rucola, sedano, zucchine	Albicocche, ciliegie, fragole, mele, nespole, pere, pompelmi
GIUGNO	Aglione, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine	Albicocche, ciliegie, fragoline di bosco, lamponi, melone, nespole, pere, pesche, prugne
LUGLIO	Bietole, basilico, cipollotti, cetrioli, fagiolini, lattughino, melanzane, peperoni, pomodori da insalata, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine	Albicocche, cocomero, fragoline di bosco, lamponi, meloni, pesche, prugne
AGOSTO	Cipolle, fagioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, timo	Cocomero, fichi, melone, prugne, frutti di bosco
SETTEMBRE	Barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cicoria, coste, erbe, funghi, patate, pomodori, rucola, spinaci, zucca	Fichi, kiwi, lamponi, mele cotogne, mirtilli, prugne, ribes, uva
OTTOBRE	Barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolo cappuccio, funghi, radicchio rosso, rucola, valeriana, verza, zucca	Melagrane, mele, uva, castagne
NOVEMBRE	Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, indivia belga, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, zucca	Arance, cachi, kiwi, melagrane, mele, noci, pere, pompelmi
DICEMBRE	Bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, finocchi, indivia, patate dolci, porri, radicchio di Treviso, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci	Ananas, arance, mandarini, melagrane, mele, pere

CUCINARE CON GLI AVANZI

L'avanzo del giorno: verdura cotta

Spinaci, carote, zucchine, patate e ogni altra verdura cotta e avanzata rappresentano un importante ingrediente per sfiziose ricette. Vediamo come recuperare al meglio questi ingredienti!

8 persone
75 minuti

Per la pasta brisée

250 g farina "00"
75 g burro
75 g acqua fredda
Sale (1 cucchiaino)

Per il ripieno

400 g verdure cotte
Sale

Per l'apparecchio

100 ml latte
100 ml panna da cucina
2 tuorli
Sale
Pepe bianco

Quiche alle verdure

1. Preparare la pasta brisée impastando farina, acqua fredda, burro ammorbidito a temperatura ambiente e sale. Far riposare l'impasto per 30 minuti in frigorifero avvolto in pellicola trasparente.
 2. Preparare una tortiera di diametro 25 cm. Imburrare e infarinare. Stendere la pasta brisée e foderare la tortiera, bucherellando il fondo dell'impasto.
 3. Tagliare le verdure a rondelle o a julienne. Adagiarle nella tortiera. Regolare di sale.
 4. Preparare un apparecchio. Amalgamare il latte, la panna e i tuorli d'uovo. Regolare il sapore dell'apparecchio con sale e pepe bianco.
 5. Ricoprire le verdure con l'apparecchio.
 6. Cuocere a 180° C per 25 minuti circa. Servire tiepido.
- N.B: la quiche può essere servita come antipasto oppure come primo piatto o come spuntino. La ricetta più famosa, la quiche Lorraine, si prepara con una farcitura a base di formaggio Edamer, pancetta tesa a fette sottili e cipolla stufata.

RICETTA DI BASE



Pasta lievitata per pizza o focaccia

1. Sciogliere il lievito e il sale nell'acqua tiepida. Impastare la farina con l'acqua e l'olio. Formare un impasto liscio e omogeneo.
2. Lievitare a 30° C per almeno 90 minuti. Cuocere sempre pizza, focaccia o pane a 200 - 220° C.

N.B: è possibile sostituire parte dell'acqua con latte per rendere più morbido l'impasto oppure togliere completamente l'olio compensando con 100 ml di acqua o latte. Per rendere molto più digeribile la pizza o la focaccia è possibile aggiungere all'impasto, dopo la prima lievitazione, un ulteriore impasto formato con 1 kg di farina, 600 ml di liquidi e sale, facendo lievitare nuovamente come al punto 2.

1 kg farina "00"
500 ml di acqua tiepida
100 ml di olio e. v.
20 g sale fino
15 g lievito

6 persone
45 minuti

Per la pasta

400 g pasta lievitata
(1/4 della dose precedente)
200 g di patate bollite
Sale

Per il ripieno

100 g carciofi cotti
100 g salsiccia
100 g mozzarella
100 g pomodoro
passato
50 ml olio extra vergine
Sale

Panzerotti filanti salsiccia e carciofi

1. Preparare la pasta come descritto nella pagina precedente, aggiungendo le patate bollite opportunamente schiacciate.
2. Far lievitare come regola.
3. Stendere la pasta e tagliarla in una forma a piacere (cerchio, quadrato, ecc.). Farcire con le verdure, la salsiccia, la mozzarella a julienne, il pomodoro passato. Regolare di sale e velare con poco olio extra vergine.
4. Chiudere a metà i panzerotti eventualmente bagnando i bordi con poca acqua fredda per farli aderire al meglio.
5. Cuocere o in frittura per immersione con olio di semi a 180° C oppure, per rendere la ricetta più leggera, in forno a 200° C per 20 minuti, fino a completa doratura.

Gnocchi di semolino verde

1. Preparare gli gnocchi. Portare a bollire il latte , aggiungere il sale (1 cucchiaino) e versare a pioggia il semolino. Amalgamare inizialmente con una frusta, per evitare la formazione di grumi, successivamente con un cucchiaio. Cuocere 15 minuti.
2. Togliere dal fuoco l'impasto per gli gnocchi, aggiungere le uova, il burro, metà del formaggio grattugiato e gli spinaci passati al setaccio o resi in crema con un frullatore.
3. Versare l'impasto su un ripiano bagnato e far raffreddare. Formare degli gnocchi tondi con un diametro di 5 cm circa.
4. Imburrare una pirofila, adagiare gli gnocchi e cospargere con fiocchi di burro e il restante formaggio grattugiato. Gratinare in forno a 180° C per 20 minuti.

N.B: è possibile preparare gli gnocchi di semolino con l'impasto di base senza gli spinaci passati e alternarli agli gnocchi di semolino verdi.

4 persone
50 minuti

250 g spinaci bolliti
250 g semolino
1 L latte
2 uova
50 g burro
100 g Grana grattugiato
20 g farina
Sale

4 persone
45 minuti

320 g paccheri
300 g asparagi cotti
50 ml olio extra vergine

Per la salsa

500 ml latte
50 g burro
50 g farina
100 ml panna da cucina
100 g Grana grattugiato
1 tuorlo
Sale e noce moscata

Paccheri gratinati agli asparagi

1. Cuocere i paccheri in acqua bollente e salata per 8 minuti. Scolare e far raffreddare in acqua fredda con ghiaccio.
2. Asciugare i paccheri su un panno. Farcire i paccheri con gli asparagi a tronchetti. Adagiare in una pirofila velata d'olio. Nappare con la salsa mornay, cospargere con burro e formaggio grattugiato.
3. Gratinare in forno a 180° C per 15 minuti.

RICETTA DI BASE



Salsa Mornay

1. Portare a bollire il latte con sale e noce moscata.
2. Preparare un roux con burro fuso e farina. Aggiungere al roux il latte, stemperare con una frusta. Cuocere 20 minuti.
3. A cottura ultimata, aggiungere la panna, il formaggio grattugiato e i tuorli.

N.B: la salsa Mornay è una variante della salsa besciamella, molto utilizzata per gratinare le verdure bollite.

1 L latte
100 g farina
100 g burro
200 g Grana grattugiato
200 g panna da cucina
2 tuorli
Sale e noce moscata

CUCINARE CON GLI AVANZI

L'avanzo del giorno: cioccolato e dolci

Biscotti, cioccolato, brioches, panettoni a Natale, colomba a Pasqua. Tutti questi dolci rappresentano delle ottime basi di partenza per elaborare dei semplici e sfiziose ricette. Vediamo come recuperare al meglio questi ingredienti!

4 persone
30 minuti

100 g cioccolato
fondente
80 g burro
80 g zucchero a velo
20 g farina
2 uova

Tortino morbido al cioccolato

1. Sciogliere lentamente il cioccolato a bagnomaria con il burro a pezzetti. Prestare attenzione a non far entrare nel cioccolato troppa umidità (vapore) per evitare i grumi.
2. Aggiungere lo zucchero a velo setacciato.
3. Sbattere le uova e la farina. Aggiungere il composto al cioccolato tiepido. Aromatizzare a piacere con vanillina, scorza di arancia o poco rum.
4. Riempire a metà gli stampi monoporzionamento precedentemente imburattati e infarinati. Raffreddare i tortini nel freezer per un'ora.
5. Cuocere a 180°C per 8 minuti. Il cuore del tortino rimarrà morbido.

Crocante di cereali e cioccolato

1. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato. Immergere nel cioccolato i cereali e la frutta secca a piacere.
2. Con un cucchiaino, estrarre dal cioccolato i cereali e posizionarli su un foglio di carta da forno formando delle forme a piacere.
3. Far raffreddare il croccante.

4 persone
45 minuti

200 g cioccolato
100 g cereali per
colazione
A piacere: noci,
mandorle, pinoli

Per 500 g di tartufi

250 ml panna da pasticceria
250 g cioccolato a piacere
50 g di cacao in polvere
25 ml rum

Tartufi di cioccolato al rum

1. Preparare la crema ganache. Preparare il cioccolato a scaglie sottili e aggiungerlo alla panna. Scaldare lentamente facendo sciogliere il cioccolato.
2. Aggiungere il rum e far raffreddare la ganache.
3. Montare la crema con una frusta ottenendo un composto spumoso. Formare con l'aiuto di un cucchiaio o di un sac à poche degli spuntoni di crema. Far solidificare.
4. Passare la crema solidificata nel cacao in polvere dando una forma tondeggiante.

N.B: la crema ganache è una preparazione di pasticceria utilizzata anche per la preparazione di numerosi pasticcini e dolci. Si può preparare una crema anche senza il rum per renderla più adatta ai bambini.

Tiramisù degli avanzi

1. Preparare la crema alla ricotta. Montare i tuorli d'uovo con lo zucchero rendendoli ben spumosi. Aggiungere la ricotta ammorbidita.
2. A parte montare gli albumi a neve ferma. Incorporare gli albumi alla crema precedentemente preparata.
3. Inzuppare le fette di colomba o panettone con il caffè. Si possono inzuppare anche avanzi di biscotti, preferibilmente secchi.
4. Alternare agli strati di colomba o panettone inzuppati la crema alla ricotta. Cospargere l'ultimo strato del tiramisù con cacao in polvere.

6 persone
50 minuti

250 g panettone,
colomba e biscotti
250 g ricotta
150 ml caffè
2 uova
80 g zucchero
30 g cacao

6 persone
50 minuti

400 g colomba o
panettone avanzati
50 ml bagna al rum
50 ml bagna
all'alchermes
50 g albume
100 g zucchero
semolato

Zuppa meringata

1. Inzuppare uno strato di panettone o colomba con la bagna al rum.
2. Sovrapporre uno strato di panettone o colomba inzuppato con la bagna all'alchermes.
3. Ricoprire con la meringa preparata con zucchero e albume. Far gratinare in forno (con il solo grill) oppure con l'apposito utensile.

RICETTE DI BASE



Meringa o spumiglia

1. Montare a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero.
2. Formare le meringhe a piacere e far asciugare a 80° C per 3-4 ore.
3. Servire cosparse con cacao amaro, con cannella o ricoperte con cioccolato fuso.

150 g albume
300 g zucchero
semolato

100 ml acqua
100 g zucchero
semolato
100 ml parte alcolica
(rum, maraschino,
alchermes)

Bagna alcolica per dolci

1. Preparare lo sciroppo di zucchero portando a bollore l'acqua e lo zucchero. Lasciare bollire per un minuto e raffreddare.
 2. Aggiungere la parte alcolica prescelta.
- N.B: la bagna per dolci è utile per inzuppare Pan di Spagna o Babà, rendendoli più gustosi e freschi. In presenza di bambini è possibile inzuppare solo con lo sciroppo di zucchero. La bagna si può conservare per 30 giorni in una bottiglia in frigorifero.