

coop

Centro Italia

SEZIONE SOCI CRETE

'Un si butta via niente!

L'arte di riciclare tutto quello che avanza in cucina.

Raccolta di ricette con gli avanzi



*... ricordare la nostra cultura gastronomica,
recuperare le nostre tradizioni con
semplicità e parsimonia ...
trovare il tempo, la pazienza, per
guardare la nostra tavola e cercare di evitare ogni spreco,
è un gesto di amore e di rispetto ...*

La sezione soci Crete

Indice delle Ricette

Piccole sfoglie rustiche	pag. 5
Dadini di verdura per brodo	pag. 6
Zuppa di pane	pag. 7
Pappa col pomodoro	pag. 8
Panzanella	pag. 9
Pasta al cartoccio	pag. 10
Pasta con le briciole	pag. 11
Condimento per pasta con avanzi	pag. 12
Sugo bugiardo con gli avanzi	pag. 13
Carbonara di Olga	pag. 14
Straccetti con gli avanzi	pag. 15
Barchette di zucchine con carne e arrosti	
Avanzati	pag. 16
Varietà di colori	pag. 17
Frittata di briciole e strutto	pag. 18
Frittata "in trippa"	pag. 19
Lesso rifatto	pag. 20
Folpettine di verdure e riso	pag. 21
Fizzette di pane avanzato	pag. 22

Insalata di avanzi	pag. 23
Sformato con varie verdure avanzate	pag. 24
Dolce con pane secco	pag. 25
Ciambella con pezzetti di cioccolato	pag. 26
Con il pane da buttar via si fa una vera Leccornia ...	pag. 27
Pandorato	pag. 28

Piccole sfoglie rustiche

Ingredienti:

Contorni avanzati (es. zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, ecc.)

Una confezione di pasta sfoglia Coop

Preparazione:

Da una sfoglia bisogna ricavare 12 quadrati che vanno spalmati (poco) con burro o senape.

Nel mezzo si mette un dadino di formaggio oppure un po' di formaggio grattugiato e le verdure. Si chiudono i quadrati avvicinando i bordi opposti senza chiuderli completamente (inumidite i bordi che non si toccano).

Mettere in forno a 220° per 8-12 minuti, poi abbassare il forno a 170° e farli cuocere fino a che non si aprono come fiori.

Buon appetito

Dadini di verdura per brodo

Ingredienti:

Avanzi di verdure bollite
Prezzemolo
3 uova intere
3 cucchiaini di formaggio grana
2 cucchiaini di farina
1 pizzico di lievito per dolci
Sale q.b.

Preparazione:

Impastare gli ingredienti e versarli su una teglia da forno facendo uno strato di circa 1 centimetro. Riscaldare il forno a 250° e far cuocere per 10 minuti. Una volta cotto l'impasto tagliare a dadini e usarlo al posto della pastina nel brodo di carne.

Buon appetito

Zuppa di pane

Ingredienti:

Cipolla
Carota
Sedano
Bietola
Prezzemolo
Patate
Porro
Basilico
Pomodori maturi
Cavoletta
Fagioli cannellini lessati
Pane secco

Preparazione:

In una casseruola soffriggere la cipolla, aggiungere i pomodori e tutte le verdure spezzettate, i fagioli (metà passati e metà interi), l'acqua di cottura dei fagioli e far bollire per circa 1 ora e $\frac{1}{2}$. Affettare il pane fino, aggiungere il brodo di verdure e far zuppare bene. Si può mangiare con i cipollotti freschi.

Buon appetito

Pappa col pomodoro

Ingredienti:

Pane secco

Brodo vegetale

Uova

Parmigiano

Preparazione:

Preparare il brodo vegetale e aggiungere una crosta di parmigiano. In una pentola far zuppare il pane con il brodo aggiungendolo spesso. Abbassare la fiamma quando il pane è ammorbidito e aggiungere un uovo ogni due persone. Sbattere le uova e insaporirle con un po' di parmigiano grattugiato. Far bollire per qualche minuto e servire.

Buon appetito

Panzanella

Ingredienti:

Pane Secco

Cipolle

Basilico

Pomodori

Cetrioli

Preparazione:

In una casseruola affettate i pomodori, i cetrioli, il basilico e la cipolla rossa. Bagnate il pane, strizzatelo bene con le mani e aggiungetelo agli odori. Condire con olio, sale, pepe e aceto.

Buon appetito

Pasta al cartoccio

Ingredienti:

Pasta avanzata non condita (meglio se corta)

Quel che c'è in frigo

Besciamella

Carta da forno

Preparazione:

Predisporre la carta da forno nei singoli piatti, mettere dentro la pasta (circa 60g per piatto) e aggiungere a piacere gli ingredienti che sono a disposizione (tonno, dadini di formaggio, prosciutto cotto, crudo, pancetta a dadini, capperi, olive nere o verdi, pomodoro a pezzetti o in passata, sugo di carne e chi più ne ha più ne metta).

Aggiungere un cucchiaio o due di besciamella per amalgamare e chiudere la carta da forno a caramella. Mettere in forno per 15-20 minuti a 150°, aprire e mangiare.

Buon appetito

Pasta con le briciole

Ingredienti:

Pasta

Pane raffermo

Olio

Acciughe

Preparazione:

Sbriciolare il pane e metterlo in una padella con l'olio. Far rosolare e aggiungere le acciughe (o la pasta d'acciughe). Cuocere la pasta e farla saltare in padella con il sughetto preparato. Servire caldo.

Buon appetito

Condimento per Pasta con avanzi

Ingredienti:

1 cipolla
2 spicchi di aglio
Sedano
½ carota
Follo arrosto avanzato (petto)
Pesce a fette cotto alla griglia
Pomodorini
Prezzemolo

Preparazione:

Mettere in una padella olio, cipolla, sedano, carota e aglio tagliati finemente e far insaporire. Tagliare il petto di pollo a pezzetti piccoli e frullare, far insaporire ancora un po' (circa 10 min.) e aggiungere il pesce sempre a pezzettini. Cuocere ancora per 5 min. e spengere il fuoco.

A parte fate un trito di prezzemolo, ½ spicchio di aglio e pomodorini tagliati in 4 pezzi (togliere i semi).

Cuocere la pasta e farla saltare in padella con il condimento preparato.

Buon appetito

Sugo bugiardo con gli avanzi

Ingredienti:

Affettati avanzati

Olio di oliva

Pomodoro

Preparazione:

Tagliuzzare gli affettati avanzati: prosciutto, mortadella di Bologna, salame, un po' di pancetta, e nascosta in frigo c'è anche mezza salsiccia...

Facciamo tutto a cubetti e lo facciamo cuocere con un trito di odori, in olio di oliva e aggiungiamo il pomodoro.

Cuocere la pasta e farla saltare in padella con il sughetto preparato con le sorpresine trovate in frigo ...

Buon appetito

Carbonara di Olga

Ingredienti:

Frittata di zucchine avanzata

Preparazione:

Tagliuzzare la frittata avanzata e metterla a scaldare con un filo d'olio (poco, poco). Appena cotta la pasta farla saltare per alcuni minuti e Buon appetito senza buttare via niente!

Straccetti con gli avanzi

Ingredienti:

Carne

Aglione

Formaggi

Prezzemolo

Preparazione:

Tagliare a listarelle la carne (se è avanzata da cruda, farla rosolare in padella con olio e uno spicchio d'aglio). Preparare una salsina di accompagnamento, con avanzi di formaggi, facendoli sciogliere a bagnomaria, aggiungere un battuto di prezzemolo fresco e coprire gli straccetti.

Buon appetito

Barchette di zucchine con carne e arrosti avanzati

Ingredienti:

Carne di pollo, maiale, vitello, ecc. ... quello che uno ha
8 zucchine
3 acciughe
Un pizzico di capperi
Un tubetto di maionese
Crudità miste di stagione

Preparazione:

Sbollentare le zucchine per 5 minuti in acqua salata poi fatele raffreddare e tagliatele a metà per lungo, svuotatele leggermente a barchetta poi conditele con poco aceto e un filino d'olio. Nel frattempo mettiamo le carni nel robot da cucina e frulliamo fino ad ottenere una sbriciolatura, aggiungiamo le crudità (sedano, carote e altre verdure di stagione), la maionese e i capperi. Amalgamare il tutto con un po' di maionese a piacere e riempiamo le nostre barchette di zucchine che andremo poi a guarnire con ciuffi di maionese e filettini di acciughe.

Buon appetito

Varietà di colori

Ingredienti:

Pollo bollito avanzato
Carota
Sedano
Prezzemolo
Patate
Uno sguardo nel cassetto del frigo

Preparazione:

Spezzettare il pollo in un vassoio.
Far bollire per circa 3 min. le verdure tagliate a listarelle e condire il tutto con un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungere i colori al pollo e sorridere gustandolo

Buon appetito

Frittata di briciole e strutto

Ingredienti (per 4 persone):

8 uova

Briciole di pane raffermo q.b.

Strutto (1c)

Sale

Qualche pezzetto di salsiccia, prosciutto cotto o quello che trovate in frigo

Erbette (timo o maggiorana)

Preparazione:

Sbattere le uova, aggiungere il sale e un po' di erbe.

Sciogliere lo strutto in padella, dopodiché aggiungere le briciole di pane e la salsiccia.

Aggiungere l'uovo senza spegnere il gas e procedere come una classica frittata.

Buon appetito

Frittata “in trippa”

Ingredienti:

Frittata avanzata

Pomodoro

Olio

Aglione

Preparazione:

Tagliare la frittata avanzata a striscioline (tipo trippa). In una casseruola far scaldare il pomodoro con olio ed aglio e aggiungere la frittata. Lasciar cuocere per 10 min. e servire in tavola.

Buon appetito

Lesso rifatto

Ingredienti:

Lesso avanzato

Cipolla

Pomodoro

Vino bianco

Preparazione:

Far rosolare il lesso spezzettato con sale, pepe e odori a piacere, aggiungere la cipolla, un bicchiere di vino bianco e il pomodoro a pezzetti.

Far cuocere per alcuni minuti e servire in tavola

Buon appetito

Polpettine di verdure e riso

Ingredienti:

Riso avanzato del giorno prima

Verdure (qualsiasi)

Semi tostati

Preparazione:

Formare delle palline omogenee con il riso e le verdure. Posizionarle su una teglia da forni rivestita di carta e unta d'olio. Spolverare i semi sopra le polpettine e infornare a 180° per 15 minuti.

Buon appetito

Pizzette di pane avanzato

Ingredienti:

6 fette di pane

6 pomodorini

mozzarella

Basilico

Origano

Sale q.b.

Preparazione:

Tritare i pomodori e aggiungere gli altri ingredienti tranne la mozzarella. Spalmare il composto sulle fette di pane e infornare a 180° per 10 min. Aggiungere la mozzarella e rimettere in forno per 5 minuti.

Buon appetito

Insalata di avanzi

Ingredienti:

Avanzi di lesso o di roast-beef

Patate

Giardiniera o verdure fresche

Preparazione:

Lessare le patate e mentre si freddano tritare la giardiniera a pezzetti con la carne. Fare un misto, tagliare le patate a pezzetti e condire con olio e sale.

Buon appetito

Sformato con varie verdure avanzate

Ingredienti:

Vari tipi di verdure avanzate
uno spicchio di aglio
200 g di besciamella
100 g di formaggio grattato
2 uova
100 g di pane grattato
Noce moscata
Sale e pepe

Preparazione:

Prendiamo delle verdure avanzate di qualunque tipo, le facciamo saltare tutte insieme in padella con uno spicchio di aglio, sale e pepe se serve. Quando sono insaporite le mettiamo dentro il robot da cucina e le frulliamo leggermente, poi aggiungiamo la besciamella, il formaggio grattato, la noce, le uova (1 o 2 a seconda della quantità) e amalgamiamo il tutto. Nel frattempo avremo imburrato e passato il pane grattato nello stampo dove verseremo il nostro impasto di verdure che copriremo con una spolveratina di formaggio e pane grattato. Infornare a 180° per circa 20-30 minuti.

Buon appetito

Dolce con pane secco

Ingredienti:

Latte

Zucchero

Limone

Arancia

Burro

Uvetta

Fecola Di Patate

Lievito

Vinsanto

Pane

Preparazione:

Zuppare il pane nel latte per 12 ore. Frullare con 200 g di zucchero, 1 limone, 1 arancia, 80 g di burro, un po' di uvetta, 5 uova, 5 cucchiaini di fecola di patate, ½ bustina di lievito e un bicchierino di Vinsanto. Amalgamare gli ingredienti e cuocere in forno a 180° per 50 minuti.

Buon appetito

Ciambella al cocco con pezzetti di cioccolato

Ingredienti:

180g di farina bianca "00"
180g di zucchero
200g di cocco grattugiato essiccato
1 bustina di lievito in polvere per dolci
60g di burro
150ml di latte
1 uovo
1 limone
Cioccolato avanzato
Zucchero a velo

Preparazione:

Fate sciogliere il burro a bagnomaria e scaldare leggermente il latte. Unire l'uovo, lo zucchero, il burro, la farina, il lievito, il cocco, le gocce di cioccolato e mescolare il tutto. Quando il composto è pronto versare il tutto in una teglia da ciambella imburrata e infarinata.

Cuocere in forno a 180° per 45 minuti. Lasciare raffreddare e guarnire con un po' di zucchero a velo.

Buon appetito