STUDENTI IN-CUCINA

RICETTE DI CUCINA CIRCOLARE

a cura di

Soroptimist Club Treviglio Pianura Bergamasca

Quante volte abbiamo guardato gli avanzi di cibo o di alimenti dopo aver cucinato e ci siamo chieste come avremmo potuto riutilizzarli?

In un'epoca di cambiamenti climatici, di desertificazione,di risorse agroalimentari in esaurimento e di popoli affamati risulta sempre più urgente un cambiamento negli stili di vita e nel modo d' interpretare la corretta alimentazione. Riscoprire prodotti dell'antica tradizione contadina caduti in disuso ma reinterpretati ed utilizzati con fantasia può essere un inizio e che dire di quella nuova ma antica scienza secondo la quale "uno scarto non è mai tale perché in realtà è un possibile inizio" ?

Soroptimist Italia ritiene tanto importante e sentito tale bisogno da averne fatto un progetto nazionale:C&C:CONTRASTO ALLO SPRECO ALIMENTARE cibo e cultura per uno sviluppo ecosostenibile; –

Anche il Club Soroptimist Club di Treviglio Pianura Bergamasca ha aderito a questo progetto e da qui nasce il concorso "Io non spreco" promosso per gli studenti dell'Istituto A.B.F. che hanno elaborato delle ricette basate su avanzi di alimenti o di cibi vari. " Questo libro ne raccoglie alcune divise per categorie:antipasti,primi,secondi, che hanno partecipato ad un concorso le cui 3 migliori, giudicate tali da una giuria, sono state premiate con una cerimonia tenutasi presso la sede della scuola stessa durante il 22°incontro della Rete Nazionale C&C del 25 maggio 2019

Ogni ricetta, da noi qui descritta con ingredienti freschi, può essere sperimentata con gli AVANZI del nostro frigo e con TUTTA LA FANTASIA DI CUI SI DISPONE !!

Soroptimist International

Fondato nel 1921 a Oakland, in California e poi aperto nel 1924 a Parigi e a Londra, il Soroptimist International è diffuso in 130 paesi del mondo con 80.000 socie. E' un'organizzazione senza fine di lucro che riunisce donne con elevata qualificazione in ambito lavorativo e opera attraverso progetti diretti all'avanzamento della condizione femminile. Il nome deriva dalle parole latine soror e optima con il significato di "il meglio per le donne". Il primo Soroptimist Club italiano nasce a Milano nel 1928. Dopo la sospensione dovuta al fascismo e alla seconda guerra mondiale, nel 1948 si ricostituisce il Club milanese.
Attualmente il Soroptimist International d'Italia conta 145 Club e circa 6.000 socie¸ promuove e finanzia di Corsi di Formazione presso l'Università Bocconi a giovani laureate; bandisce un Concorso Nazionale dedicato a giovani musicisti; finanzia mediante un Fondo Arte progetti di restauro; interviene mediante un Fondo Calamità con progetti di recupero in caso di calamità naturali. Il SI d'Italia è presente con una sua rappresentante presso la Commissione Parità del Ministero del Lavoro, presso la Commissione Pari Opportunità del Dipartimento Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio, ed è associato al CNDI.-

–

Il Soroptimist a Treviglio

Fondato il 12 settembre 2009 raccoglie donne professioniste di gran parte della bassa bergamasca.

Ha promosso Convegni sul disagio giovanile e sui diritti umani. Ha partecipato alla costituzione di un'aula protetta per minori presso il Tribunale di Brescia ed ha donato due poltrone letto al reparto pediatria ospedale di Treviglio, e una poltrona ergonomica e rilassante alla Casa Famiglia di Treviglio

Ha contribuito all'acquisto di un ecografo per Lampedusa. Ha offerto un Corso di Formazione ad una giovane laureata in medicina presso l'Università Bocconi.

Collabora con le principali Associazioni culturali, istituzionali e Onlus nel territorio contribuendo ad una rete solidale e culturale. promuove iniziative in tutte le giornate dedicate alla donna, a eventi culturali nazionali e internazionali. –

Sponsorizza il premio letterario Soroptimist all'interno del Concorso Nazionale Treville (promosso dalla Associazione Clementina Borghi) per opere che valorizzino il ruolo della donna.

Ha coinvolto circa 600 studenti di Treviglio con il Service "Corpi in cerca di un' Anima". Ha promosso Pubblicazioni, incentivato Corsi di formazione, incontri culturali, concerti, mostre. Ha promosso progetti relativi al Cibo in ambito EXPO e non solo. –

Aderisce al Programma ospedaliero Codice Rosa Bianca, ha contribuito all'inserimento di Treviglio nell' APP.S.H.A.W (Soroptimist Help Application Women)

Anna Di Landro
Presidente Club Soroptimist di Trevigli Pianura B bergamasca

ANTIPASTI

INSALTATA CON PERE, RADICCHIO E GORGONZOLA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

- Radicchio 300g
- 2 pere
- Scalogno 1
- Limone 1
- Gorgonzola dolce 180
- Senape 1 cucchiaio
- Olio evo 5 cucchiai
- Aceto di mele 2 cucchiai
- Sale Q.B
- Pepe Q.B
- Erba cipollina Q.B

PROCEDIMENTO

Sbucciate lo scalogno, lavatelo, tritatelo e mettetelo in una ciotola con la senape, l'aceto, l'olio e un pizzico di sale e pepe, quindi emulsionate tutti gli ingredienti con una frusta.
Lavate le pere, tagliatele a spicchi sottili e irrorateli subito con il succo di limone, per evitare che anneriscano.
Pulite il radicchio lavatelo e spezzate le foglie con le mani.ed unitelo alle
pere, al radicchio e al gorgonzola tagliato a dadini in una insalatiera; condite con la salsa preparata, decorare con qualche stelo di -erba cipollina

Terrina di zucchine e salmone

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- *200G* SALMONE, *4 ZUCCHINE*
- *2 UOVA*
- *125ML PANNA*
- *20G FARINA*
- *½ CUCCHIAINO DI CURRY*
- *SALE Q.B*
- *PEPE Q.B*

- PROCEDIMENTO–

- cominciate tagliando le zucchine a strisce, cuocetele a vapore per dieci minuti, sgocciolatele e tenetele da parte.
- In una ciotola, con una frusta, sbattete le uova insieme a panna, farina, curry, sale e pepe, dovrete ottenere una crema fluida.
- Imburrate uno stampo, versatevi uno strato di crema, sopra adagiatevi alcune strisce di zucchine e su queste distribuite striscioline di salmone, insaporite con un pizzico di pepe.
- Proseguite alternando gli strati. Cuocete per 40 minuti in forno caldo a 200°. Ritirate, lasciate raffreddare la terrina di zucchine e salmone e tenetela in frigo fino al momento di servire.

8

Frittata di pane

INGRDIENTI PER 4 PERSONE

2 fette di pane raffermo

1 bicchiere scarso di latte

6 uova

2 cucchiai di grana grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine di oliva, burro, sale, pepe nero

PROCEDIMENTO

Iniziate a togliere la crosta al pane raffermo. Raccogliete la mollica in una ciotola e copritela di latte. Rompete le uova in una fondina, sbattetele leggermente con una forchetta quindi unite la mollica strizzata, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato, sale e una macinata di pepe.Mescolate con cura fino a quando il pane si è ben ammorbidito e tutti gli ingredienti sono amalgamati perfettamente.

In una padella antiaderente scaldate due cucchiai d'olio e una noce di burro. Versatevi il composto e cuocete come una normale frittata, per una decina di minuti o comunque fino a quando è cotta e dorata, giratela e continuate la cottura per un paio di minuti in modo da far dorare anche l'altro lato. Trasferite la frittata di pane su un piatto e servitela tiepida/fredda

– –*Barchette di radicchio*

INGREDIENTI PE 4 PERSONE

4 foglie di Radicchio

100g Gorgonzola

300g barbabietola

PROCEDIMENTO

tagliare la barbabietola a listarelle e stendere i dischetti su una teglia ricoperta di carta da forno.

Infornare le chips finché non saranno ben croccanti. Con le foglie di radicchio formare delle barchette, riempire le barchette con il composto.

Infine sbriciolare le chips sulle barchette

Flan di pancetta e timo

Ingredienti per 4 persone

- 500 g patate
- 100 g pancetta affumicata
- 25 g grana padano
- 10 ml latte
- 1/ 2 uova
- 2 rametti di timo
- 2,5 g sale fino
- ***PROCEDIMENTO***
- Lavare le patate e lessarle per 20 minuti; quando sono pronte scolatele e pelatele, poi schiacciatele E mettetele in una ciotola.
- Ponete sul fuoco una padella, versate un filo di olio e le foglioline di timo, unite i cubetti di pancetta. Fate rosolare la pancetta per circa 7/8 minuti; poi incorporatela alle patate speziate con un cucchiaino di noce moscata, unire sale, latte e poi mescolare.
- A parte dividere gli albumi dai tuorli, i tuorli metterli con le patate e insaporirli con il Grana Padano grattugiato. Mescolate il composto con un cucchiaio per amalgamare tutti gli ingredienti, poi montare a neve gli albumi.
- Versate gli albumi montati nell'impasto e incorporateli delicatamente. Prendete degli Stampini e spennellateli all'interno con del burro e ricoprire il fondo e il bordo con la carta forno.
- Mettete il composto negli stampini; poi traslocateli in una teglia con due dita di acqua. Cuocete in forno a 180° C per 50 min.

11

Spianatine di speck e brie

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di speck
- 80g brie
- 12 spianatine
- Rosmarino q.b
- Sale q.b
- Olio evo q.b
- Pepe
- Grana grattuggiato q.b

PROCEDIMENTO

in una padella far sciogliere il brie e insaporirlo con il rosmarino tagliato finissimo e il grana grattuggiato,

in un'altra padella far dorare lo speck con l'olio e.v.o .

A questo punto guarnire le spianatine con la crema di brie e lo speck.

PRIMI

—Crostata di pane

Ingredienti per 4 persone:

550 g di patate

100 g di prosciutto cotto

100 g di grana gratuggiato

50 g di panna fresca

60 g di gongorzola

1 uovo

1 rametto di timo

. sale, pepe q.b

PROCEDIMENTO

Tagliare e pelare le patate, grattugiatele e mettetele in una ciotola con sale e pepe ,aggiungete la pana fresca e le foglie di timo e l'uovo. Amalgamate gli ingredienti. Imburrate uno stampo dal fondo estraibile e ricopritelo con l'impasto ed il grana grattugiato. Cuocere in forno per 30/35 minuti a 180 gradi fino a quando i bordi saranno dorati. Estrarre la base dal forno e rienpitela con il prosciutto cotto, gongorzola. A questo punto rimetterla in forno per 5/10 minuti a 180 gradi non appena il formaggio sarà fuso estrarre la torta dal forno e dallo stampo e servite.

Spaghetti insabbiati zucchine e pancetta

Ingredienti per 4 persone

1 scalogno
1 zucchina
100g pancetta
Pangrattato (circa 4 cucchiai)
cipolla

PROCEDIMENTO

mettere sul fuoco la pentola dell'acqua e nel frattempo preparare il sugo:
in una padella antiaderente versare l'olio e la cipolla affettata finemente, aggiungere la pancetta e con una grattugia affettare sopra la zucchina.
A fuoco medio lasciare colorire il tutto,
appena sarà cotta la pasta scolarla versarla nel recipiente del condiment, cospargerla con il pangrattato, mescolare velocemente sempre sul fuoco., lasciar insaporire e servire.

15

Pasta con petto di pollo

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di pasta
- 250 g di petto di pollo
- 150 gr di zucchine
- 250 g di panna liquida
- 1 cipollato di Tropea
- peperoncino verde, sale e pepe q,b

PROCEDIMENTO

tagliate il pollo a cubetti, il cipollotto a fettine e il peperoncino a rondelle.

Soffriggete dolcemente il cipollotto e il peperoncino con l'olio;

tagliate le zucchine a rondelle e le unite al soffritto. Quando le zucchine saranno cotte unite il pollo e alzate il fuoco; dopo 10 minuti circa aggiungete la panna e continuate la cottura per altri 10 minuti. Dopo di che aggiungete la pasta precedentemente cotta in abbondante acqua salata e servite.

Tagliolini con speck e brie

Ingredienti per 4 persone:

- 400g tagliolini
- 250g speck
- 50g brie
- cucchiai olio e.v oliva
- 150ml panna
- 1/2cipolla tritata
- Sale q.b

Procedimento

cuocere al dente i tagliolini per circa 7/8 minuti, nel frattempo far dorare lo speck con la cipolla nell'olio. A cottura ultimata di entrambi mettere i tagliolini nello speck (stessa pentola dello speck) e aggiungere il brie, far cuocere per circa ¾ minuti fino a far sciogliere il brie , servire caldo.

17

Fusilli Zucchine e Pomodorini

Ingredienti per 4 persone

- 3 Zucchine verdi
- 200gPomodorini
- 150g Pancetta
- 250ml Panna da cucina (anche UHT)
- 500g Pasta Fusilli
- Olio extra vergine di oliva (q.b.)
- Sale (q.b.)
- Pepe (q.b.)
- 150g Grana Padano

Procedimento

Lavate e asciugate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili, in un ampia padella andiamo a farle saltare con dell'olio di oliva, la pancetta e i pomodorini precedentemente lavati, asciugati e tagliati a metà, saliamo e pepiamo il tutto e lo facciamo cuocere per circa 15 minuti. Passato il tempo di cottura andiamo ad aggiungere al nostro composto la panna e il grana padano, e la facciamo cuocere per altri 15 minuti. Intanto andiamo a far bollire una pentola di acqua e cuociamo la pasta seguendo le indicazioni di cottura scritte sulla confezione. Quando la pasta sarà cotta

andiamo a scolarla in uno scolapasta e la uniamo alla panna, mescoliamo, impiattiamo e serviamo.

Gnocchetti di grano saraceno al grana padano

Ingredienti per 4 persone

- 250g di farina di grano saraceno
- 550g di patate a pasta gialla
- 1 uovo
- 50g di grana padano DOP
- 70g di latte intero
- Q.B. sale
- Q.B. pepe

- Procedimento

Lavate e lessate le patate per 30 minuti circa; scolatele, pelatele e schiacciatele con lo schiacciapatate; versate su una spianatoia la farina di grano saraceno con al centro le patate ancora calde. Uniteci l'uovo e impastate energeticamente fino ad ottenere un composto compatto. Dividete l'impasto in filoncini e da ogni filoncino con un coltello ottenete dei tocchetti da 1cm di grandezza ciascuno. Man mano che preparate gli gnocchi metteteli su un vassoio, nel frattempo fate bollire l'acqua in una pentola. Per il condimento versate il latte e portatelo a sfiorare il bollore, aggiungeteci il grana e mescolate. Quando raggiungerà una consistenza vellutata potrete cuocere gli gnocchi, e man mano che cuociono aggiungeteli al condimento. Insaporite con il pepe e servite ben caldi.

– SECONDI

Frittata con zucchine

Ingredienti per 4 persone

8 uova

50 gr di zucchine

50 gr di pomodori

parmigiano

pan grattato, 1 spicchio d'aglio

sale e olio evo q.b.

Procedimento-

Aprire le uova e sbatterle aggiungendo parmigiano e pan grattato q.b.; lavare sotto acqua corrente le verdure e tagliarle a cubetti piccoli. Fare soffriggere per 2/3 minuti le verdure con olio e aglio e dopo di che aggiungere le uova e lasciarle cuocere.

21

Polpette di cotto e spinaci

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di spinaci
- 150 gr di prosciutto cotto
- 100 gr di parmigiano
- 1 uovo
- 5 cucchiai di pangrattato
- olio extra vergine q.b
- sale q.b
- pepe q.b

Procedimento

Lessate gli spinaci ancora surgelati in abbondante acqua bollente e salata per 10 minuti.se utilizzate gli spinaci freschi laveteli bene ed eliminate la parte del gambo piu' dura, poi lessateli. scolateli bene dall'acqua in eccesso e lasciateli raffreddare. unite gli spinaci e tritate il tutto insieme.trasferite il composto in una ciotola e aggiungete l'uovo intero. unite il pangrattato e mescolate bene. regolate di sale e di pepe a piacere. mettete del pangrattato in un piatto e poi passateci le polpette, disponetele su una placca ricoperta di carta da forno e completate con un filo di olio.Infornate in forno già caldo a 180°per 20', sfornate e servite calde.

Hamburger vegetariano

Ingredienti per 4 persone:

- 400g zucchine
- 120g pane raffermo
- 50g parmigiano
- 40g pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- 250ml latte
- Pane grattugiato (q.b.)
- Sale,Pepe,Olio extra vergine di oliva , (q.b.)

Procedimento:

Lavate le zucchine e privatele delle estremità. Tagliatele a cubetti e fatele cuocere in una padella antiaderente con olio evo e uno spicchio di aglio intero. Aggiungete il sale, pepe e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti girandole di tanto in tanto.

Bagnate il pane nel latte e lasciatelo in ammollo in una ciotola mente le zucchine si raffreddano. Ora strizzate bene il pane e mettetelo in una terrina con le zucchine, aggiungete il parmigiano e mescolate. Formate gli hamburger con un bicchiere, ricopriteli con il pane grattugiato e cuoceteli a fiamma media in una padella unta di olio evo girandoli a metà cottura. Una volta cotti saranno pronti da impiattare e servire.

Frittata con pancetta

Ingredienti per 4 persone

- 300 g uova
- 100 g pancetta
- 35 g Grana Padano

Scrivi per inserire testo

Procedimento:

Sbattere le uova con un po' di Grana Padano, sale e pepe. Nel frattempo far soffriggere la pancetta; una volta pronta mischiarla con l'uovo. Infine metterla in padella e farla cuocere 3-4 minuti per lato.

Involtini di salmone e melanzane con ripieno di zucchine

Ingredienti per 4 persone

Per gli involtini:

12 fettine di melanzane grigliate ,12 fettine sottili di salmone fresco ï olio, sale, pepe –

Per il ripieno:

300g zucchine ,70 gr di parpmigiano
2 cucchiai di noce moscata tritata ,1 cucchiaio di pistacchi, 1scalogno,pan grattato,2 cucchiai nei prezzemolo tritat, pan grattato–

Procedimento

Preriscaldate il forno a 180°. Salate e pepate leggermente le fettine di melanzane Preparate il ripieno: in una padella scaldate due cucchiai d'olio, insaporitevi lo scalogno tritato e le zucchine grattugiate per 5 minuti. Salate e pepate poco, aggiungete il prezzemolo, le noci e i pistacchi tritati, amalgamate e tenete da parte.
Su ogni fettina di melanzana adagiatene una di salmone, cospargetela con un po' di ripieno, arrotolate e fermate con uno stecchino.
Disponete gli involtini in una pirofila spennellata d'olio, cospargeteli con il formaggio grattugiato e il pangrattato, completate con un filo d'olio.

Cuocete in forno per 10 minuti. Servite gli involtini caldi sul piatto da portata.–

Salsiccia arrosto con triangolini di patate e speck-

Ingredienti per 4 persone

500 g patate

100 g Parmigiano grattugiato

100 g speck

200 gr salsiccia,1 uovo,farina 00,pangrattato,sale,1 cu.olio eco

,Procedimento

Lavare e tagliare le patate a cubetti e farle cuocere fino a che saranno morbide. Schiacciare le patate con l'apposito attrezzo e condire poi con il parmigiano grattugiato, prelevare un po' di composto e mettere al centro un pochino di speck, coprire con un altro po' di composto e formare dei triangolini, passare i triangoli nella farina poi nell'uovo e nel pane grattugiato. Friggere una pentola a 180° per 20/25 minuti.

Scaldare una padella, aggiungere la salsiccia e farla cuocere per circa 15 minuti

:

INDICE

Antipasti :

Insalata di pere,radicchio,gorgonzola pg 6

Terrina zucchine e salmone pg 7

Frittata di pane pg 8

Barchette di radicchio pg 9

Flan di pancetta e timo pg 10

Spianatine di speck e brie pg 11

Primi:

Crostata di pane pg 13

Spaghetti insabbiati zucchine,pancetta pg 14

Pasta con petto di pollo pg 15

Tagliolini con speck e brie pg 16

Fusilli zucchine e pomodori pg 17

Gnocchetti di gr.saraceno e padano pg18

Secondi :

Frittata con zucchine pg 20

Polpette di cotto e spinaci pg 21

Hamburger vegetariano pg 22

Frittata con pancetta pg 23

Involti salmone,melanzane,zucchine pg 24

Salsiccia arrost.e triang.di patate, speck pg 25

e…….. Buon Appetito

dal

Soroptimist

club di Treviglio Pianura Bergamasca