

RICETTE SPRECO ZERO: VERDURE BLU-VIOLA

Se utilizzate la melanzana per preparare salse e vellutate, sicuramente scarterete la buccia. In questi casi tenetela da parte: i possibili impieghi sono molti, anche ispirati alla cultura giapponese, poiché la buccia della melanzana assomiglia a un'alga.

BUCCE DI MELANZANA CROCCANTI



Ingredienti: la buccia di una grossa melanzana, peperoncino piccante polverizzato, aceto, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: Tagliate le bucce a striscioline e fatele marinare per 10 minuti circa con una presa di sale, pepe, peperoncino, poco olio e poco aceto. Sgocciolatele dalla marinatura, disponetele sulla griglia del forno e cuocetele in forno già caldo a 200°C per circa 8-10 minuti. Le chips diventeranno saporite e croccanti: possono essere servite come antipasto, da sole o insieme a una crema di formaggio, o come decorazione su altri piatti.

Fonte: Lisa Casali Tommaso Fara
"La Cucina a impatto (quasi) Zero" Gribaudo

POLPETTINE DI CAVOLO ROSSO



Ingredienti: 500 gr. di foglie esterne del cavolo cappuccio e gambi di scarto, 2 uova, 1 albume, formaggio grattugiato, pangrattato, curry, olio di semi di arachide, sale e pepe.

Preparazione: Cuocete a vapore gli scarti del cavolo cappuccio rosso, passateli e lasciateli intiepidire. In una ciotola amalgamate 80 gr. di pangrattato con 1 cucchiaino di curry, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete acqua fredda sufficiente per ottenere un composto morbido ma sodo, poi unite le uova e mescolate bene. Infine unite il passato di cavolo cappuccio. Formate delle polpette poco più grosse di una noce con l'impasto ottenuto. Sbattete leggermente l'albume e immergetevi, una alla volta, le polpette, poi passatele nel pangrattato. In una padella scaldate abbondante olio e fatevi dorare le polpette. Estraele con la schiumarola, adagiatele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e servitele calde.

Fonte: Andrea Segrè "Cucinare senza sprechi"
Il Lettore Goloso

PASTA CON BUCCIA DI MELANZANA



Ingredienti 1 buccia di melanzana, Pasta (pennette) di grano duro gr. 280, 250 gr. di pomodorini da sugo, 1 mazzetto di basilico fresco, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1 "burrata" o stracciatella di mozzarella.

Preparazione: Mettiamo a cuocere le pennette, e nel frattempo prepariamo un delizioso sughetto per la pasta: facciamo lessare le bucce della melanzana, poi trasferiamole in padella con aglio, olio, pomodorini tagliati a metà e il basilico tritato. A fine cottura, facciamo saltare la pasta con questo sughetto e aggiungiamo a piacere della burrata o della stracciatella di mozzarella.

Fonte: risparmiare.mammafelice.it

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|