

RICETTE SPRECO ZERO: VERDURA e FRUTTA BIANCO

Anche del finocchio non si butta proprio nulla. Le foglie esterne, i ciuffi ed i gambi non adatti per un pinzimonio e un'insalata croccante, sono però utilizzabili in molte preparazioni.

MOUSSE AL FINOCCHIO



Ingredienti: le foglie esterne e i ciuffi verdi di 4 finocchi, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, peperoncino piccante polverizzato, sale.

Preparazione: Tagliate finemente le foglie di finocchio e frullatele in un apposito robot da cucina con i ciuffi fino ad ottenere una crema densa. Condite con olio, sale e una punta di peperoncino, se vi piace. Questa mousse è ottima come antipasto, servita con pane tostato.

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

CARBONARA DI PORRO



Ingredienti: la parte verde di 2 porri, 400 gr do pasta, 2 uova, 2 cucchiari di grana padano grattugiato, noce moscata, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiari di sale grosso, sale e pepe.

Preparazione: Affettate sottilmente le parti verdi del porro e mettetele a marinare, coperte con il sale grosso, per almeno 15 minuti.

Liberate i porri dal sale, sciacquateli e fateli saltare in padella con un cucchiaio di olio.

Lessate la pasta (possibilmente spaghetti) in acqua bollente salata. Sbattete le uova con l'olio rimanente, il formaggio, il sale, pepe e noce moscata grattugiata. Scolate la pasta, versatela nella padella, a fuoco spento, e conditela con le uova e i porri saltati.

Se non gradite questo condimento potete optare per il **PESTO CIPOLLINO**:

Ingredienti: la parte verde di 2 porri o 4 cipollotti, formaggio grana grattugiato, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Fate sbianchire per qualche minuto le parti verdi in acqua bollente. Scolatele, frullatele insieme all'aglio, quindi salate, pepate e aggiungete 4 cucchiari di grana grattugiato; unite quindi olio sino ad ottenere un pesto cremoso.

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

BAVARESE DI PERE E YOGURT



Ingredienti 350 gr. di scarti di pera (buccia, torsoli), 125 gr. di zucchero, 200 gr. di yogurt, 200 gr. di panna fresca, 15 gr. di gelatina in fogli, grappa di pere.

Preparazione: Cuocete gli scarti di pera sino a quando si disfano, quindi passateli con il passaverdura. Nel frattempo lasciate ammorbidire la gelatina in acqua fredda, poi strizzatela bene. Amalgamate la gelatina alla crema di pere ancora calda, poi unite ½ bicchierino di grappa e lo yogurt. Appena il composto di pere sarà freddo, aggiungete la panna montata e versate il tutto in uno stampo da budino; lasciate raffreddare per 4 ore in frigorifero. Per togliere la bavarese dallo stampo immergere il fondo in acqua calda per qualche istante.

Fonte: Andrea Segrè Cucinare senza sprechi- Il Lettore Goloso