

RICETTE SPRECO ZERO: VERDURE VERDI E LEGUMI

Le foglie esterne di lattuga o anche di altri tipi di insalata, sono le più coriacee e spesso essendo rovinate vengono scartate, possono invece essere impiegate in altre preparazioni.

BAULETTI DI LATTUGA



Ingredienti: le foglie esterne di 2 cespi di lattuga, 1 patata lessata, 4 cucchiaini di formaggio grattugiato, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, noce moscata, burro, sale e pepe.

Preparazione: sbollentate le foglie per pochi secondi. Immergete in acqua fredda e stendetele su un panno da cucina. Tagliate in quadrati di 6 cm di lato: dovrete ottenere almeno 2 quadrati per commensale. Tritate la patata, trasferite il ricavato in una terrina e incorporatevi il formaggio, l'uovo, un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Mescolate, formate delle palline e distribuitele sui quadrati di lattuga. Arrotolate le foglie formando degli involtini. In una padella antiaderente fate fondere una noce di burro, disponete nella padella i bauletti, facendo attenzione a non aprirli. Fateli dorare per qualche minuto per lato. Unite lo zucchero e fateli caramellare. Potete servirli immersi nel brodo, oppure come antipasto infilzandoli su uno spiedino.

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

TAGLIATELLE AL PESTO DI ASPARAGI



Ingredienti: 350 gr. di tagliatelle fresche, 400 gr. di gambi di asparagi verdi, 80 gr. di formaggio grattugiato, 1 manciata di pinoli, 1 bicchiere di latte, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Preparazione: in una casseruola portate a bollore 1 lt. d'acqua con il latte e lessatevi i gambi di asparagi. Passateli con il passaverdura e lasciateli raffreddare. Tostate i pinoli in una padella, senza condimento, per 2 minuti. Mettete gli asparagi nel mixer elettrico, unite il formaggio grattugiato e i pinoli e frullate aggiungendo olio, a filo, sino ad ottenere una crema densa e omogenea, quindi regolate di sale e pepe. Lessate le tagliatelle al dente, scolatele e conditele con il pesto. Servite subito la pasta ben calda.

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

Con i baccelli dei piselli si possono preparare diversi piatti, l'importante è che siano molto freschi. Per questa ricetta ricordatevi di aprire i baccelli (per estrarre i piselli) da un solo lato.

BACCELLI A SORPRESA



Ingredienti: i baccelli di circa 1 Kg. di piselli, 1 manciata di mollica di pane, ½ bicchiere di formaggio grattugiato, 1 uovo, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Per ammolare i baccelli 1 cucchiaino di bicarbonato.

Preparazione: Mettete in ammollo i baccelli in acqua e bicarbonato per almeno 1 ora: più li lasciate riposare più diventano teneri. Sciacquateli e lessateli in pentola a pressione per 10 minuti. Scolateli e immergeteli in acqua fredda. Preparate un composto con la mollica di pane tritata, il formaggio e l'uovo (a piacere potete aggiungere anche ricotta oppure una crema di verdure). Salate e pepate. Farcite i baccelli con il composto preparato. Richiudete bene i baccelli in modo che il ripieno non fuoriesca, conditeli con l'olio e fateli cuocere in forno già caldo a 180°C per 10 minuti, voltandoli a metà cottura.

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