

RICETTE SPRECO ZERO: VERDURA e FRUTTA ROSSO

CHIPS DI BUCCE DI POMODORO



Ingredienti: le bucce di 1 Kg. di pomodori, origano, olio extravergine d'oliva, sale grosso, pepe

Preparazione: Preriscaldate il forno a 150° C. Stendere le bucce di pomodoro sciacquate e asciugate su una placca rivestita di carta da forno. Fatele cuocere per 20 minuti, quindi conditele con qualche goccia di olio, sale grosso macinato al momento, origano e pepe. Questo piatto è perfetto come antipasto.

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

FRITTATA DI FOGLIE DI RAVANELLO



Ingredienti: le foglie e le bucce di un mazzo di ravanelli, 4 uova, 2 cucchiaini di latte, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani o macinato.

Preparazione: Scottate per pochi secondi le foglie di ravenello in acqua bollente, scolatele, lasciatele per qualche minuto in acqua fredda, quindi asciugatele. Sbattete le uova insieme al latte, un pizzico di sale e uno di pepe. Unite le foglie e mescolate. In una padella antiaderente, precedentemente unta di olio extravergine, versate il composto preparato, facendo in modo che le foglie si distribuiscano uniformemente. Dopo circa 3 minuti di cottura a fuoco basso, girate la frittatina e cuocetela sull'altro lato per circa 2 minuti. Completate con una spolverata di pepe e servite.

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

COMPOSTA D'ANGURIA E ZENZERO



Ingredienti 1 Kg. di parete bianca di anguria, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 mela renetta, 1 limone, 100 gr. di zucchero grezzo di canna

Preparazione: Tagliate la polpa bianca dell'anguria e la mela a cubetti. Irrorate la frutta con il succo di limone, quindi tagliate anche il limone spremuto a cubetti e unitelo al composto. Unite lo zenzero grattugiato e lo zucchero di canna, mescolate e lasciate riposare per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Sterilizzate dei vasetti di vetro a chiusura ermetica e suddividetevi il composto. Chiudete bene e capovolgete i vasetti. Lasciate riposare per una notte, quindi riponetelo in un luogo fresco ed asciutto. Si conserva per circa 6 mesi.

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

--	--	--