

RICETTE SPRECO ZERO: VERDURA e FRUTTA GIALLO-ARANCIO

PALLINE DI RISO E PATE' ARANCIONE



Ingredienti: la buccia di 6 carote, 100 gr. di riso bollito, la mollica di 2 fette di pane raffermo, olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b

Preparazione: Frullate la buccia di carota con la mollica di pane, sale e pepe. Continuando a frullare, aggiungete a filo l'olio necessario per ottenere una mousse. Con le mani inumidite formate il riso delle palline leggermente schiacciate. Fatele dorare in una padella dove avrete fatto scaldare qualche cucchiaio d'olio. Quando le palline di riso saranno dorate da entrambi i lati, ponetele a riposare in un piatto sopra un foglio di carta assorbente da cucina. Con l'aiuto di un cucchiaio o di una tasca da pasticciere ricoprite le palline di riso ancora calde con la mousse; guarnite a piacere con foglie di prezzemolo o altre erbe e servite. Questo piatto può essere preparato anche con altri scarti di verdura, come gambi di asparagi o foglie di carciofi.

LINGUINE CON PEPERONCINO E SCORZA DI LIMONE



A vostro gusto potete utilizzare peperoncini piccanti o dolci, oppure metà e metà.

Ingredienti: 350 gr. di linguine, 10 peperoncini verdi, la scorza di 2 limoni non trattati, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: Tagliate i peperoncini a metà nel senso della lunghezza ed eliminate i semi all'interno. Non gettateli: servono per preparare un buon olio piccante. Infine tritate grossolanamente i peperoncini e, a parte, la scorza dei limoni. Fate rosolare i peperoncini in una padella per 5', non di più perché devono rimanere croccanti. Cuocete le linguine al dente, scolatele 2 minuti prima della cottura e versatele nella padella con i peperoncini. Bagnate la pasta con 2 mestoli di acqua di cottura, unite 2 cucchiai d'olio e la scorza di limone e fate saltare le linguine a fuoco alto, mescolandole di continuo, fino a quando avranno assorbito tutta l'acqua. Servitele subito.

Fonte: Andrea Segrè "Cucinare senza sprechi" Il lettore

PUDDING ALL'EX SPREMUTA



Ingredienti Polpa e scorza di 4 arance spremute, 1 banana matura, 2 cucchiai di zucchero grezzo di canna, 1 bicchiere di farina, 1 cucchiaio di lievito per dolci, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: Frullate la polpa spremuta delle arance, eliminando prima i semi. Schiacciate la banana con una forchetta, unitevi lo zucchero e gli altri ingredienti. Unite anche una grattugiata di scorza di arancia. Amalgamate fino a ottenere un impasto consistente. Ungete 4 stampini e riempiteli con l'impasto. Cuoceteli nel cestello per la cottura a vapore per circa 15 minuti. Nel frattempo ricavate delle striscioline dalla scorza di un'arancia (o di un limone). Lasciate intiepidire i pudding, sformateli e decorateli a piacere con le scorze d'arancia, fresche o caramellate, e con fili di caramello.

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

Goloso

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