Le ricette del risparmio

recuperare gli avanzi
con ricette fantasiose
per ridurre gli sprechi

Le ricette del risparmio

recuperare gli avanzi
con ricette fantasiose
per ridurre gli sprechi

sommario

La Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti 2010, che l'Assessorato regionale del territorio e ambiente ha promosso in Valle d'Aosta, è stata un'iniziativa a largo raggio, mirata a sensibilizzare la popolazione sul tema attuale quanto delicato della necessità di arginare la produzione dei rifiuti votati allo smaltimento.

Si è parlato di riuso, di riciclo, di differenziazione... insomma di tutte le pratiche virtuose che possono aiutare lo sviluppo sostenibile: piccole azioni per grandi obiettivi che sono alla portata di tutti coloro che, con un po' di buona volontà e senso di responsabilità, intendono dare un contributo concreto alla corretta gestione dei rifiuti e alla salvaguardia delle risorse naturali.

L'idea di questo ricettario è nata all'interno di questa manifestazione.
La spesa mirata e la lotta allo spreco fanno parte proprio dei gesti quotidiani che tutti possiamo mettere in atto per dare una svolta "ecologica" alle nostre abitudini. In verità, l'arte di organizzarsi in cucina, di riutilizzare con estro e fantasia il cibo avanzato era già prerogativa delle nostre nonne, che per necessità non sperperavano le risorse familiari, e molte delle nostre ricette tradizionali rivelano l'impiego ottimale delle disponibilità quotidiane. Oggi questa filosofia acquista un significato ancora più responsabile, perchè una spesa più ragionata e più avanzi riutilizzati rappresentano meno rifiuti da gettare.

Così un impegno “leggero” è entrato a far parte dell’ambizioso progetto europeo di riduzione dei rifiuti e sono stati numerosi i cittadini e le cittadine che hanno risposto alla nostra richiesta di presentare le loro ricette di riutilizzo del cibo avanzato, piatti facili e veloci da preparare, fantasiosi e sorprendenti, che variano il menu giornaliero e aiutano a non sprecare.

Grazie a tutti coloro che hanno aderito a questa simpatica iniziativa e hanno condiviso con noi l’idea che ridurre i rifiuti si può, con i progetti globali, con le norme comunitarie, con l’impegno civile e con... una mano in cucina!

Manuela Zublena
Assessore al territorio
e ambiente

sommario

presentazione....2

le ricette

aria fritta....5
arrosto rivisitato....6

bruschetta....7

calzone del giorno dopo....8
cavolfiori su un letto di riso....9
crocchette di patate....10
croquette di riso....11

dolce di pane....12
dolce di pane raffermo....13

frittata di pasta....14
frittata di spaghetti....15
frittata ecologica....16

gnocchetti di pane....17
gnocchi di pane....18
gratin di verdure....19
gretelle....20

insalata di patate....21
insalata di pollo....22
insalata rosolata....23
involtini nella verza....24

lesso rifatto....25
minestra della nonna....26
minestrone gratinato....27

la nicoise secondo me....28

pain perdu (frittelle di pane)....29
palline gialle....30
pane cotto....31
pasta con cavolfiore....32
pasta pasticciata....33
pasta semplicissima....34
pasta tricolore....35
pasticcio di ravioli....36
pasto in allegra compagnia....37
la patata incontra l'uovo....38
pollo al sedano....39
pollo in insalata rossa....40
la polenta di ieri....41
polenta in minestrone....42
polenta saltata....43
polpette all'harissa....44

le polpette....45
polpette saporite....46
polpettine saporite (senza carne)47
polpettine del giorno dopo....48

risotto al bollito....49
risotto alle rose....50

la salsiccia incontra il riso....51
seuppa di plat....52
strapazzate arricchite....53
sugo di affettati....54

torta - pudding....55
torta di pane....56
torta di pane e amaretti....57
tortino di pane e verdure....58

la verdura trallalà....59
verdure cotte alla valdostana..60

zucchine rinfrescate....61
zuppa di pane....62

indice ingredienti....64

aria fritta

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Prendo il sugo, lo allungo con un po' d'acqua e lo metto a scaldare a calore molto moderato, sbatto le uova insieme al grana e a del pane grattugiato, ci aggiungo un po' di sale, non molto, preparo delle piccole polpette, metto dell'olio di semi in una padella, faccio scaldare bene, friggo le polpettine. Una volta fritte le metto 3 minuti nel pomodoro a prendere sapore. Si puo' profumare il pomodoro con un po di peperoncino. Servo il tutto molto caldo, con un filo d'olio extra vergine sopra a crudo.

cosa mi serve

SUGO DI POMODORO
uova
parmigiano grattugiato
pan grattato
sale
olio

arrosto rivisitato

FABRIZIO · CHATILLON

cosa mi serve

ARROSTO DI TACCHINO
formaggio
pomodori
olio
aceto balsamico
sale
pepe
miele

la ricetta

Affetto finemente il tacchino su un piatto di portata, lo copro con del formaggio a scaglie, una dadolata di pomodori, lo condisco con una vinegrette fatta con 6 cucchiai di olio extra vergine 2 cucchiai di aceto balsamico, sale pepe, e un cucchiaino di miele. La vinegrette deve solo essere ben amalgama prima di versarla sopra il tacchino.

bruschetta

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Metto a tostare delle fette di pane raffermo, taglio a cubetti i pomodori e li condisco con sale e pepe e taglio la mozzarella a fette. Appena il pane è tostato, ancora caldo, ci appoggio sopra la mozzarella che così facendo si scioglierà e coprirò con i pomodori... un colpetto di forno e serviamo delle ottime bruschette.

cosa mi serve

PANE RAFFERMO
pomodori
mozzarella

calzone del giorno dopo

FABRIZIO · CHATILLON

cosa mi serve

PASTA DELLA PIZZA
pomodori stra maturi
ritagli di formaggio

la ricetta

Accendo il forno a 200 gradi e mentre il forno si scalda, stendo la pasta abbastanza finemente. Taglio a cubetti i pomodori, li condisco con olio d'oliva e sale, ci aggiungo i ritagli di formaggio tritati grossolanamente, farcisco la pasta, la chiudo a calzone e la inforno per 15 minuti, giusto il tempo di preparare tavola, e voilà il calzone è pronto.

cavolfiori su un letto di riso

JOSEPHINE · PONT-SAINT-MARTIN

la ricetta

Metti uno strato di 2 cm di riso ben steso su una telia fai la besciamella un po' liquida, mettila nel cavolfiore e mescola. Metti sopra al riso questo strato di cavolfiore con la besciamella, una grattatina di parmigiano (facoltativo fiocco di burro). In forno a dorare .

Se avanza la ricetta sopraindicata, se ho anche brodo di bollito e dei broccoli bolliti (o altre verdure avanzate bollite) (prosciutto avanzato facoltativo). In un tegame metti gli avanzi della prima ricetta, poi i broccoli e poi un bicchiere di brodo. Fai cuocere al primo bollore, aggiungi brodo di modo da fare una zuppa, continua a cuocere pochi minuti aggiungendo brodo a tuo piacere a seconda di come lo vuoi denso. Servi nei piatti come una zuppa con una grattatina di parmigiano. BUON APPETITO ora non avanzerà più niente!

cosa mi serve

RISO BOLLITO
CAVOLFIORE BOLLITO

se ho avanzi della prima ricetta posso aggiungere:
BRODO DI BOLLITO e dei BROCCOLI BOLLITI (o altre VERDURE avanzate bollite) (prosciutto avanzato facoltativo)

crocchette di patate

ALESSANDRA · TORINO

cosa mi serve

PATATE BOLLITE AVANZATE (500 gr.)
2 uova
maggiorana
sale
pepe
parmigiano grattugiato
pangrattato
olio

la ricetta

Prendere le patate avanzate, schiacciarle, e unirle alle uova e alla maggiorana. Salare e pepare q.b.. (se l'impasto è troppo morbido aggiungere un po' di farina). Preparare delle crocchette, passarle nel pangrattato e friggerle nell'olio caldo.

croquette di riso

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Prendo del prosciutto cotto e del formaggio, li taglio a cubetti, mescolo il tutto con il riso avanzato, ci metto un uovo perché sia ben amalgamato, preparo delle croquette che andrò ad impanare e friggere.

cosa mi serve

RISOTTO AVANZATO
prosciutto cotto
formaggio
uovo

dolce di pane

SERENELLA · NUS

cosa mi serve

(per 6 persone)
PANE RAFFERMO
150 g di cioccolato fondente
un pizzico di cannella
alcuni chiodi di garofano
3 cucchiai di zucchero
3 amaretti grossi (o altri biscotti che avete in casa)
3 mele renette grosse o 4 normali sbucciate e a fettine
2 bicchieri di vino bianco oppure 2 bicchieri di succo di mela

la ricetta

Scaldate il forno a 180 gradi. Tagliate le mele a fettine sottili e grattugiate il pane. Al pane grattugiato aggiungete il cioccolato a scaglie, la cannella, i chiodi di garofano, lo zucchero e gli amaretti o biscotti tritati. In una pirofila unta di burro mettete uno strato del composto di pane ed uno di mele. Versate il vino bianco in modo che bagni bene il tutto e che passi in giro per tutto lo stampo. Infornare per circa 25-30 minuti fino a quando si sarà formata una crosticina dorata.

dolce di pane raffermo

MARTA · AOSTA

la ricetta

Mettere a bagno nel latte 5/6 panini raffermi.Aggiungere 2 uova e 50 gr.di zucchero.Quando il pane è ammollato passarlo al mixer e aggiungervi : la buccia grattugiata di 2 arance (possibilmente non trattate) dell'uvetta, 2/3 mele sbucciate e tagliate a quadrettini, delle noci tagliate grossolanamente e 1 bustina di lievito per dolci. Mescolare molto bene e infornare per circa 40 minuti a 160/180 gr.(a seconda del forno). Deve fare 1 bella crosticina. lasciare raffreddare prima di assaggiare. Buon appetito!

cosa mi serve

PANE RAFFERMO
2 uova
zucchero
arance
uvetta
mele
noci

frittata di pasta

FABRIZIO · CHATILLON

cosa mi serve

PENNE PANNA
E PROSCIUTTO COTTO
uova
olio di semi
pomodori

la ricetta

Prendo delle uova intere, le sbatto bene, ci aggiungo la pasta avanzata, faccio scaldare una padella, ci metto dell'olio di semi, verso il composto, cuocio da un lato, quando giro la frittata di pasta la copro con dei pomodori tagliati a fette.

frittata di spaghetti

PORZIA · CHATILLON

la ricetta

Sbattere le uova, mettere la pasta lessata, scolata e raffreddata con il formaggio e il prosciutto a pezzetti e amalgamare. In una padella antiaderente mettere l'olio di oliva e versare il tutto. Friggere fino a che si forma una bella crosticina e rigirare.

cosa mi serve

SPAGHETTI AVANZATI
AVANZO DI PROSCIUTTO COTTO
100 gr. di parmigiano grattugiato
2 o 3 uova

frittata ecologica

ROMOLO · FENIS

cosa mi serve

SPAGHETTI AVANZATI
uovo
parmigiano
pepe
cipolla

la ricetta

Preparare un soffritto con la cipolla.
Tagliare un po' gli spaghetti, sbattere l'uovo con il parmigiano e il pepe e versare il composto sugli spaghetti. Friggere il tutto in padella nel soffritto preparato, girando la frittata a metà cottura.

gnocchetti di pane

LUCIANA · NUS

la ricetta

Inzuppare il pane secco nel latte, strizzarlo e aggiungere un uovo, gli avanzi del prosciutto tritato finemente, sale, pepe e noce moscata. Aggiungere un po' di farina bianca per fare un impasto da poter formare dei piccoli gnocchi a cucchiaio. Bollire in acqua salata e condire a piacere. Buon appetito!

cosa mi serve

- PANE SECCO
- PROSCIUTTO COTTO
- uova
- farina bianca
- latte

gnocchi di pane

VILMA · FENIS

cosa mi serve

PANE RAFFERMO
SPINACI
uova
latte

per il sugo:
pomodoro
panna
speck
cipolla

la ricetta

Mettere a bagno il pane con il latte e frullare con gli spinaci precedentemente cotti e strizzati molto bene. Mescolare con l'uovo e lavorare come per fare gli gnocchi normali. Fare dei salamini e tagliarli a pezzetti. Infarinare le mani e fare un disegnino, con le dita passando l'impasto fra di esse. Fare un sugo con cipolla, pomodoro, speck e panna. Cuocere gli gnocchi, condire e... buon appetito!

gratin di verdure

SANDRA - AOSTA

la ricetta

Mescolare ai pezzi di verdura scolati e freddi un uovo sbattuto e del parmigiano grattugiato. Sistemare il tutto in una teglia unta d'olio (o con la carta forno), spolverare di pan grattato e parmigiano e aggiungere un filo d'olio. Passare in forno a gratinare per 20 minuti a 180 gradi.

cosa mi serve

MINESTRONE
DEL GIORNO PRIMA
1 uovo
parmigiano
olio
pan grattato

le gretelle

MARIELLA · SESTRI LEVANTE

cosa mi serve

POLENTA
farina
olio d'oliva

per la farcitura:
lardo
o stracchino
o fontina
o prosciutto crudo
o nutella
o marmellata di castagne

la ricetta

Mettere la polenta in una ciotola ed aggiungere tanta farina quanta ne richiede la polenta fino ad avere la consistenza giusta, in modo che le mani rimangano pulite, insomma per capirci come quando si fa la pasta per la pizza. Formare delle pallotte di circa 7 cm di diametro, spianarle con il mattarello e friggerle in olio extravergine di oliva. Farcirle a piacere. Ottime con lo stracchino,oppure con il lardo, con il prosciutto crudo o con la fontina valdostana. Si possono farcire anche con nutella o marmellata di castagne. Veramente sfiziose.

insalata di patate

DANIELA · QUART

la ricetta

Sbucciate le patate rimaste e tagliatele a fettine, aggiungete una mela e alcuni gambi di sedano a dadini e olive senza nocciolo. Condire a piacimento e consumare non troppo freddo.

cosa mi serve

PATATE
mela
gambi di sedano
olive

insalata di pollo

EMANUELA · DONNAS

cosa mi serve

POLLO AVANZATO (lesso o arrosto o allo spiedo; si può utilizzare anche la CARNE DI MANZO lessata e avanzata)
2 patate lesse
2 carote lesse
1 uovo sodo
cipolla o scalogno
sedano
1 scatoletta di tonno
maionese

la ricetta

Disossare e ridurre a dadini il pollo avanzato. Aggiungere 1 uovo sodo, 1 scalogno (o la cipolla) affettato finemente, un paio di patate, carote lessate e tagliate a dadini, un gambo di sedano tagliato finemente e una scatoletta di tonno. Amalgamare il tutto con la salsa mayonnaise.

insalata rosolata

CLELIA · NUS

la ricetta

Prendere gli avanzi di insalata belga e farla rosolare con poco burro o olio. Finire la cottura col parmigiano e servire... una ricetta molto semplice!

cosa mi serve

AVANZI DI INSALATA BELGA
burro
parmigiano

involtini nella verza

LORENZINA · AOSTA

cosa mi serve

UNA VERZA
AVANZI DI CARNE
O DI SALSICCIA
UN PANE RAFFERMO
(ammollato nel latte e
strizzato)
poco prezzemolo tritato
un uovo intero
un po' di brodo
olio
parmigiano grattugiato
burro

la ricetta

Staccate dalla verza le foglie e sbollentatele per qualche minuto in acqua bollente salata. Estraetele e ponetele ad asciugare su un panno pulito eliminando la costa finale più dura. Tritate gli avanzi di carne e/o salsiccia, unite il panino strizzato, il prezzemolo, il formaggio grattugiato, l'uovo e il sale (solo se occorre). Disponete un po' di questo composto sulle foglie di verza arrotolandole e chiudendole con uno stuzzicadenti. Mettete in una padella un po' di burro e di olio, disponete i rotolini di verza e bagnateli con un mestolo di brodo. Coprite la padella e cuocete a fuoco basso per mezz'ora circa.

lesso rifatto

LORENZINA · AOSTA

la ricetta

Tagliare a fettine il lesso avanzato e preparare una salsa mettendo a soffriggere in olio la cipolla tritata badando che non prenda colore, lo spicchio di aglio intero, il prezzemolo tritato, la curcuma, l'aceto, la salsa di pomodoro (circa tre cucchiai). Aggiustare di sale, pepe e fare quocere lentamente per 30 minuti circa. In seguito accomodare il lesso nella teglia e fare riprendere il bollore. Servire.

cosa mi serve

AVANZI DI LESSO
uno spicchio di aglio
(che a fine cottura può
essere tolto)
una cipolla
trito di prezzemolo
un po' di curcuma
salsa di pomodoro
2 cucchiai di aceto
(se gradito)
un pizzico di zucchero
olio
sale
pepe

minestra della nonna

MARCO · NUS

cosa mi serve

VERDURE DI CONTORNO AVANZATE (piselli, carote, zucchine, ecc...)

la ricetta

Usare le verdure avanzate da un contorno (piselli, carote, zucchine o ...), naturalmente fatte in padella e non in insalata. Aggiungere in una pentola le verdure con acqua e portare a bollire. Aggiungere un pugno di orzo o farro a persona e portare a cottura. Aggiungere eventualmente un cucchiaio di olio di oliva a freddo. Buon appetito!

minestrone gratinato

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Metto a tostare del pane raffermo, scaldo il minestrone, ungo una pirofila da forno con del burro, ci posiziono il pane, uno strato di minestrone e del formaggio. Posso fare anche più strati, metto in forno, precedentemente acceso a 200 gradi, per 10 minuti.

cosa mi serve

- MINESTRONE DI VERDURE
- PANE RAFFERMO
- formaggio
- burro

la nicoise secondo me

FABRIZIO · CHATILLON

cosa mi serve

ARROSTO DI MANZO
FAGIOLINI LESSI
insalata
pomodori
formaggio
sale
olio

la ricetta

Preparo un letto di insalata su un piatto di portata, taglio a striscioline l'arrosto freddo, ci metto i fagiolini, aggiungo dei pomodori a spicchi, un po' di formaggio, sempre tagliato a striscioline, condisco il tutto con del sale e dell'olio extra vergine ed ecco fatto la vostra insalata nicoise.

pain perdu (frittelle di pane)

AGNESE · NUS

la ricetta

Prendere delle fette di pane e passarle nell'uovo sbattuto e latte. Farle friggere in padella con burro caldo, dorarle bene e poi cospargerle di zucchero.

cosa mi serve

- PANE
- uova
- zucchero
- latte

palline gialle

SANDRA - AOSTA

cosa mi serve

POLENTA AVANZATA
formaggio
o spezzatino con piselli
o verdure cotte

la ricetta

Con la polenta avanzata formare delle palline grandi quanto il palmo interno delle mani, mettere dentro dei pezzetti di formaggio / fontina, con o senza verdure, oppure con una cucchiaiata di spezzatino avanzato con piselli.
Ungere una teglia con il burro, sistemare le palline, passarle in forno fino a che si forma attorno una bella crosticina.

pane cotto

ELISA · AOSTA

la ricetta

Se avanzate del pane tipo pugliese o calabrese (da affettare), fatelo sobbollire in una pentola con del brodo fatto con due pomodori, due patate, foglie di verdura varia che avete avanzato e condite con olio d'oliva e parmigiano al momento in cui lo impiattate.

cosa mi serve

- PANE
- brodo
- pomodori
- patate
- verdure
- olio d'oliva
- parmigiano

pasta con cavolfiore

ELISA · AOSTA

cosa mi serve

CAVOLFIORE o
VERDURE AVANZATE
pasta
olio d'oliva
parmigiano

la ricetta

Mettete a bollire l'acqua, salate e quando l'acqua bolle, versate il cavolfiore mondato e lavato, tagliato a pezzi e insieme la pasta del formato che preferite. Dopo averli scolati, a cottura ultimata, condite con olio crudo d'oliva e parmigiano.
La stessa ricetta è valida per tutti i tipi di verdure che potreste avere avanzato in casa.

pasta pasticciata

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Prendo una confezione di panna da cucina, la metto in una pentola. Allungandola con un po' d'acqua. Quando la panna è calda ci aggiungo la pasta, facendo attenzione a mescolarla molto delicatamente. Prima di metterla a tavola la copro con del grana grattugiato e del prezzemolo tritato.

cosa mi serve

PASTA AL POMODORO
panna
grana grattugiato
prezzemolo

pasta semplicissima

ELSA · NUS

cosa mi serve

PASTA AVANZATA
sottilette

la ricetta

Scaldo la pasta avanzata dal giorno prima aggiungo 2 sottilette e la pasta riprende vita!!! Attenzione le sottilette vanno aggiunte quando la pasta è ben calda e appene messe bisogna coprire la padella con il coperchio.

pasta tricolore

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Metto a bollire l'acqua per la pasta.
Mentre aspetto preparo il sugo con il prosciutto a cubetti, passato in una pentola con una noce di burro, gli spinaci tritati e bagno con un po' di brandy, poi aggiungo un paio di cucchiaiate di panna.
Scolo la pasta nel nostro sugo e la servo.

cosa mi serve

SPINACI GIÀ COTTI
PROSCIUTTO COTTO
burro
panna
brandy

pasticcio di ravioli

AGATA · AOSTA

cosa mi serve

RAVIOLI AL RAGÙ
besciamella
formaggio

la ricetta

Una volta avanzati i ravioli al ragù si possono riproporre con aggiunta di besciamella e avanzi di formaggio tagliati a tocchetti e spolverati di formaggio grattuggiato, gratinati al forno.

pasto in allegra compagnia

SANDRA · AOSTA

la ricetta

Mettere in ammollo, coperti di latte o acqua, i pezzi di pane avanzato alcune ore prima poi strizzare e sistemare su una teglia unta d'olio l'impasto ottenuto. Condire con sale olio e origano, con ingredienti a piacimento di stagione o avanzi di carne, verdura, formaggi. Passare in forno x 20 minuti a 200 gradi sino a che si gonfierà e prenderà un bel colore dorato. Non necessita di lievito perchè è già presente nel pane. Buon appetito!

cosa mi serve

PANE
AVANZI di CARNE, VERDURE o FORMAGGIO
olio
sale
origano

la patata incontra l'uovo

FABRIZIO · CHATILLON

cosa mi serve

PATATE LESSE
uova
burro
parmigiano
sale

la ricetta

Preparo 2 uova sbattute con del parmigiano e del sale. Taglio a rondelle le patate, le metto a rosolare in una padella anti aderente dove avrò fatto sciogliere del burro e una volta ben rosolate le giro, ci vuoto dentro le uova e abbasso il fuoco.. pochi minuti e la nostra frittata di patate è pronta!

pollo al sedano

LUISA MARIA · AOSTA

la ricetta

Utilizzo del pollo arrosto avanzato, elimino la pelle e taglio la carne a dadini. La metto in una ciotola e aggiungo delle olive verdi snocciolate e parecchio sedano tagliato a pezzettini (usare il cuore e le coste piu' tenere).Condire l'insalata con maionese. Pronta!

cosa mi serve

POLLO ARROSTO
olive verdi
sedano
maionese

pollo in insalata rossa

ELISA · AOSTA

cosa mi serve

POLLO ARROSTO
INSALATA ROSSA
olive
maionese

la ricetta

Siccome spesso il petto del pollo arrosto acquistato è talmente secco che risulta difficile mangiarlo io lo riciclo così:
tagliare a listarelle il petto del pollo arrosto in una ciotola, aggiungere quindi dell'insalata rossa, alcune olive e condire con maionese.

la polenta di ieri

DANIELA · QUART

la ricetta

Fondere in padella due noci di burro, tagliare a fettine la polenta avanzata, farla friggere ambo i lati perché prenda un colore dorato, dopo aggiungere fettine di fontina su tutta la superficie, lasciare sciogliere e voilà...da consumare bella calda con due uova al tegamino.

cosa mi serve

POLENTA AVANZATA
fontina
uova

polenta in minestrone

LUCIA · CHATILLON

cosa mi serve

MINESTRONE AVANZATO
cipolla
dado
olio d'oliva
peperoncino a piacere
farina taragna

la ricetta

Mettiamo il nostro minestrone nel paiolo, aggiungiamo dell'acqua, del dado, olio e peperoncino a piacere. Portiamo a ebollizione, lentamente versiamo a pioggia la farina e giriamo velocemente con la frusta per non formare grumi. Lasciamo il composto abbastanza morbido (perche' cuocendo la farina raddoppia il volume e diversamente risultera' troppo dura). Se ci accorgiamo che durante la cottura non e' abbastanza morbida, aggiungiamo del latte caldo lentamente. Lasciamo cuocere per circa un'ora. Servire molto calda. Se avremo degli avanzi di polenta, il giorno dopo la si mette in un pentola antiaderente aggiungendo acqua bollente e lentamente giriamo fintanto che risulta omogenea, ed ecco riciclata la nostra polenta in minestrone anche per il giorno dopo.

polenta saltata

MILENA · VILLENEUVE

la ricetta

Far rosolare in una padella la cipolla con l' olio d'oliva e aggiungere la polenta tagliata a cubetti. Quando risulta dorata e calda spegnere il fuoco, aggiungere le 2 uova intere, mescolare velocemente e servire.

cosa mi serve

POLENTA AVANZATA
1 cipolla tagliata a fette sottili
3/4 cucchiai d'olio d'oliva
2 uova

polpette all'harissa

STEFANO · SAINT-PIERRE

cosa mi serve

500 G CARNE COTTA AVANZATA (ARROSTO)
2 uova
100 gr. pane secco
latte
2 cucchiaini harissa
200 gr. pan grattato
farina
prezzemolo

la ricetta

Ammollare il pane secco nel latte. Intanto macinare la carne cotta. Strizzare il pane ammollato, unirlo alla carne macinata, 1 uovo, il prezzemolo tritato e l'harissa. Formare delle palline di media grandezza, poi passarle nella farina, nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Friggere in olio e servire calde accompagnate da insalata.

le polpette

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Metto a bagno del pane raffermo con del latte, lo strizzo, lo metto insieme alla carne macinata, la salo, la pepo, passo le polpette così ottenute in una pentola dove avrò già messo dell'olio di semi a scaldare, le cuocerò bene da una parte, per poi andarle a girare. Una volta ben rosolate le bagno con del buon vino bianco.

cosa mi serve

- CARNE MACINATA
- PANE RAFFERMO
- latte
- vino bianco
- olio di semi
- sale
- pepe

polpette saporite

DANIELA · QUART

cosa mi serve

SPINACI AVANZATI
PROSCIUTTO
SALAME
patate
pangrattato
burro
olio

la ricetta

Far cuocere alcune patate (secondo il vostro fabbisogno) schiacciatele, lasciate raffreddare e aggiungete: un resto di spinaci o bieta (verdure finemente sminuzzate), prosciutto e salame. Amalgamate il tutto, salando a piacimento, e al composto, dal quale farete le polpette, aggiungete una noce di burro fuso caldo. Passate nel pan grattato e cuocete in olio bollente

polpettine saporite (senza carne)

MONICA · NUS

la ricetta

Mettere nel mixer 50 gr. di olive nere snocciolate, un cucchiaio di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, un uovo e 250 gr. di lenticchie (o faglioli) avanzati (fatta magari in umido in occasione delle feste), due cucchiai di pangrattato e due di parmigiano grattugiato (volendo poco peperoncino). Frullare tutto non troppo finemente e se troppo umido aggiungere pangrattato e amalgamare. Formare col composto delle palline grandi come una noce e passarle nella farina, eliminando quella di troppo. Friggerle nell'olio finchè sono dorate o passarle in forno a 200 gradi per circa mezz'ora avendo cura di girarle almeno un paio di volte. Sono gustosissime e ottime da abbinare con un'insalatina o un purè.

cosa mi serve

LENTICCHIE O FAGIOLI
olive nere
prezzemolo
aglio
1 uovo
pangrattato
parmigiano
farina

polpettine del giorno dopo

ANTONIETTA · SARRE

cosa mi serve

AVANZI DI CARNE
(bollito, arrosto, spezzatino)
PANE RAFFERMO
parmigiano
1 uovo
farina bianca
vino bianco
sugo di pomodoro
aglio
prezzemolo

la ricetta

Avete avanzi di carne che non volete riscaldare, siano essi di bollito, di arrosto o di spezzatino? Allora tagliateli a pezzetti e metteteli nel "tritatutto" insieme a uno spicchio di aglio, prezzemolo, pane raffermo, croste di parmigiano (o quei pezzetti che avanzano sempre e che non si riescono più a grattugiare!). Tritate tutto e poi aggiungete un uovo intero. Fate delle polpettine e passatele nella farina bianca. Rosolate in una padella con un po di burro e un cucchiaio di olio,oppure fatele in umido, spruzzando prima con quel goccio di vino bianco avanzato sicuramente da una buona bottiglia e poi con l'avanzo di sugo di pomodoro, non interamente utilizzato per condire la pasta il giorno precedente! Buon appetito!

risotto al bollito

M. FRANCESCA · AOSTA

la ricetta

Fare soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungervi il bollito tagliato a piccoli pezzi, poco dopo mettere il riso, dare una girata e innaffiare il tutto con il vino bianco. Quando il vino è evaporato bagnare man mano con il brodo e a due minuti dalla fine della cottura fare mantecare con il parmigiano. Se non si ha a disposizione il brodo avanzato, si prepara un brodino vegetale con carota, cipolla e sedano. Le verdurine verranno poi utilizzate per preparare un ottima insalatina, condita con aceto balsamico, sale, maionese e olio.

cosa mi serve

LESSO AVANZATO
brodo allungato
riso
una grande cipolla
olio
vino bianco
parmigiano

risotto alle rose

SANDRA - AOSTA

cosa mi serve

PETALI DI ROSA
riso
cipolla
burro
vino bianco (o brodo)
noci

la ricetta

Con le rose che vi sono state regalate, prima di gettarle, se i boccioli iniziano ad appassire, togliete i petali, lavateli e asciugateli delicatamente.
Fare appassire la cipolla a velo con una noce di burro.
Aggiungere il riso e un po' di vino bianco o brodo al bisogno.
Verso metà cottura aggiungere (tenendone da parte alcuni) i petali di rosa e continuare a mescolare fino a cottura ultimata. Aggiungere del parmigiano e alcuni pezzetti di noci tostate e i petali di rosa per guarnire.

la salsiccia incontra il riso

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Metto a tostare del riso, 60 grammi a persona, mentre lo tosto metto a bollire 1 litro d'acqua, aggiungo mezzo dado. Quando è tostato il riso, lo bagno con il brodo ottenuto, prendo la mia salsicetta, la taglio a rondelle e 5 minuti prima che il riso sia cotto aggiungo la salsicetta. Quando il riso risulterà pronto fuori dal fuoco aggiungerò anche la salsa della salsicetta avanzata, lo metterò di nuovo sul fuoco per un minuto e via a tavola. Tempo di esecuzione 20 minuti.

cosa mi serve

SALSICETTA IN UMIDO

riso

dado

seuppa di plat

DANIELA · QUART

cosa mi serve

BIETA
fontina
pane di segala
pane normale
brodo
burro
noce moscata

la ricetta

Ungere una pirofila, aggiungere due strati di pane e bieta alternati, così come alternare anche la fontina a piacimento. Bagnare con un buon brodo e 20g di burro sciolto, al quale andrà aggiunta la noce moscata per la profumazione del piatto. Infornare per 40 minuti.

strapazzate arricchite

FABRIZIO · CHATILLON

la ricetta

Una buona alternativa se si ha poco spezzatino e quella di fare le uova strapazzate, sbattere 2 uova a persona, aggiungere un bicchiere di latte per 8 uova, salare, mettere a scaldare lo spezzatino avendo accortezza se qualche pezzo di carne sia troppo grande di tagliarlo in 2, una volta caldo, mettere le uova insieme e girare molto velocemente, potete servire le uova su fette di pane tostato.

cosa mi serve

SPEZZATINO CON
I PISELLI
uova
latte

sugo di affettati

SANDRA - AOSTA

cosa mi serve

SALUMI E AFFETTATI AVANZATI
cipolla
olio
sedano
salsa di pomodoro
sale
(besciamella)

la ricetta

Soffriggere la cipolla con olio e sedano tritato. Unire i vari salumi a pezzetti, cuocere alcuni minuti poi aggiungere un po' di salsa di pomodoro, salare poco e continuare la cottura per 15 minuti. Il sugo è ottimo per condire la pasta cosi com'è oppure aggiungendo della besciamella morbida e mescolare il tutto con la pasta e passare in forno a gratinare.

torta - pudding

LORENZINA · AOSTA

la ricetta

Bollite il latte con la buccia di agrumi e metà dello zucchero. Sbattete le uova con il rimanente zucchero e la vanillina. Unite il latte bollente alle uova sbattute mescolando bene e filtrate il tutto. In una terrina disponete le fette di pane (tostate) o di panettone cosparse di uva sultanina, precedentemente lavata, imbevuta di liquore a piacere (quest'ultima non va messa si utilizza il panettone tradizionale in quanto già presente). Versarvi sopra il composto di uova, latte e zucchero. Mettete sulla superficie alcuni fiocchetti di burro e infornate a forno caldo a 180 gradi per circa 45 minuti. Lasciate raffreddare e cospargete con zucchero a velo prima di servire. Ottima!

cosa mi serve

AVANZI DI PANE RAFFERMO, PANETTONE, PANDORO O PAN BRIOCHE,
mezzo litro di latte
3 uova intere
175 gr. zucchero
35 gr. di burro
buccia di limone o di arancio
una bustina di vanillina
100 gr. di uva sultanina
zucchero a velo

torta di pane

SANDRA · INTROD

cosa mi serve

PANE
latte
uova
zucchero

la ricetta

Prendere del pane avanzato, anche secco, tagliarlo a fette e metterlo in ammollo in un po' di latte in una teglia che possa andare in forno. Sbattere 1 o 2 uova, a seconda della quantità di pane, e versarle sullo strato di pane. Spolverare il tutto con dello zucchero e mettere in forno a 220 gradi per una ventina di minuti circa.

torta di pane e amaretti

MONICA NUS

la ricetta

Metto a bagno nel latte 300 gr. di pane avanzato spezzettato. Dopo circa mezz'ora lo strizzo e lo metto nel mixer. Lo frullo e aggiungo due uova, una manciata di amaretti secchi, 100 gr. di zucchero e amalgamo tutto. Se risulta troppo umido aggiungo pan grattato. Unisco una mela tagliata a dadini piccoli, una manciata di uvetta e qualche fico secco a pezzetti. Metto tutto in una teglia imburrata e passata col pangrattato e passo in forno a 180 gradi per circa 45 minuti. Fuori dal forno faccio raffreddare il tutto su una gratella e lo spolvero con lo zucchero a velo.

cosa mi serve

- PANE
- latte
- uova
- amaretti
- zucchero
- mela
- uvetta
- fichi secchi
- pangrattato
- zucchero a velo

tortino di pane e verdure

LAURA · AOSTA

cosa mi serve

250 gr. di PANE RAFFERMO
200 gr. tra PISELLI e ZUCCHINI
mezzo litro di latte
500 gr. di patate
1 uovo
150/200 gr. di pancetta (o prosciutto)
pangrattato
burro

la ricetta

Metti in ammollo nel latte tiepido 250 g di pane raffermo e lascialo riposare per almeno mezz'ora. Nel frattempo spezza gli avanzi di zucchini lessati, eventualmente piselli freschi o in scatola per un peso di circa 200 g. Fai lessare 500 g di patate, sbucciale e schiacciale a parte. Con la forchetta o con il mixer sminuzza il pane reso morbido nel latte, aggiungi le verdure (zucchine, piselli e patate) e 200 g circa di pancetta a dadini (o avanzi di prosciutto cotto sempre a dadini) utilizzando un uovo per amalgamare i vari ingredienti. Ungi una pirofila e cospargila di pangrattato. Versa il composto, deponi sulla superficie pezzetti di burro, cospargi di pangrattato e inforna per circa 45 minuti.

la verdura trallalà

DANIELA · QUART

la ricetta

Quando vi avanzano piccole quantità di verdura: patate, carote, zucchine ecc.; preparate un soffritto di cipolla e al misto predisposto a dadolini grandi, aggiungete due pere martin sec. Cuocete, versando brodo vegetale, poco alla volta, affinché venga assorbito interamente. Condite con olio extra vergine di oliva.

cosa mi serve

VERDURE MISTE
(patate, carote, zucchini)
cipolla
2 pere martin sec
brodo vegetale
olio

verdure cotte alla valdostana

GIOVANNI · AOSTA

cosa mi serve

CAROTE
ZUCCHINI
sedano
cipolla
parmigiano
olio extra-vergine
sale
pepe
uno spicchio d'aglio

la ricetta

Pelare tutto e lavare. Mettere in un recipiente con 1 l d'acqua e far cuocere per un'ora circa. Aggiungere l'olio a fine cottura, pepe e parmigiano. Servire caldo.

zucchine rinfrescate

ELSA · NUS

la ricetta

Se avete preparato delle zucchine bollite e ne avete avanzate, mettetele il giorno dopo in una padella. Aggiungete uno spicchio di aglio e due sottilette. Date una spruzzata di parmigiano e saranno come fresche...

cosa mi serve

ZUCCHINI BOLLITI
aglio
sottilette
parmigiano

zuppa di pane

EMANUELA · SAINT-CHRISTOPHE

cosa mi serve

PANE RAFFERMO
AVANZI DI FORMAGGIO
latte
uova
burro
parmigiano

la ricetta

Tagliare a fette il pane e inzupparlo nel latte, disporlo in una pirofila imburrata, sbattere le uova e spalmarne uno strato sopra il pane, disporre i pezzetti di formaggio raffermo e continuare fino all'esaurimento degli ingredienti. In ultimo una spolverara di parmigiano grattato e fiocchetti di burro. Infornare a 180/200 gradi fino a quando inizierà a dorare.

la ricetta

cosa mi serve

indice ingredienti

carni e salumi
affettati 54
arrosto 6, 28, 44, 48
bollito 9, 48
carne 22, 24, 37, 44, 48
carne macinata 45
lesso 25, 49
pollo 22, 39, 40
prosciutto cotto 11, 14, 15, 17, 35, 46
ragù 36
salsiccia 24, 51
salumi 46, 54
spezzatino 30, 48, 53
tacchino 6

formaggi e latticini
formaggio 11, 37, 62
panna 14, 33

pasta e primi piatti
brodo 9
minestrone 19, 27, 42
pasta 33, 34
ravioli 36
riso 9
risotto 11
spaghetti 15, 16

pane e farinacei
biscotti 12
pandoro 55
pane 7, 12, 13, 17, 18, 24, 27, 29, 31, 44, 45, 48, 55, 56, 57, 58, 62
panettone 55
pasta della pizza 8
polenta 20, 30, 41, 43

verdure
bieta 52
broccoli 9
carote 22, 59, 60
cavolfiore 9, 32
fagioli 47
fagiolini 28
insalata 23, 40
lenticchie 47
patate 10, 21, 22, 38, 59
petali di rosa 50
piselli 53, 58
spinaci 18, 35, 46
sugo di pomodoro 5
verdure 9, 26, 30, 32, 37, 59
verza 24
zucchini 58, 59, 60, 61

Région Autonome
Vallée d'Aoste
Regione Autonoma
Valle d'Aosta

Assessorat du territoire
et de l'environnement

Assessorato territorio
e ambiente