

# RICETTE ANTISPRECO

Proposte dagli alunni della I.C. Mazza-Colamarino  
di Torre del Greco – Classi IIIA, IIIC e IIA  
Coordinatore del progetto Prof. Riccardo D'auria



Per un futuro migliore è importante prendersi cura dell'ambiente e delle persone vicine a noi.

Un obiettivo possibile da raggiungere solo se si vive in modo consapevole, facendo attenzione alle nostre scelte quotidiane rispetto a ciò che mangiamo, a come smaltiamo i nostri rifiuti, a come riduciamo gli sprechi di acqua ed energia, a come limitiamo l'uso della plastica, ecc.

Ogni nostra piccola azione può fare la differenza e contribuire in modo concreto alla salvaguardia del nostro pianeta.

Alcuni degli obiettivi fondamentali e impegnativi dell'agenda 2030, in particolare l'obiettivo 2 (sconfiggere la fame nel mondo), l'obiettivo 12 (consumo e produzione responsabile) e l'obiettivo 13 (il cambiamento climatico) rientrano in quello che viene definito lo sviluppo sostenibile: un processo che permette di migliorare le condizioni di vita delle persone senza danneggiare l'ambiente, ovvero le piante, gli animali, il terreno, l'aria e l'acqua, elementi essenziali per la vita sul pianeta. Affinché tutte queste risorse possano essere salvaguardate e utilizzate anche da coloro che verranno dopo di noi, è importante rispettarle e proteggerle. Anche le nostre scelte alimentari hanno un notevole impatto sulle condizioni ambientali. Per questo non basta incrementare la quantità e la qualità dei prodotti alimentari con politiche agricole sostenibili, occorre anche privilegiare un'alimentazione in grado di non impattare negativamente sull'ambiente, assicurando il rispetto verso il nostro Pianeta.

Con "alimentazione sostenibile" si intende infatti non solo il consumo di prodotti sani, ma anche di prodotti che abbiano un'influenza poco dannosa sull'ambiente. In tal senso, uno dei modelli da seguire è sicuramente la dieta mediterranea.

Prendendo a riferimento la **campagna Food4Future, promossa dal WWF, le aree in cui bisogna urgentemente agire sono quattro**: la campagna, il mare, la tavola, la riduzione di perdite e sprechi alimentari, e **quattro sono le sfide per non superare i limiti planetari**:

**Grow better** – Coltiva sostenibile

**Fish better** – Pesca sostenibilmente

**Eat better** – Mangia sostenibile

**Use better** – Riduci gli sprechi alimentari.

Con le classi coinvolte abbiamo affrontato tutti e quattro i punti indicati dal WWF, soffermandoci sul punto 4, cioè **Use better – Riduci gli sprechi alimentari**, perché ci sembrava il tema più facilmente trasformabile in azioni concrete e condivisibili.

Inoltre, in questo specifico momento storico è davvero inaccettabile la perdita e lo spreco alimentare: cibo buttato via, perso, lasciato marcire o degradato da organismi infestanti. Cibo che ha richiesto energia, terra, acqua, tempo, carburante, risorse naturali e umane, denaro e una certa quantità di inquinanti per essere prodotto, trasportato, trasformato, confezionato, conservato, venduto e acquistato. Le perdite e gli sprechi aggravano l'insicurezza alimentare e la malnutrizione in un momento in cui la fame nel mondo è in aumento. Fondamentale è ridurre sensibilmente le perdite alimentari sul piano della produzione e gli sprechi alimentari sul piano del consumo.

Abbiamo circoscritto ancora di più il nostro campo di azione concentrandoci soprattutto sugli sprechi domestici.

Da qui è nata l'idea di raccogliere ricette antispreco della nostra tradizione italiana e estera.

Gli studenti si sono misurati con la ricerca delle ricette e soprattutto con la sperimentazione delle stesse, lavorando in gruppo.

La sperimentazione delle varie ricette è stata un'ulteriore opportunità per consolidare i rapporti gli studenti, valorizzando la condivisione e la convivialità, uno degli aspetti più interessanti della dieta mediterranea e della nostra cultura.

Di seguito vengono riportate alcune delle ricette proposte dagli alunni di III A; III C e II A.

Prof. Riccardo D'auria

## INDICE

Prefazione

### **Antipasti**

- ❖Bucce di patate fritte 7
- ❖Involtini primavera a modo mio 8
- ❖Vellutata di carciofi 9
- ❖Patè con ciuffi di carote e finocchi 10

### **Primi piatti**

- ❖Gnocchi di pane 12
- ❖Pizza di pasta 13
- ❖Pappa al pomodoro 14
- ❖Risotto con bucce di melanzana 15

### **Secondi piatti**

- ❖Frittata di Pane 17
- ❖Torta di pane ,pancetta e formaggi 19
- ❖Frittata di pane 21
- ❖Crostini con il pane raffermo 22
- ❖Pizza di pane raffermo 23
- ❖Polpette di pane e formaggio in salsa di pomodoro e rucola 24
- ❖Pain perdu 25

### **Dolci**

- ❖Banana bread 27
- ❖Brownies con il pane raffermo 29
- ❖Frittelle di bucce di mele 30
- ❖Torta di mele con il pane raffermo 21
- ❖Budino di pane raffermo 32
- ❖Confetture con bucce di cocomero 33

Torta di mele e pane raffermo	<b>34</b>
Torta di pane raffermo	<b>35</b>
Torta di pane e frutta (Miascia)	<b>36</b>
Muffin agli albumi	<b>37</b>
Frittelle di pane dolci	<b>38</b>
	<b>39</b>

# ANTIPASTI



## BUCCE DI PATATE FRITTE

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 25

Cottura (min.) 30

Energia:Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- Bucce di patate biologiche
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

### BUCCE DI PATATE FRITTE

– Lavate bene le bucce delle patate utilizzando uno spazzolino. Riponetele in una ciotola con acqua fredda e conservatele in frigorifero per qualche ora. Trascorso questo tempo, scolatele, asciugatele bene e tagliatele a strisce sottili o secondo il vostro gusto.

– Immergete le bucce di patate in una padella con olio bollente e fate friggere per qualche minuto fino a quando non risulteranno dorate. Scolatele, riponetele su un foglio di carta da cucina, salate o insaporite secondo il vostro gusto e poi servite in tavola.

## INVOLTINI PRIMAVERA A MODO MIO



Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 10

Cottura (min.) 20

Energia:Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- 40 gr di barba di finocchio
- 40 gr di bucce di carota
- 40 gr di scamorza affumicata
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.
- 1 confezione di pasta sfoglia
- 1 uovo intero
- Semi di sesamo q.b.

### Involtini primavera a modo mio preparazione

- 1) **Lavare** bene le bucce di carote e la barba di finocchio
- 2) **Tritate** finemente la barba di finocchio e **tagliate** a listarelle le bucce di carota
- 3) **Condire** con olio evo, sale e scaglie di scamorza amalgamare il tutto
- 4) **Srotolare** la pasta sfoglia, **stendere** il composto solo su di un lato e coprire con il lato rimanente. **Tagliare** a listarelle e arrotolare la pasta sfoglia, sistemare il tutto su una leccarda foderata con foglio di carta forno, **cospargere** i bastoncini ottenuti con l'uovo sbattuto e **versare** a pioggia i semi di sesamo.
- 5) **Mettere** il tutto in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti . **Sfornarli** e **servirli** caldi come antipasto o stuzzichini,





## VELLUTATA DI CARCIOFI

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 25

Cottura (min.) 30

Energia:Kcal

**Grassi g.1,0**

**Carboidrati g.5,4**

**Proteine g. 1,3**

- 5 carciofi (sollo i gambi e le foglie esterne)
- 1 patata
- 1 cipollotto fresco
- 3 cucchiari panna fresca liquida
- Qb sale

### Vellutata di carciofi, la preparazione

- 1) **Prendere** le foglie più dure e i gambi pelati dei carciofi e metterle in acqua e limone
- 2) **Scolare e mettere tutto in una pentola** insieme alla patata e al cipollotto tagliato a dadini.
- 3) **Coprire** con un litro di acqua fredda, salare e portare a bollore.
- 4) **Cuocere** per circa 30 min. e poi passare il tutto con il passaverdure e tenere da parte l'acqua di cottura
- 5) **Mettere** la crema di carciofi in un'altra pentola, **unire** la panna e **diluire con l'acqua di cottura** fino a ottenere una crema vellutata
- 6) **Servirla calda** con dei crostini di pane raffermo fatti rosolare in padella con un filo di olio evo .



## PATE' CON I CIUFFI DI CAROTE E FINOCCHI

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min)

Energia:Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- 400 grammi di pane avanzato a fette
- 400 grammi di ciuffi verdi di carote
- 400 grammi di ciuffi verdi di finocchio
- 2 cucchiaini di olio evo
- Qb sale e pepe

### Paté con i ciuffi di carote e finocchi, la preparazione

- 1) **Lavare** i ciuffi verdi delle carote e dei finocchi e poi riporli nel bicchiere del frullatore
- 2) **Aggiungere** due cucchiaini di olio evo e **frullare** fino a ridurre il composto in crema
- 3) **Aggiungere** un pizzico di sale e, a seconda dei vostri gusti, **aggiungere** anche il pepe
- 4) **Tagliare a fette** il pane e **scaldare** per qualche minuto in forno abbastanza caldo
- 5) A questo punto **spalmare sui crostini il paté** e servire

# PRIMI PIATTI



## GNOCCHI DI PANE

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min.) 5

Energia:Kcal  
1151

**Grassi g. 18,8**

**Carboidrati g. 196**

**Proteine g. 44**

- 250 g di pane raffermo
- 200 ml di latte
- 80 g di farina
- 20 g Parmigiano reggiano
- Sale q.b.

\*Cucinarli nel modo che preferite (burro, sugo di pomodoro, panna da cucina e prosciutto ecc.)

### Gnocchi di pane, la preparazione

- 1) Tagliare il pane a cubetti e metterlo in una ciotola con il latte tiepido per 30 minuti. Quando si sarà ammorbidito, strizzarlo con le mani, schiacciarlo con una forchetta e impastarlo con le mani.
- 2) Dopo si aggiunge la farina, il parmigiano e il sale e si impasta ancora fino ad ottenere un composto. Si creano dei filoncini e si tagliano a tocchetti.
- 3) Mettere a bollire l'acqua con il sale e cuocere gli gnocchi per pochi minuti, fino a che non vengano a galla. Condire a piacere e servire.



## PIZZA DI PASTA

Facile

Per 2-3 persone

Preparazione  
(min.) 15-20

Cottura (min.) 10

Energia:Kcal  
1322

**Grassi g. 98**

**Carboidrati g. 27**

**Proteine g. 69**

- 100 g Pasta
- 2 Uova
- Parmigiano q.b.
- Olio q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 100 g di Pancetta
- 100 g di formaggio

\*In alternativa, puoi aggiungere alimenti che hai nel frigo e non vuoi sprecare (formaggio, mortadella, prosciutto ecc.)

### Pizza di pasta, la preparazione

- 1) Cuocere la **pasta** o utilizzare pasta che non hai consumato durante il pranzo, prendere una **padella** e mettere l'**olio**.
- 2) Mescolare la pasta con le uova il parmigiano e, in alternativa, aggiungere gli alimenti che hai nel frigo. Aggiungere sale e pepe q.b.
- 3) Dopo aver amalgamato tutto, versare nella padella con l'olio caldo e friggere, girandola in modo che cuocia da entrambi i lati.
- 4) Quando sarà cotta, tagliare a spicchi e servire.



## PAPPA AL POMODORO

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min.) 50

Energia: Kcal **165-275**

**Grassi g. 40**

**Carboidrati g. 237**

**Proteine g. 38**

- Pomodori maturi
- Pane raffermo
- Basilico q.b.
- 1 Spicchio d'aglio
- Olio E.V.O. q.b.
- Mezza cipolla tritata
- Brodo vegetale (fatto con gli avanzi di verdure)
- Sale e pepe

### Pappa al pomodoro, la preparazione

1) Tagliamo a fette il pane raffermo e lo mettiamo su una pentola antiaderente.

2) Scaldare in una pentola l'olio, aggiungere l'aglio, la cipolla e infine il brodo. Stufare fin quando la cipolla non è tenera. Dopo uniamo i pomodori e lasciamo cuocere per 5 minuti, aggiungiamo sale e pepe.

3) Uniamo alla nostra pappa al pomodoro il pane raffermo. Mescoliamo con un cucchiaino di legno per 30 minuti (così non si attacca). Quando sarà ben consistente il piatto è pronto; aggiungere un filo d'olio ed il basilico.



## RISOTTO CON BUCCE DI MELANZANE

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min) 30

Energia:Kcal

**Grassi g. 0,80**

**Carboidrati g.  
84,60**

**Proteine g. 8,50**

- Bucce di melanzane fresche
- cipolla
- Noce di burro
- Qb Parmigiano
- Olio evo
- 350 grammi di riso
- Brodo caldo
- Qb sale

### Risotto con bucce di melanzane, la preparazione

- 1) Mettere in un pentolino un filo d'olio e la cipolla tagliata finemente e preparare il soffritto.
- 2) Fare tostare per qualche minuto e poi aggiungere le bucce di melanzana messe da parte
- 3) Lasciare insaporire e aggiungere il brodo di dado
- 4) A metà cottura mantecare il riso nel burro e aggiungere il parmigiano.

# SECONDI PIATTI





## FRITTATA DI PANE

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min.) 15

Energia:Kcal 199

**Grassi g.8**

**Carboidrati g.16**

**Proteine g.15**

- 150 grammi pane raffermo
- 100 ml latte
- 2 cucchiari parmigiano grattugiato
- 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- 6 uova
- Qb sale
- Qb pepe

### Frittata di pane: PREPARAZIONE



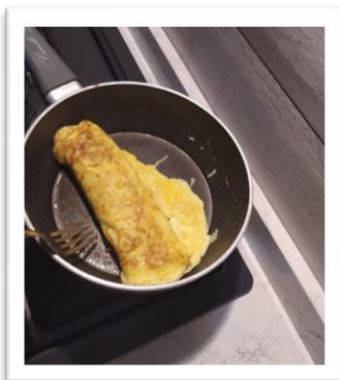
Lasciate il pane in ammollo nel latte per almeno 15 minuti.



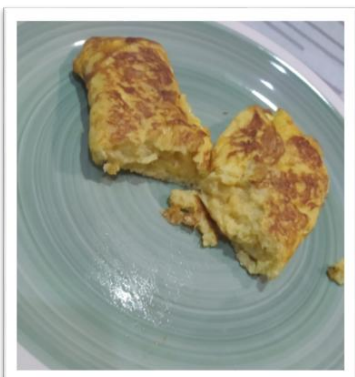
Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con sale e pepe, aggiungete grana, pane strizzato. Mescolate fino ad amalgamare tutti gli ingredienti.



Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente,  
quindi aggiungete il composto



Cuocete a fiamma medio-bassa finché le uova  
non saranno rapprese,  
quindi girate la frittata con una spatola



La frittata di pane è pronta: potete  
servirla calda o tiepida



## TORTA DI PANE, PANCETTA E FORMAGGI

Facile

Per 6 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min.) 25

Energia:185  
kcal

**Grassi g 5,67**

**Carboidrati g 28,26**

**Proteine g 5,40.**

- 250 g di pane
- 100 g di besciamella
- 100 g di pancetta arrotolata
- 200 g di mozzarella fiordilatte
- 30 g di scamorza affumicata
- Due pomodori tondi
- Sale, pepe , timo fresco e noce moscata

### Torta di pane, pancetta e formaggi: PREPARAZIONE



**1)** Tagliate il pane a fettine regolari e spalmatelo da un solo lato con un velo di besciamella ben condita con sale, pepe e noce moscata. Affettate i pomodori, salateli e tagliate anche la mozzarella che avrete messo a scolare preventivamente. Rivestite una teglia da 24 cm di diametro con carta forno e iniziate a comporre la torta: adagiate una fetta di pane, seguita dalla pancetta, dal pomodoro e dalla mozzarella.



**2)** Distribuite gli ingredienti a raggiera alternandoli tra loro fino a esaurimento degli stessi. Salate, pepate e cospargete con il timo e la scamorza affumicata grattugiata con una grattugia a fori larghi.



**3)** Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti, poi per altri 2 minuti sotto al grill o fino a quando il pane sarà dorato e il formaggio apparirà gratinato. Servite la torta di pane, pancetta e formaggi ancora calda e filante!



## FRITTATA DI PANE

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min.) 10

Energia:Kcal  
1128

**Grassi g. 22**

**Carboidrati g. 153**

**Proteine g. 44**

- 300 grammi di pane raffermo
- 2 uova
- Basilico q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Mezzo bicchiere di latte
- 2/3 cucchiari di formaggio grattugiato
- Aglio q.b.

### Frittata di pane, la preparazione

1) Tagliare il pane (spezzettiamolo) e mettiamolo in acqua tiepida, dove abbiamo aggiunto mezzo bicchiere di latte; dopo lo strizziamo e lo sbricioliamo.

2) Aggiungere basilico e prezzemolo tritato e le uova sbattute.

3) Mettiamo in una padella un filo d'olio e l'aglio, facciamo cuocere la frittata da ambo le parti.

Gustare calda.



## CROSTONI CON IL PANE RAFFERMO

Facile

Per 2 persone

Preparazione  
(min.) 10

- 4 fette di pane rafferma
- 4 cucchiaini di olio extra vergine
- una manciata di origano
- 12 pomodorini del vesuvio o ciliegini rossi
- un pizzico di sale
- scaglie di parmigiano o formaggio fresco
- uno spicchio d'aglio

### Crostini di pane rafferma con pomodorini

- 1) **Affettare il pane** rafferma ad un centimetro circa;
- 2) Scaldare una padella e portarla a temperatura;
- 3) Strofinare lo spicchio d'aglio sulle fette di pane e poggiarle in padella calda (attenzione a non bruciare il pane);
- 4) Tagliare i pomodorini a dadini mentre il pane si abbrustolisce in padella;
- 5) **Condire** i pomodorini con sale, olio e origano;
- 6) Impiattare il pane abbrustolito e condire quando ancora caldo con i pomodorini;
- 7) Aggiungere a piacere scaglie di parmigiano oppure formaggio fresco





## PIZZA DI PANE RAFFERMO

Facile

Porzioni 4 persone

Preparazione

(min.) 20

Cottura

(Min.) 20

- 400g di pane raffermo
- 250ml passata di pomodoro
- 200g mozzarella
- 100ml di acqua
- origano
- olio extravergine d'oliva
- sale

### Pizza di pane, la preparazione

- 1) **Mettete** tutto il pane raffermo a fette in una ciotola e copritelo interamente con l'acqua
- 2) Lasciate riposare il pane con l'acqua per circa 10 minuti poi sbriciolatelo con le mani.
- 3) **Unite** 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e impastate con le mani compattando l'impasto.
- 4) **Rivestite** una teglia con carta forno e distribuire il composto di pane raffermo schiacciandolo bene con le mani in modo da renderlo compatto il più possibile.
- 5) **Cuocete** la base per la pizza di pane in forno preriscaldato ventilato a 180/200° per circa 10 minuti
- 6) Io ho deciso di condirla come una classica pizza margherita quindi cospargete un po di salsa , mozzarella e un po di olio .
- 7) **sfornate** la pizza di pane e mettete sopra basilico fresco oppure origano



## POLPETTE DI PANE E FORMAGGIO IN SALSA AL POMODORO E RUCOLA

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 25

Cottura (min.) 30

Energia:Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- 150 grammi pane raffermo
- 1 bicchiere latte
- 40 grammi pecorino
- 100 grammi provola
- 2 uova
- 1 cipolla
- 400 grammi passata di pomodoro
- 1 cucchiaio prezzemolo
- 1 mazzetto rucola
- Qb olio di semi di arachidi per friggere
- Qb pangrattato
- Qb sale
- Qb pepe
- 0.5 cucchiaino peperoncino in polvere

### Polpette di pane e formaggio in salsa al pomodoro e rucola, la preparazione

1) Tagliate **a dadini** il pane, **bagnatelo** con il latte e lasciatelo **gonfiare per 30 minuti**. **Sbriciolatelo** con le mani o nel mixer a velocità minima.

2) **Tritate** la cipolla finissima e incorporatene **metà al pane**, **unite** 1 uovo sbattuto, il pecorino e, infine, la provola grattugiata.

3) **Insaporite** con il prezzemolo tritato, il peperoncino, regolate di sale e pepate. **Se l'impasto è troppo morbido** aggiungete un po' di pangrattato e aspettate 10 minuti prima di formare tante polpette **grandi come una noce**.

4) **Rosolate** la cipolla tritata rimasta in 2 cucchiai di olio extravergine. **Unite** la passata, salate e fate sobbollire a fuoco moderato per **10 minuti circa**. Spegnete e unite una manciata di rucola spezzettata.

5) **Passate** le polpette nell'uovo rimasto, sbattuto, e nel pangrattato. **Friggetele** in abbondante olio bollente, **scolatele** su carta da cucina e servitele subito con il sugo a parte.





## PAIN PERDU

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 30

- 600 grammi pane raffermo
- 200 ml latte
- 2 uova
- 2 cucchiaini di cannella
- 50 g. di zuccher di canna
- 50 g, di burro

## Pain Perdu

- 1) **Rompete le uova** in una ciotola e sbattetele con una forchetta;
- 2) Tagliate il pane raffermo in fette di 1-2 centimetri;
- 3) Versate il latte in un'altra ciotola e aggiungete la cannella e, se preferite, anche 1 cucchiaino di zucchero semolato e sbattete leggermente;
- 4) **Bagnate il pane** prima nel mix di latte e cannella e poi nelle uova sbattute;
- 5) **Fate sciogliere il burro** in una padella ampia e cuocete anche più fette di pane insieme: quando un lato comincerà a dorarsi, giratelo e cospargetelo con un po' di zucchero di canna. Poi rigiratelo e cospargete anche l'altro lato: in questo modo le fette di pane saranno così caramellate. Fate attenzione a non far scurire troppo le fette di pane;
- 6) Ora potete **impiattare e completare con sciroppo d'acero**, frutta fresca e zucchero a velo, oppure utilizzando la confettura o la farcitura che preferite.

DOLCI



## BANANA BREAD

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 15

Cottura (min.) 45

Energia:Kcal 326

**Grassi g.11**

**Carboidrati g.45**

**Proteine g.4,3**

- 3 banane mature
- 130 gr di zucchero di canna
- 100 gr di burro
- 240 gr di farina
- 2 uova
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- ½ limone
- 50 gr di gocce di cioccolato

### BANANA BREAD: PREPARAZIONE



Sbucciate le banane, schiacciatele in una ciotola e irroratele con qualche goccia di succo di limone



In una ciotola a parte montate il burro morbido con lo zucchero.



Aggiungete poi le uova  
un pizzico di sale e continuate a montare



Incorporate  
ora la purea di banane



Aggiungete la farina,  
il lievito per dolci e il bicarbonato.



Infine unite le gocce di cioccolato e mescolate  
il composto fino a renderlo omogeneo.



Foderate uno stampo per plumcake  
con la carta forno e versate l'impasto all'interno.



Infornate il banana a 180° e cuocete per circa 45 minuti.  
Una volta pronto, lasciate intiepidire e servite.



## BROWNIES CON IL PANE RAFFERMO

Facile

Per 6-8 persone

Preparazione  
(min.) 30

Cottura (min.) 35

Energia: Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- 300 grammi pane raffermo
- 300 grammi di cioccolato fondente
- 100 ml bicchiere di latte
- 130 grammi di burro
- 180 grammi di zucchero
- 3 uova
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

### Brownies con il pane raffermo, la preparazione

- 1) **Spezzare** il pane raffermo preferibilmente senza crosta. **Scaldare** il latte e zuccherarlo, poi versarlo in una ciotola insieme al pane. In un pentolino **fondere il burro con il cioccolato fondente** e girare fino ad ottenere una crema omogenea. Lasciarla intiepidire.
- 2) **Sbattere** le uova, **aggiungere** il lievito, un pizzico di sale, mescolare ancora e unire tutto al pane, aggiungere il burro con il cioccolato e amalgamare bene fino a rendere omogeneo il composto
- 3) **Versare** in uno stampo rettangolare il composto e infornare in forno preriscaldato per **35 min.**
- 4) Lasciare riposare per una decina di minuti e poi tagliare in quadrotti e servire



## FRITTELLE DI BUCCE DI MELA

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 25

Cottura (min.) 30

Energia:Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- Le bucce di 4 mele biologiche
- 250 gr di farina
- 250 ml di acqua minerale gassata
- Sale
- Olio per friggere

### FRITTELLE DI BUCCE DI MELA

— Lavate e sbucciate le mele cercando di ottenere dei nastri abbastanza lunghi e conservateli in frigorifero.

– Intanto, preparate la pastella: versate la farina in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale e poi versate gradualmente l'acqua minerale gassata mescolando il tutto fino all'ottenimento di un composto fluido ed omogeneo.

– Fate riposare la pastella per circa mezz'ora e, una volta trascorso questo tempo, immergete le bucce nella pastella e poi fateli friggere nell'olio bollente fino a quando non risultano dorati.

– Gustate le frittelle di bucce di mela ben calde: secondo il vostro gusto spolveratele con un pizzico di cannella oppure servitele come antipasto con i formaggi e il miele.





## TORTA DI MELE CON PANE RAFFERMO

Media

Per 6-8 persone

Preparazione  
(min.) 30

Cottura (min.) 45

Energia: 2277  
Kcal

**Grassi g. 79,7**

**Carboidrati g. 327**

**Proteine g. 69,9**

- 250 g di pane raffermo
- 2/3 mele
- 300 ml di latte
- 150 g di zucchero
- 80 g di mandorle
- 2 uova
- 1 cucchiaino di lievito
- scorza di limone grattugiato q.b.
- burro per lo stampo q.b.
- pangrattato per lo stampo q.b.

### Torta di mele con pane raffermo, la preparazione

1) Tagliate il pane a cubetti e fatelo ammorbidire in una ciotola con del latte tiepido, mescolando di tanto in tanto. A parte montate le uova con lo zucchero, tritate le mandorle finissime e aggiungetele alle uova, insieme al lievito. Dopo unite la scorza di limone grattugiata e mescolate.

2) Sbucciate le mele, tagliatele a pezzetti e unitele all'impasto. Poi aggiungete il pane morbido e mescolate fino a rendere tutto omogeneo.

3) Prendete uno stampo da forno, imburратelo e cospargetelo con un po' di pangrattato. Versate il composto, livellatelo e cospargete con un altro po' di pane grattugiato. Fate cuocere a 180° per 45 minuti, prima di sfornare fate la prova con lo stuzzicadenti.

Far raffreddare e servire.



## BUDINO DI PANE

Facile

Per 6-8 persone

Preparazione  
(min.) 60

Cottura (min.) 40

Energia:Kcal 306

**Grassi g.** 4,74

**Carboidrati g.**  
23,36

**Proteine g.** 5,27

- 500 grammi pane raffermo
- 1 litro di latte
- 2 cucchiaini di miele
- 2 uova
- 1 cucchiaino di brandy (facoltativo)
- 130 grammi di zucchero + altro per lo stampo
- la scorza di un limone grattugiata

### Budino di pane, la preparazione

1) Per prima cosa, **eliminate la crosta del pane raffermo** e tagliate la mollica in cubetti. Mettete il latte in un pentolino e scaldatelo senza portarlo a bollire. Aggiungete poi lo zucchero e la scorza del limone grattugiata e lasciate insaporire tutto qualche minuto.

2) Sistemate **il pane in una capiente ciotola**, versatevi il latte e lasciate per mezz'ora, mescolando di tanto in tanto. A parte, sbattete le uova con il miele e un cucchiaino di brandy. Versatele nel pane che, a questo punto, risulterà ammorbidito, e mescolate bene.

3) Prendete **lo stampo da forno** e versatevi qualche cucchiaino di zucchero, mettetelo sul fuoco fino a che lo zucchero si sciolga e diventi color caramello. Fate roteare lo stampo di modo che il caramello vada a coprire tutti i bordi.

4) Sistemate il pane raffermo nello stampo, poi, sistemate quest'ultimo in una teglia più grande in cui verserete dell'acqua per fare **una cottura a bagnomaria**.

5) Portate il forno a **180° C** e fate cuocere per **almeno 40 minuti** o comunque quando vi renderete conto che la superficie è ben cotta. Sfornate e fate freddare prima di ribaltarlo su un piatto da portata.

6) **Servite in un piatto** e mangiate.





## CONFETTURA DI BUCCE DI COCOMERO

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 10

Cottura (min.) 1h

Energia:Kcal 153.

**Grassi g. 0,0**

**Carboidrati g. 37,6**

**Proteine g. 0,4**

- 1,5 kg di buccia di cocomero pulita e tagliata a cubetti
- 500 g di zucchero
- 1 mela
- 1 limone (per utilizzarne la scorza e il succo)
- 1 arancia
- 1 stecca di cannella
- 1 bacca di vaniglia
- 200 ml di acqua

### Confettura di bucce di cocomero, la preparazione

- 1) Con un coltello eliminiamo la parte verde delle nostre bucce di cocomero e pesiamo 1,5 kg di buccia pulita. Quindi mettiamola in una pentola.
- 2) Aggiungiamo una mela a cubetti, la buccia grattugiata e il succo di un'arancia, lo zucchero bianco o di canna, una bacca di vaniglia, una stecca di cannella e un bicchiere d'acqua.
- 3) Mescoliamo il composto e portiamolo sul fuoco. Lasciamo cuocere per circa un'ora mescolando di tanto in tanto. Copriamo la pentola con il coperchio, lasciando però una piccola apertura.
- 4) Trascorsa un'ora togliamo dal fuoco e eliminiamo la bacca di vaniglia e la stecca di cannella. A questo punto possiamo lasciare la confettura a pezzetti oppure frullarla con il mixer. Tutto dipende dalla consistenza che preferiamo.
- 5) Siamo pronti per mettere la confettura di bucce di cocomero, ancora bollente, dentro dei vasetti precedentemente sterilizzati. Chiudiamo i vasetti e facciamoli bollire a bagnomaria per 20 minuti. Così facendo la nostra confettura di bucce di cocomero durerà due anni!



## TORTA DI MELE E PANE RAFFERMO

Facile

Per 6-8 persone

Preparazione  
(min.) 60

Cottura (min.) 45

Energia: Kcal 411 (a  
fetta)

**Grassi g. 11**

**Carboidrati g. 34**

**Proteine g. 1.9**

- 250 grammi di pane raffermo
- 2-3 mele
- 300 ml di latte
- 150 grammi di zucchero
- 80 grammi di mandorle
- 2 uova
- 1 cucchiaino di lievito
- scorza di limone grattugiata
- q.b. di burro per lo stampo
- q. b di pangrattato per lo stampo

### Torta di mele e pane raffermo, la preparazione

- 1) Tagliate **il pane a cubetti** e fatelo ammorbidire in una capiente ciotola con del latte tiepido, mescolando di tanto in tanto. A parte, montate **le uova con lo zucchero** fino a renderle spumose. Tritate **le mandorle nel mixer** e, quando saranno finissime, aggiungetele alle uova assieme al lievito. Unite anche la scorza di limone grattugiata, e mescolate tutto.
- 2) **Sbucciate le mele**, tagliatele in pezzetti e versatele nelle uova. In ultimo, mettete il pane, ormai morbido, e mescolate tutto fino a renderlo omogeneo.
- 3) **Prendete uno stampo da forno**, imburrate e cospargetelo un po' di pangrattato. Versatevi il composto, livellatelo, e cospargete con un altro po' di pangrattato. Fate cuocere a forno caldo a 180 gradi per 45 minuti.
- 4) **Servitelo in un piatto** e mangiate.



## TORTA DI PANE RAFFERMO

Facile

Per 4 persone

Preparazione  
(min.) 30 min

Cottura (min.) 30

Energia: 108 Kcal

**Grassi 1,37 g.**

**Carboidrati 21,02 g.**

**Proteine 3,14 g.**

- 250 gr di pane raffermo
- 500-600 ml di latte
- 2 uova
- 150 gr di zucchero semolato + 2 cucchiaini prima di infornare la torta
- 80 gr di olio di semi (oppure burro fuso)
- 70 gr di cacao amaro in polvere
- 1 bustina di lievito Paneangeli
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in bacca Paneangeli
- 200 gr di gocce di cioccolato Paneangeli
- Zucchero a velo Paneangeli per guarnire la torta

Torta di pane raffermo, la preparazione

1) Prima di tutto ammorbidite il pane nel latte caldo. Aggiungetelo a poco a poco, in modo da valutare se necessita di 500 ml. Il risultato non deve essere acquoso, ma morbido e spugnato!

2) A parte, montate le uova con lo zucchero e mano a mano amalgamate l'olio a filo. Ottenendo così un composto gonfio e chiaro. Poi frullate con le fruste elettriche il pane e il latte, fino ad ottenere un impasto privo di pezzi.

3) Versate la montata di uova nell'impasto e amalgamate con una spatola dall'alto verso il basso. Aggiungete quindi il cacao e il lievito setacciati. Amalgamate con una spatola e aggiungete le gocce di cioccolato.

4) Versate l'impasto della torta di pane in una teglia foderata di carta da forno, livellate bene, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero semolato.

5) Cuocete in forno statico a 180 gradi ben caldo per circa 40 minuti! Lo stecchino deve uscire asciutto! Ecco la nostra Torta di pane appena sfornata! Prima di servirla, aspettate che si raffreddi completamente almeno 7 o 8 ore.



## TORTA DI PANE E FRUTTA (MIASCIA)

Facile

Per 6-8 persone

Preparazione  
(min.) 20

Cottura 1h

Energia:Kcal

**Grassi g.**

**Carboidrati g.**

**Proteine g.**

- 150 grammi pane raffermo
- 4 dl latte
- 1 cucchiaio di farina 00
- 1 cucchiaio di farina gialla tipo fioretto
- 30 grammi di uvetta
- 1 uovo
- 1 mela golden
- 1 pera
- 1 limone
- 1 grappolo di uva bianca
- 1 rametto di rosmarino
- 50 grammi di zucchero
- 40 grammi di burro
- Qb sale

### Torta di pane e frutta, la preparazione

- 1) **Tritare** grossolanamente il pane.
- 2) **Versare** sopra il latte scaldato e lasciare ammorbidente per un'ora
- 3) **Mettere a mollo** l'uvetta in acqua tiepida per 20 minuti, scolarla e asciugarla
- 4) **Amalgamare** il pane insieme a un pizzico di sale, lo zucchero, l'uovo, la scorza di limone grattugiata, l'uvetta, i due tipi di farina, gli acini d'uva, la mela e la pera sbucciate e tagliate a dadini,
- 5) **Versare** il composto in una teglia rivestita con carta forno
- 6) **Cospargere** sopra aghetti di rosmarino e fiocchetti di burro
- 7) **Cuocere** in forno preriscaldato a 180° per circa un'ora



## MUFFIN AGLI ALBUMI

Facile

Per 6 persone

Preparazione  
(min.) 30

Cottura (min.) 30

- 2 albumi
- 75 gr di zucchero
- 80 gr di farina
- 20 gr fecola di patate
- 40 ml di olio di semi
- ½ bustina di lievito in polvere

### **Muffin agli albumi preparazione:**

- 1) In una ciotola montate gli albumi a neve con l'aiuto di un frullino elettrico e aggiungete l'olio a filo, continuando a montare fino a quando non saranno ben fermi.
- 2) in una terrina a parte unite insieme la farina, la fecola, lo zucchero e il lievito in polvere. Incorporate poi gli albumi precedentemente montati a neve e mescolate fino ad ottenere un composto denso al punto giusto.
- 3) Versatelo poi nei pirottini, riempiendoli per 2/3, e cuocete già caldo a 180° gradi per 20 minuti. Una volta pronti lasciateli raffreddare.
- 4) I vostri muffin agli albumi sono pronti per essere gustati.





## FRITTELLE DI PANE DOLCI

Facile  
Per 5 persone  
Preparazione (minimo  
20 minuti)

Ingredienti  
300ml latte  
200 g di pane raffermo  
80g uvetta  
60 g zucchero  
1 uovo  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
Olio di semi di arachidi

1. Tagliate a pezzi il pane e mettetelo in una ciotola.
2. Scaldate il latte e unitelo al pane a pezzi.
3. Fate riposare per 10 minuti poi rompete con le mani il pane ammollato riducendolo a poltiglia.
4. Unite l'uovo intero, lo zucchero e l'uvetta e mescolate con un cucchiaino.
5. Unite il lievito in polvere per dolci e uniformate l'impasto.
6. Una volta che avrete ottenuto un impasto omogeneo passate alla cottura delle frittelle di pane dolci.
7. Fate scaldare in una pentola alta e dai bordi stretti l'olio di semi di arachidi e, quando sarà ben caldo, mettete a friggere l'impasto per le frittelle di pane dolci a cucchiaiate.
8. Girate le frittelle in cottura aiutandovi con una schiumaiola poi quando saranno dorate scolatele su carta assorbente e poi passatele subito nello zucchero semolato in modo che aderisca alle frittelle.
9. Servite le frittelle di pane dolci calde o tiepide ma comunque appena fritte.

