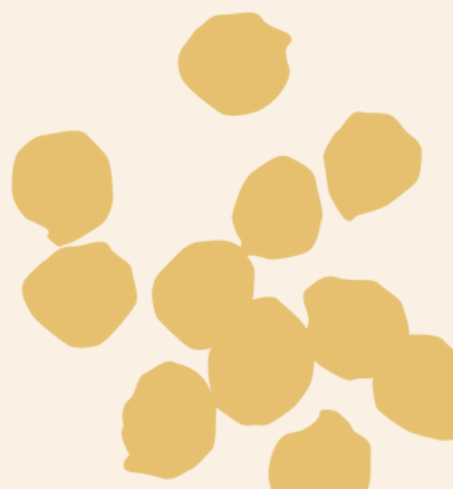




cucina botanica[®]

- LEZIONE EXTRA 2 -

Ricette svuotafrigo



RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI: UN PASSO VERSO UNA CUCINA PIÙ SOSTENIBILE

Ogni anno, grandissime quantità di cibo vengono sprecate a livello mondiale e questo non solo danneggia l'ambiente, ma rappresenta anche un costo significativo per ciascuno di noi. Quando infatti lasciamo che un prodotto scada o ne buttiamo una parte, stiamo spreco le risorse investite per produrlo e acquistarlo.

Ma cosa possiamo fare per cercare di limitare questo fenomeno? Possiamo partire da piccoli accorgimenti e azioni quotidiane che possiamo mettere in pratica, e in questa lezione voglio provare a suggerirtene alcune che spero possano esserti utili.

Per esempio, è utile conoscere la conservazione e la scadenza del cibo che acquistiamo, sfruttare il congelatore il più possibile, non gettare via gli avanzi e cucinare anche le parti di un alimento che solitamente butteremmo.

Seguendo questi accorgimenti, possiamo ridurre lo spreco e in alcuni casi addirittura azzerarlo. Spesso, ciò che destiniamo alla spazzatura potrebbe invece essere salvato e usato come ingrediente chiave per nuove preparazioni. Ogni alimento ha il suo potenziale, e con un po' di organizzazione e creatività, è possibile utilizzare tutto ciò che abbiamo a disposizione, anche ciò che ci appare meno invitante.

Attenzione alla conservazione

Un semplice metodo per ridurre lo spreco alimentare consiste nel prestare attenzione alla freschezza e alla scadenza degli alimenti.

Per esempio, ti consiglio di controllare una volta a settimana ciò che hai in frigo o in dispensa, in questo modo saprai cosa sta per scadere e potrai decidere come utilizzarlo nei giorni successivi.

Una cosa che io faccio spesso e che mi aiuta molto, è fare una sorta di piccolo inventario proprio degli alimenti che rischiano di andare a male, così da cucinarli per primi e magari integrarli nei piatti dei giorni seguenti.



Conoscere lo stato di conservazione e le scadenze degli alimenti è importante per diversi motivi. Per esempio, sapevi che molti alimenti hanno un tempo di scadenza spesso di gran lunga superiore a quello riportato sulla confezione? Infatti, mentre per alcuni alimenti la data di scadenza deve essere rispettata, per altri si tratta solo di un dato indicativo.

- **Quando sulle confezioni degli alimenti leggi "da consumare entro", seguito dalla data, si parla di una scadenza specifica, oltre la quale è meglio non consumare il prodotto. Ma attenzione, questo non significa che diventi subito immangiabile! Alcuni alimenti, se conservati nel modo giusto, possono essere buoni anche uno o due giorni dopo la scadenza. Per esempio, lo yogurt (vegetale e non) può restare fresco ancora per qualche giorno dopo la data indicata, a patto che sia ben conservato. Questa dicitura è solitamente usata per i prodotti freschi.**
- **Quando invece vedi la scritta "da consumarsi preferibilmente entro", seguito dalla data, stai guardando il "termine minimo di conservazione" (TMC). Questa dicitura si riferisce alla qualità del prodotto e ti indica fino a quando esso mantiene al meglio il sapore e le sue proprietà, ma non ci sono rischi per la salute se lo consumi dopo quella data, specialmente se si tratta di pochi giorni!**

È comunque importante fare più attenzione agli alimenti che si conservano in frigorifero, perché tendono a essere più deperibili. Per questo è utile sapere che ogni ripiano del frigorifero è pensato proprio per conservare al meglio i diversi tipi di alimenti. Organizzare correttamente gli spazi può fare la differenza per mantenere il cibo fresco più a lungo.

Nello sportello, per esempio, vanno conservati bevande e barattoli già aperti, come sottoli, sottaceti e conserve. I ripiani superiori, invece, sono adatti per alimenti pronti da consumare senza cottura, oppure per cibi già cucinati o contenitori con avanzi.

Nei ripiani centrali è meglio collocare ingredienti da cucinare, mentre i cassetti inferiori, grazie all'umidità più elevata, sono perfetti per frutta e verdura: sul fondo si possono mettere ortaggi più pesanti e con la buccia resistente, mentre più in alto quelli delicati che si rovinano facilmente.

Inoltre, è importante sapere che alcuni alimenti possono influenzare la maturazione di altri. Ad esempio, mele e pere rilasciano etilene, una sostanza che può accelerare la maturazione dei frutti vicini, portandoli a deteriorarsi più rapidamente.



Il congelatore: un ottimo alleato

Il congelatore è un alleato fondamentale in cucina, perfetto per conservare il cibo anche per mesi interi. Se hai una vita frenetica sarà davvero la tua salvezza!

Devi sapere che io non utilizzo il congelatore solo per conservare cereali e legumi cotti, avanzi e piatti pronti, ma anche per ingredienti base o cibi vicini alla scadenza. Ad esempio, se ho del tofu che sta per scadere o delle erbe aromatiche fresche, come il basilico, che non riesco a usare subito, li ripongo in freezer. Inoltre, congelare i cibi aiuta a ridurre le emissioni legate alla produzione e allo smaltimento del cibo, rappresentando così una scelta più sostenibile e rispettosa dell'ambiente.

Gli avanzi come risorsa

Gli avanzi vengono spesso considerati come qualcosa di poco appetitoso, ma ti assicuro che in realtà sono una risorsa davvero preziosa. Se non ami mangiare gli avanzi del giorno prima, potrai sempre riutilizzarli per creare piatti nuovi e deliziosi. Pensa alle verdure cotte in forno che possono essere riutilizzate per preparare una torta salata, a del riso avanzato da trasformare in ottime polpette o al pane raffermo da usare per una pappa al pomodoro. Vedrai, basta davvero un po' di creatività e fantasia per dare una seconda possibilità a qualcosa che altrimenti rischierebbe di essere buttato.

Dare una seconda vita agli scarti

Imparare a usare ogni parte di un alimento è un buon modo per combattere lo spreco alimentare, in più è anche un modo per scoprire nuovi sapori e abbinamenti. Sapevi che i baccelli dei piselli possono essere usati per preparare delle vellutate buonissime o che le bucce della zucca, cotte al forno, diventano delle chips deliziose e croccanti? Quando ti trovi a buttare qualcosa, prova a documentarti se quella parte di scarto è in realtà commestibile e prova a sbizzarrirti in ricette insolite ma che, credimi, ti stupiranno. Ricordo che all'inizio del mio percorso con la cucina vegetale, rimasi molto sorpresa nello scoprire quante parti degli alimenti che solitamente scartavo, come per esempio il gambo dei broccoli, fossero in realtà commestibili e incredibilmente ricche di nutrienti.

Idee di ricette svuotafrigo

Spero che gli spunti e i suggerimenti di questa lezione ti siano d'aiuto!

Qui di seguito troverai alcune idee di ricette che potrai preparare con quegli ingredienti che hai lasciato in frigo e di cui non sai cosa fare, o anche con degli avanzi a cui potrai dare una vita completamente nuova, o ancora con parti di alimenti che comunemente considereresti come scarti. Scoprirai che anche in questo, la cucina vegetale è un'ottima alleata per sfruttare al massimo ogni risorsa disponibile in modo creativo ed efficace.



TORTA SALATA SVUOTAFRIGO (gf)

Questa torta salata è perfetta per utilizzare tante verdure diverse, tutte quelle che hai in frigo da qualche giorno e che rischiano di andare a male.

INGREDIENTI per una torta

- 1 rotolo di pasta sfoglia (puoi usare della pasta sfoglia senza glutine, se necessario)
- 2 patate
- 2 peperoni gialli
- 2 carote
- 1 melanzana
- 1 zuccina
- 1 gambo di sedano
- 1/2 scalogno
- 6 pomodori datterini
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- q.b. pangrattato (puoi usare del pangrattato senza glutine, se necessario)
- q.b. latte di soia senza zucchero
- q.b. olio evo
- q.b. sale

Per la besciamella:

- 60 g di olio evo
- 50 g farina 0 (puoi usare quella di riso senza glutine, se necessario)
- 750 ml latte di soia senza zucchero
- 1 cucchiaino raso di sale

PROCEDIMENTO

Per prima cosa taglia le verdure: le carote e le patate, essendo più dure, tagliale a cubetti piccoli; per le verdure più morbide come melanzane e zucchine, puoi fare pezzetti leggermente più grandi. Una volta pronte versale in una ciotola, tenendo da parte solo i pomodorini, che userai alla fine, e lo scalogno. Trita quest'ultimo e fallo rosolare in una padella con un filo d'olio fino a renderlo traslucido. Aggiungi le verdure, sala e cuoci per circa 10 minuti, finché non risulteranno ben morbide.

Poi, occupati della besciamella: in un pentolino versa l'olio e la farina e mescola con una frusta, mantenendo la fiamma bassa. Aggiungi il latte vegetale (senza zucchero né aromi) e porta a bollore, continuando a mescolare per altri 2 minuti circa, finché il composto non si sarà addensato. Infine aggiungi il sale. Se noti dei grumi, puoi frullare la besciamella con un frullatore a immersione.

Aggiungi la besciamella e il lievito alimentare alle verdure nella padella e mescola bene.

Adagia la pasta sfoglia in una teglia dal diametro di 24-26 cm. Cospargi il fondo con un po' di pangrattato, che assorbirà i liquidi delle verdure, quindi versa il composto di verdure e besciamella. Procedi decorando con i pomodori tenuti da parte, poi ripiega i bordi della sfoglia verso l'interno.

Spennella i bordi con un po' di latte di soia e completa con un filo d'olio. Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per 30-40 minuti, finché la superficie non sarà ben dorata.

Puoi conservare la torta salata in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

POLPETTINE DI RISOTTO AVANZATO (gf)

Il riso è un ingrediente incredibilmente versatile: anche quando avanza possiamo utilizzarlo per preparare tantissime ricette. Mi vengono in mente sformati, crocchette, arancini e timballi. Qui ti mostro come prepararci delle buonissime polpette, adatte a essere servite sia come antipasto sfizioso che come portata principale di un pasto.

INGREDIENTI per 4

- 300-350 g di risotto avanzato
- 6-7 cucchiaini di pangrattato (puoi usare del pangrattato senza glutine, se necessario)
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- q.b. olio evo
- q.b. sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Prendi del risotto avanzato e mettilo nel mixer, quindi aggiungi 3-4 cucchiaini di pangrattato, un pizzico di sale e pepe per insaporire e un po' di erba cipollina tritata finemente. Aziona e trita il tutto fino a ottenere un composto omogeneo, poi versalo in una ciotola e, con le mani leggermente unte, forma delle polpette dal diametro di circa 4cm. Passa le polpette nel resto del pangrattato, in modo che si attacchi bene alla superficie. Disponi le polpette su una teglia rivestita di carta forno, facendo attenzione a non sovrapporle, e spennellale con un filo d'olio per renderle ancora più dorate e croccanti. Cuoci in forno ventilato a 190°C per circa 15-20 minuti, girandole a metà cottura. Si conservano fino a 3 giorni in frigo all'interno di un contenitore ermetico; in alternativa, puoi congelarle fino a un mese.

BURGER DI VERDURE (gf)

Con verdure, cereali e legumi avanzati puoi facilmente preparare degli ottimi burger fatti in casa, perfetti per recuperare ingredienti in modo creativo e gustoso. Questi, realizzati con spinaci e patate, sono davvero deliziosi, ideali per un pranzo leggero e saporito.

INGREDIENTI per 4

- 500 g di spinaci già cotti
- 300 g di patate bollite
- 2 cucchiaini di salsa di soia (puoi usare della salsa di soia senza glutine, se necessario)
- 4 cucchiai di pangrattato (puoi usare del pangrattato senza glutine, se necessario)
- 2 cucchiai di lievito alimentare
- q.b. olio evo
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- q.b. sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

In un mixer, aggiungi gli spinaci e le patate cotte, insieme a sale, pepe, salsa di soia, rosmarino tritato e olio evo. Trita il tutto fino a ottenere un composto uniforme.

Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi il lievito alimentare, che donerà un sapore simile al formaggio, il pangrattato (meglio procedere con poco alla volta) e mescola nuovamente. Lascia riposare il composto per un paio di minuti, e se risulta troppo morbido aggiungi altro pangrattato; al contrario, se dovesse diventare troppo secco, ammorbidiscilo con un goccio d'acqua.

Nel mentre preriscalda il forno a 200°C in modalità ventilata.

Con le mani leggermente unte d'olio, forma dei burger con il composto. Passa ogni burger nel pangrattato per creare in cottura una crosticina croccante e poi disponili su una teglia rivestita con carta forno. Cuocili in forno per 25-30 minuti. A metà cottura, girali delicatamente per ottenere una doratura uniforme.

I burger si conservano in frigorifero per un massimo di 3 giorni e possono anche essere congelati una volta cotti e lasciati raffreddare .

PASTA AL FORNO CON RAGÙ DI VERDURE E LENTICCHIE (gf)

La pasta al forno è un piatto che piace davvero a tutti, qui ti propongo la mia versione vegetale. Spero ti piaccia, è un ottimo modo per recuperare le lenticchie avanzate.

INGREDIENTI PER 4

Per il ragù

- 450 g di lenticchie già cotte
- 100 g di carote
- 80 g di sedano
- 1/2 cipolla dorata
- 8 pomodori secchi tritati
- 2-3 cucchiaini di salsa di soia (anche senza glutine)
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1/2 cucchiaino di paprika
- q.b. acqua calda
- q.b. olio evo
- q.b. rosmarino
- q.b. alloro
- q.b. pepe

Per la besciamella

- 60 g di olio evo
- 50 g farina 0 (puoi usare quella di riso senza glutine, se necessario)
- 750 ml latte di soia senza zucchero
- 1 cucchiaino raso di sale

Altri ingredienti

- 400 g di pasta a scelta (o pasta senza glutine, se necessario)
- q.b. grattugiato vegetale
- q.b. pangrattato (anche senza glutine)
- q.b. olio evo
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Trita finemente sedano, carota e cipolla, quindi fai soffriggere il tutto in una padella con un filo d'olio. Una volta che il soffritto risulterà leggermente dorato aggiungi rosmarino e alloro e, dopo circa 2 minuti, incorpora le lenticchie già cotte e i pomodori secchi tritati. Mescola bene e lascia cuocere per alcuni minuti. A seguire, aggiungi paprika, pepe, salsa di soia e concentrato di pomodoro, amalgamando il tutto per far unire i sapori. Rimuovi gli aromi, quindi copri gli ingredienti con acqua calda. A questo punto frulla una piccola parte del ragù per ottenere una consistenza cremosa, spegni il fuoco e lascia riposare.

Occupati ora della besciamella: in un pentolino versa l'olio e la farina e mescola con una frusta, mantenendo la fiamma bassa. Aggiungi il latte vegetale (senza zucchero né aromi) e porta a bollore, continuando a mescolare per altri 2 minuti circa, finché il composto non si sarà addensato. Infine aggiungi il sale. Se noti dei grumi, puoi frullare la besciamella con un frullatore a immersione.

Cuoci la pasta molto al dente, scolandola circa 4-5 minuti prima del tempo indicato sulla confezione. In una pirofila mescola la pasta con la besciamella, aggiungendo poco alla volta il ragù di lenticchie. Copri poi con una parte besciamella che avrai tenuto da parte, grattugiato vegetale, pangrattato, pepe e olio evo.

Cuoci in forno ventilato preriscaldato a 190°C per 15-20 minuti, fino a quando la superficie risulterà dorata e croccante.

Questa pasta si conserva in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 3 giorni.

BRODO MILLE VERDURE (gf)

Gli scarti delle verdure si prestano benissimo a questo genere di preparazioni. Per esempio, puoi preparare un brodo con la parte centrale del broccolo, la parte verde dei porri o dei cipollati, le foglie di sedano, gli scarti di carote e zucchine, le foglie esterne dei cavoli... Ti consiglio di congelarli man mano che li accumuli, così da avere una buona quantità da poter utilizzare.

INGREDIENTI

- 500 g di scarti di verdure miste (carote, broccolo, foglie di cavolo, sedano, cipolle, zucchine, porri...)
- 2 litri di acqua
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di timo
- q.b. olio
- q.b. sale

PROCEDIMENTO

Lava bene tutti gli scarti delle verdure sotto acqua corrente, quindi trasferiscili in una pentola capiente con due litri d'acqua. Porta l'acqua a ebollizione, aggiungi le erbe aromatiche, abbassa il fuoco al minimo e copri parzialmente lasciando una fessura aperta. Fai sobbollire per circa 30-40 minuti, schiumando il brodo di tanto in tanto per eliminare le impurità.

Una volta pronto, filtra il brodo con un colino per rimuovere tutti i residui solidi. Aggiungi olio e sale secondo il tuo gusto.

Il brodo è pronto per essere utilizzato subito, ma può anche essere conservato in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 5 giorni.

TORTA CON HUMMUS ALLA ZUCCA, PATATE E CIPOLLE (gf)

La torta con hummus, patate e cipolle è il piatto perfetto per svuotare il frigo e salvare una cena in modo semplice e gustoso.

INGREDIENTI PER UNA TORTA

Per l'hummus

- 250 g di ceci già cotti
- 200 g di polpa di zucca cotta e pulita
- 3 cucchiaini di tahina
- 1 spicchio aglio
- 3-4 cucchiaini olio evo
- 1 foglia di salvia
- un pizzico di sale
- q.b. pepe

Per la torta

- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
- 2 patate
- 3 cipolle rosse
- q.b. hummus
- q.b. olio evo
- 1 pizzico Sale
- q.b. pepe
- q.b. grattugiato vegetale

PROCEDIMENTO

Disponi un rotolo di pasta sfoglia su una teglia, dal diametro di 24-26 cm, rivestita con carta da forno.

Ora dedicati alla preparazione dell'hummus alla zucca: metti tutti gli ingredienti in un mixer e trita fino a ottenere la consistenza desiderata, puoi aiutarti aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua.

Una volta pronto, bucherella la base di pasta sfoglia con una forchetta e distribuisce uniformemente l'hummus sopra.

A questo punto, taglia finemente le cipolle rosse e le patate a pasta gialla, disponendole poi sulla torta salata.

Condisci con olio, sale, pepe, un po' di rosmarino e grattugiato vegetale.

Ripiega i bordi della pasta sfoglia verso l'interno e cuoci la torta salata in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti, o finché non sarà dorata e croccante.

Lascia raffreddare leggermente prima di servire. Questa torta si conserva all'interno di un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

FRITTURA DI BUCCE CON MAIONESE DI ZUCCA

(gf)

Siamo abituati a buttare le bucce di frutta e verdura, ma molte di queste sono in realtà commestibili e possono diventare un ottimo ingrediente per tante ricette. Ad esempio, friggerle e accompagnarle con una gustosa maionese è un'idea perfetta per un aperitivo o un antipasto originale.

INGREDIENTI PER 4

- Bucche di una zucca delicata o mantovana
- 4 cucchiaini di farina (puoi usare della farina senza glutine, se necessario)
- 4 cucchiaini di acqua frizzante
- q.b. olio di semi di girasole (o altro olio per frittura)
- q.b. sale

Per la maionese di zucca

- 100 g di polpa di zucca cotta
- 100 ml di olio di semi
- 50ml latte di soia senza zuccheri né aromi
- succo di 1/2 limone
- q.b. sale

PROCEDIMENTO

Lava accuratamente le bucce di una zucca, quindi asciugale con un panno.

Prepara una pastella mescolando farina e acqua frizzante in una ciotola, fino a ottenere una consistenza liscia. Nel frattempo fai scaldare abbondante olio di semi all'interno di una padella profonda.

Immergi le bucce di zucca nella pastella e poi friggile per qualche minuto, quindi scolale su carta assorbente e salale.

Puoi conservare le bucce fritte in frigorifero per un massimo di 2 giorni all'interno di un contenitore ermetico, tenendo conto che perderanno croccantezza.

Per la maionese, frulla la polpa di zucca cotta con olio di semi, latte di soia, succo di limone e sale fino a ottenere una crema liscia. Servi le bucce fritte con la maionese di zucca a parte.

Puoi conservare la maionese in frigorifero per un massimo di 3 giorni all'interno di un contenitore ermetico.

PASTA ALLA CREMA DI SCARTI DI FINOCCHIO

(gf)

A quanti di noi è capitato di scartare i gambi o gli strati più esterni del finocchio? In realtà possiamo consumarli, perché sono commestibili! Trattandosi delle parti più dure, possiamo usarle per preparare creme, vellutate e, come in questo caso, un ottimo pesto.

INGREDIENTI PER 4

- 360 g di mezze maniche (puoi usare della pasta senza glutine, se necessario)
- 150 g di scarti di finocchio
- 2 cucchiaini di grattugiato vegetale
- 50 g di noci
- 3 cucchiaini di olio evo
- q.b. sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Risciacqua gli scarti del finocchio e poi falli bollire in acqua bollente per 6-8, quindi scolali. Trasferisci gli scarti in un mixer insieme alle noci e al grattugiato vegetale. Aggiungi olio, sale e pepe e trita fino a ottenere una crema omogenea.

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta scolata, condiscila con la crema e servi completando con un'ulteriore spolverata di pepe a piacere.

Questa pasta si conserva in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico fino a 3 giorni. Il pesto, invece, può essere conservato in freezer fino a un mese.

PESTO DI FOGLIE DI SEDANO (gf)

Sono certa che questo pesto fresco e saporito ti piacerà moltissimo. È perfetto per condire della pasta, per preparare delle bruschette ma anche come salsa per accompagnare polpette e burger.

INGREDIENTI PER 4

- 100 g di foglie di sedano
- 40 g di mandorle pelate
- 4 cucchiaini di olio evo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cubetto di ghiaccio
- q.b. sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Lava le foglie di sedano e poi asciugale bene, tamponandole con delicatezza.

In un mixer, unisci le foglie, le mandorle, l'aglio, un cubetto di ghiaccio e l'olio evo, e trita fino a ottenere una crema omogenea. Se necessario, aggiungi poca acqua. Assaggia e regola di sale e pepe a piacere.

Il pesto è pronto per essere usato subito come condimento per la pasta, oppure può essere conservato in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 3 giorni, o in freezer per un mese. Per mantenerlo fresco, aggiungi un filo d'olio sulla superficie prima di chiudere il barattolo.

DADO VEGETALE CON SCARTI DI VERDURE (gf)

Puoi preparare il dado con gli scarti delle verdure che preferisci. Ti consiglio di congelarli man mano che li accumuli, così da avere una buona quantità da poter utilizzare.

INGREDIENTI

- 500 g di scarti di verdure (carote, sedano, patate, cipolle)
- 400 g di sale
- q.b. olio evo

PROCEDIMENTO

Lava accuratamente e poi trita gli scarti delle verdure.

Scalda dell'olio in una padella e aggiungi le verdure. Cuocile per qualche minuto e poi incorpora il sale. So che sembra tanto ma è normale, il dado è una preparazione molto salata e da queste dosi ne otterrai parecchi cubetti da conservare!

Prosegui la cottura per circa 20 minuti, mescolando spesso: il sale farà uscire l'acqua presente nelle verdure. Quando il composto sarà quasi asciutto, toglilo dal fuoco.

Frulla le verdure con un frullatore a immersione o un mixer fino a ottenere una consistenza piuttosto densa. Lascia asciugare il composto in padella per altri 5 minuti, mescolando continuamente. Dovrà apparire molto denso e appiccicoso.

Distribuisci il composto su un foglio di carta da forno, stendendolo in modo che assuma una forma rettangolare e abbia uno spessore di circa un centimetro. Per questo passaggio ti consiglio di usare un matterello e un altro foglio di carta da forno.

Lascia raffreddare il composto, poi mettilo in freezer per almeno 6 ore. Una volta congelato, taglialo a cubetti. Questo dado è perfetto per preparare brodi e minestre, arricchire sughi e salse, nei risotti e in tante altre ricette.

Si conserva in un contenitore ermetico nel freezer fino a 2-3 mesi.

FARINATA CON AVANZI DI VERDURE (gf)

La farinata è un piatto jolly, puoi prepararla con tanti ingredienti diversi e il risultato è sempre garantito. Questa versione, arricchita con avanzi di verdure, è perfetta come antipasto, per un aperitivo o anche come secondo. Con la sua croccantezza sono sicura che piacerà davvero a tutti!

INGREDIENTI PER UNA FARINATA

- 200 g di verdure cotte a scelta (carote, zucca, fagiolini)
- 100 g di farina di ceci
- 280 ml di acqua
- 4 cucchiai di olio evo
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- q.b. sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 180°C. In una ciotola, unisci e mescola la farina di ceci con l'acqua fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Aggiungi la curcuma, il sale e il pepe a piacere, e mescola ancora. Ungi una teglia rettangolare (circa 20x30 cm) con 2 cucchiai di olio d'oliva e versaci il composto di farina di ceci, distribuendolo in modo uniforme. Aggiungi le verdure, precedentemente tagliate a pezzetti, e versa sopra al composto i restanti 2 cucchiai di olio. Inforna e cuoci per circa 25-30 minuti, finché la superficie non risulterà dorata e croccante. Lascia intiepidire leggermente prima di tagliare e servire.

Puoi conservare questa farinata in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico fino a 3 giorni.

Se tutti riuscissimo a sprecare il meno possibile, con piccoli gesti quotidiani, avremmo un grandissimo impatto! All'inizio può sembrare difficile, ma credimi: se metterai in pratica questi semplici accorgimenti, spunti e consigli, integrandoli poco alla volta nell'organizzazione della tua cucina e nella preparazione delle ricette, diventeranno una bellissima abitudine.

Sono sicura che riuscirai in questo obiettivo, con pazienza, creatività e anche divertimento. Buona fortuna!

Carlotta

