



Why Waste?

IL RICETTARIO VOL. 2


S.PELLEGRINO®

&


**Food
for Soul**

Introduzione

Secondo il Programma delle Nazioni Unite per l'Ambiente, ogni anno si sprecano **più di un miliardo di tonnellate di cibo**, che contribuiscono fino al **10% delle emissioni globali di gas serra**. La maggior parte di questo cibo viene sprecata a livello domestico.

Per la terza edizione dell'iniziativa *Why Waste?* promossa da Fine Dining Lovers in collaborazione con lo chef Massimo Bottura e l'associazione no profit Food for Soul, che trasforma il cibo in eccesso in pasti per i bisognosi, abbiamo lasciato la parola a voi, i nostri lettori.



Vi abbiamo chiesto di creare una ricetta utilizzando almeno un ingrediente derivato da cibo scartato o avanzato e di condividere poi la ricetta sui social con l'hashtag **#whywasterecipes** e **#everyplatecounts**.

In questo ricettario abbiamo raccolto le migliori ricette ricevute che sono state selezionate da una giuria di cuochi dei Refettori di Food for Soul – centri comunitari dove alle persone in situazione di vulnerabilità vengono serviti pasti nutrienti cucinati con ingredienti in eccedenza che altrimenti verrebbero buttati via. Le ricette sono state scelte valutando la creatività, il concetto di upcycling e l'uso degli ingredienti.

La prima parte di questa raccolta contiene alcune ricette ideate dagli chef di Food for Soul che speriamo vi possano dare maggior ispirazione nell'utilizzo degli avanzi e degli scarti da cucina al fine di ridurre gli sprechi domestici di cibo.

Ci auguriamo che cucinare queste ricette possa essere piacevole per aiutare *insieme, un piatto alla volta, a creare un futuro migliore.*

→ Scopri di più su Food for Soul



Indice

Pasta e patate

Sabrina Russo

Risotto di fave & arancini, cipolline & spugnole + chimichurri con barbe di carota

Phil Saneski

Pane alle carote

Eduardo Canche

Tortilla di mais con gambi di cavolfiore arrosto speziati, crema di broccoli fermentati, salsa matcha e sottaceti

Jez Wick e Lauren Evers

Frittella di couscous con maionese di prugne arrosto e salsa alle fragole

Iulia Nonu

Zuppa di pomodoro affumicato con crostini al pomodoro e olio di basilico

Elizabeth Richards

Salsiccia di seppia

Vito Rosato

Croccette di riso avanzato

Garg Recipes

Indice

Carote cotte con caffè, fave e salsa di pane tostato con mandarini cinesi

Fantastisk Frisk – Dansk Cater

Patata al forno con salsa tzatziki, uova bianche di pesce, croccante di caramello al cetriolo e succo di cetriolo

Karl Sagri

Waffle di riso al kimchi

Mattie Hanley

Uovo e anguilla su verdure e riso

Nomadic Traysah

Ravioli alla Norma

Rita Monforte

Risotto zero scarti

Ciccio Giuliano

Tisana e pancake di banana

Sabrina Pignataro

Lasagna di broccoli

Micaela Castellino

Indice

Plumcake alle carote

Romina Manzanarez

Pappardella ripiena di crema di piselli e seppie spadellate

Arianna D'Amico

Crema di polenta e funghi

Selina Cucuruzan

Macafame

Massimiliano Guaiana

Salsa con croste di formaggio

Izia Vivot

Crochette di zucchine

Audrey Coste

Millefoglie di pane raffermo e pomodoro

Dominique Crenn

Pane vecchio con taramasalata di bottarga di capesante

Sat Bains

La carota che voleva essere pasta

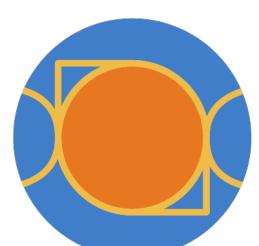
César Troisgros



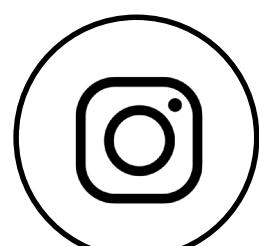
Pasta e PATATE



Sabrina Russo



Refettorio
Made in Cloister,
Napoli



@sabrinarusso.chef

Questa semplice ricetta viene presentata dalla chef napoletana Sabrina Russo.

La passione che metteva nel preparare il pranzo alla sua grande famiglia già da piccola ha portato Russo a diventare Chef e Food Manager della Fondazione Made in Cloister e responsabile del progetto Refettorio di Food for Soul creato con lo chef stellato Michelin Massimo Bottura di Osteria Francescana.

“Ho scelto un piatto della tradizione napoletana fatto per lo più con avanzi,” dice. “Questa versione utilizza bucce di verdura e gambi, pasta avanzata, croste di parmigiano e pane raffermo”.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

BRODO

1,5 l di acqua

Verdure in eccesso:
buccia di patate e
carote, gambi di carciofi,
broccoli, spinaci, bietola,
cipolla, sedano e
pomodori

PASTA

1 cipolla

2 carote

4 patate medie

qualche foglia di basilico

3 acciughe sott'olio

Crosta del parmigiano

Pane raffermo

280 g di pasta *ammesca*
francesca (avanzi
di confezioni di pasta)

a piacere olio di semi

a piacere olio EVO

a piacere sale e pepe

Procedimento

- Step 1** Per il brodo: portare l’acqua con le verdure a ebollizione in una pentola alta e cuocere per 20 minuti. Pelare le patate e le carote e tenere le bucce in acqua e ghiaccio.
- Step 2** Friggere la crosta del parmigiano, le acciughe, la cipolla e la carota tagliata a cubetti in una padella con olio extravergine di oliva. A doratura ultimata aggiungere le patate tagliate grossolanamente e qualche foglia di basilico. Dopo alcuni minuti, coprire tutto fino a 2 cm con il brodo filtrato, aggiungere il sale e cuocere per 30 minuti.
- Step 3** Tagliare a pezzi il pane raffermo e disporlo in una padella rivestita con carta da cucina. Spennellare con olio e sale e mettere in forno a 180°C per 20 minuti.
- Step 4** In una padella scaldare l’olio di semi e friggere le bucce delle patate e delle carote precedentemente asciugate con un panno di cotone.
- Step 5** Quando le patate diventano soffici aggiungere la pasta e mescolare fino a fine cottura. Lasciare riposare per alcuni minuti e servire aggiungendo il crumble di pane tostato, le chips di buccia di verdura e una spruzzata di pepe.

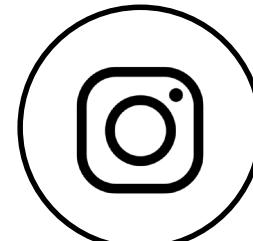
RISOTTO *di fave & arancini, cipolline e spugnole + CHIMICHURRI con BARBE di CAROTA*



Phil Saneski



Refettorio
San Francisco



@phil_eatsbeer

Lo chef Phil Saneski ha lavorato in cucine stellate Michelin e ha fatto parte del consiglio della Research Chefs Association. È un paladino dell'upcycled food e delle tecniche per prolungare la conservazione degli ingredienti.

Questa ricetta per il risotto combina riso arborio e fave di fine primavera, sfruttando il fatto che con il tempo le fave diventano più grandi e sono più ricche di amido, con un gusto più deciso e più cremoso.

Gli scarti vengono utilizzati per fare gli arancini con la crosta grattugiata del parmigiano, un ingrediente dal deciso sapore umami che spesso viene buttato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 450 g** di fave fresche
- 1 cipollina** con gambo, tagliata a dadini da 0,5 cm
- 15 ml** di olio EVO
- 225 g** di spugnole, tagliate a pezzetti da 0,5 cm
- 240 g** di riso Arborio, cotto in
500 ml di brodo fatto con foglie
di fava e baccelli
- 120 ml** di aceto di sherry
- 2** croste di formaggio,
grattugiate
- 1** foglia di alloro
- 120 g** di panna
- Ramoscello di menta
- Sale e pepe a piacere
- Riso di fave avanzato
- 2** uova
- 240 g** di amido di mais
- 500 g** di panko pangrattato
- Olio di canola per la frittura

PROCEDIMENTO

Step 1 Per il risotto

Far bollire 2 litri di acqua salata e sbollentare le fave per 1 minuto; successivamente raffreddare subito in acqua ghiacciata.

Togliere la pellicola esterna delle fave e rimetterle nell'acqua bollente.

Aggiungere il riso Arborio all'acqua bollente e continuare a cuocere a fuoco medio per altri 40 minuti senza coperchio, mescolando per evitare che il riso si attacchi sul fondo della pentola.

Con la funzione a intermittenza del robot da cucina montare l'acqua delle fave e del riso fino a ottenere un purè; successivamente scolare in una ciotola senza schiacciare.

Nello stesso robot tritare le fave fino a ottenere una dimensione “simile al riso” formando una crema con pezzi grossolani.

Saltare le cipolle nell'olio a media temperatura in una grande padella fino a renderle trasparenti, aggiungere le spugnole e far rosolare fino a doratura.

Deglassare con l'aceto di sherry.

Aggiungere la crema con pezzi grossolani di fave e la foglia di alloro.

PROCEDIMENTO

Versare lentamente il brodo di fave e di riso continuando a mescolare per cuocere e rendere tenere le fave.

Terminare con la crosta del parmigiano grattugiata, la panna e la guarnitura di menta.

Step 2 **Per gli arancini**

Organizzare la zona impanatura con tre contenitori con amido di mais, panko e uova sbattute.

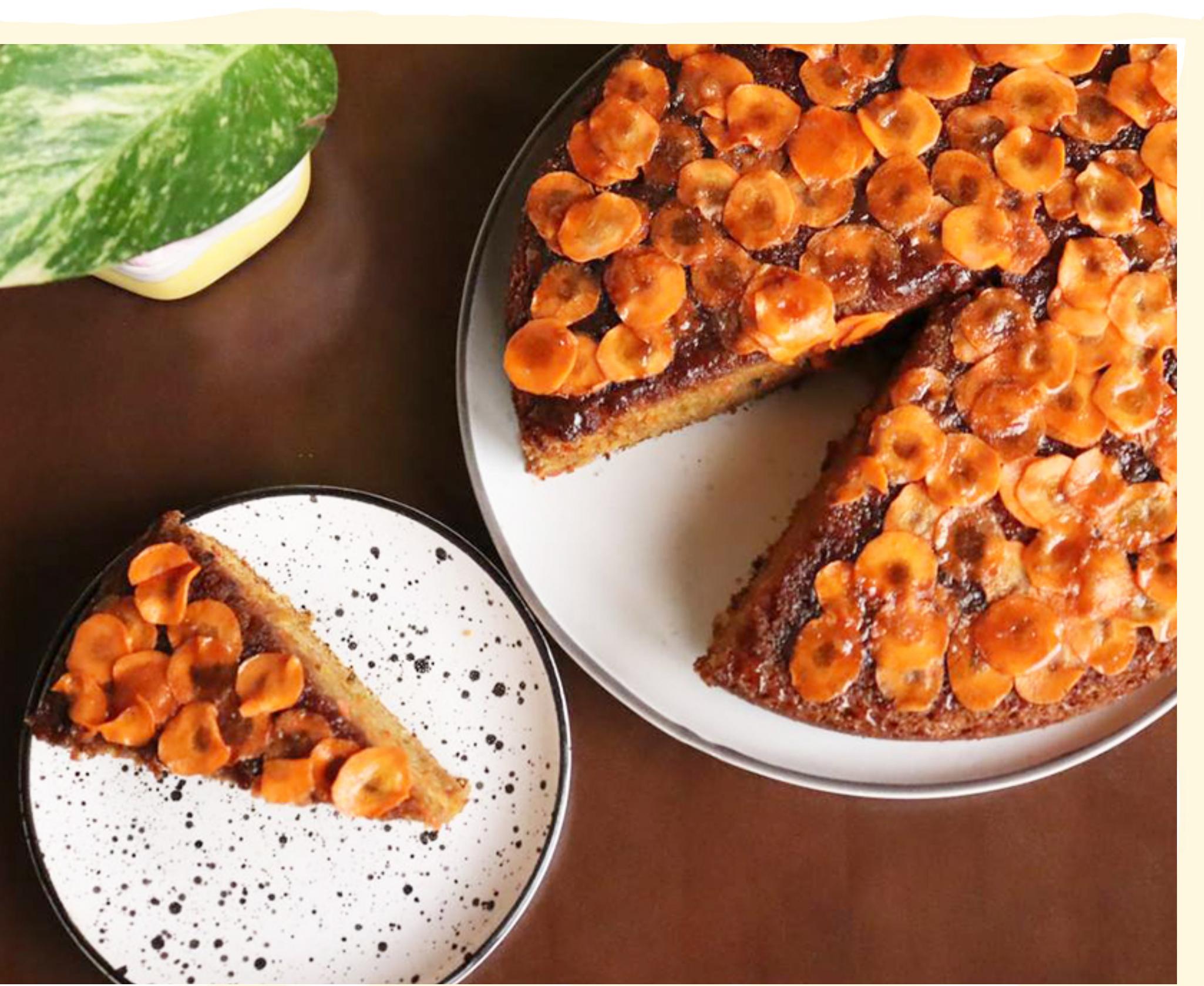
In una pentola con i bordi sufficientemente alti per affogare gli arancini, portare l'olio di canola a temperatura (180°C).

Aggiungere una crosta grattugiata di parmigiano nel riso di fave.

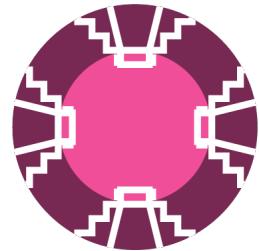
Con un cucchiaio porzionatore creare delle palline e passarle prima nell'amido di mais, poi nelle uova e infine nel panko.

Friggere nell'olio di canola fino a doratura e condire con sale e pepe.

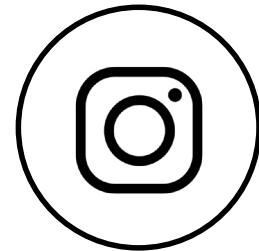
Pane alle CAROTE



**Jesus Eduardo
Canche**



Refettorio Mérida



@eduardo.canche.1

“Cucinare genera una sensazione di benessere per il corpo e la mente. È un modo per dire ai nostri ospiti ma anche a noi stessi *Ci tengo a te e voglio dimostrarartelo con questo piatto speciale*. In questo modo cucinare diventa un atto d'amore”. dice Jesus Eduardo Canche, Executive Chef al Refettorio Mérida.

La ricetta che ha scelto di condividere è molto semplice da fare anche a casa, usando ingredienti insoliti come pane avanzato e bucce di carota.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 500 g** di bucce di carota
(possono essere carote grattugiate complete di buccia)
- 400 ml** di olio vegetale
- 500 g** di zucchero
- 10 g** di bicarbonato
- 10 g** di cannella in polvere
- 400 g** di pane raffermo
- 225 g** di uova
- 4 g** di sale
- 2 pezzi** di carota da affettare

CARAMELLO

- 200 g** di zucchero
- 5 g** di cannella
- 100 g** di acqua

PROCEDIMENTO

- Step 1** Frullare il pane fino a ottenere una consistenza polverosa e setacciarlo per rimuovere eventuali pezzi rimasti interi.
- Step 2** In un contenitore alto versare l'uovo e sbattere con le fruste aggiungendo lo zucchero poco alla volta per far montare il composto.
- Step 3** In un contenitore versare tutti gli ingredienti in polvere (bicarbonato, cannella, pangrattato, sale).
- Step 4** Quando il composto di uovo e zucchero ottenuto avrà una consistenza ben soffice, ridurre la velocità e aggiungere la miscela di ingredienti in polvere facendola cadere a pioggia. Aggiungere la buccia di carota da incorporare nella miscela.
- Step 5** Aggiungere l'olio a filo fino a ottenere un composto omogeneo.
- Step 6** Ungere uno stampo da 30 cm con dell'olio per evitare che il composto si attacchi. Versare il composto nello stampo e cuocere per 40 minuti a 160°C.
- Step 7** Allo scadere del tempo, pungere la parte centrale del pane con uno stuzzicadenti per verificare la cottura. Se lo stuzzicadenti estratto è pulito, allora il pane è pronto. Lasciar raffreddare il pane, quindi toglierlo dallo stampo.

PROCEDIMENTO

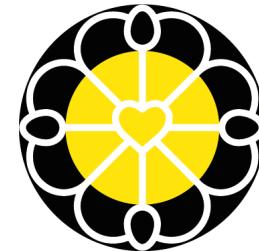
- Step 8** Per il caramello, mettere lo zucchero in una padella e quando inizia a sciogliersi aggiungere la cannella e l'acqua.
- Step 9** Affettare le carote con l'aiuto di una mandolina.
- Step 10** Spennellare il pane con il caramello e adagiare le fette di carote sul pane; ricoprire le fette con il caramello rimasto.

Tortilla DI MAIS con

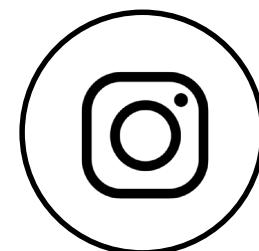
GAMBI DI CAVOLFOIO ARROSTO SPEZIATI, CREMA DI BROCCOLI FERMENTATI, SALSA MATCHA e SOTTACETI



**Jez Wick
e Lauren Evers**



Refettorio
OzHarvest Sydney



@jezcooks
@lauren_evers

Come ogni Refettorio nel mondo, OzHarvest a Sydney lavora per un futuro con zero scarti alimentari grazie a prodotti recuperati e donati. Allo stesso tempo è anche un luogo di aggregazione per molti.

Secondo il Capo Chef Jez Wicks, “cucinare è un modo per connettersi, per comprendersi, per dimostrare amore ed essere espressivi”. Il secondo Chef Lauren Evers condivide il suo entusiasmo per la creatività e l’impegno verso la comunità dimostrato dal progetto.

Tortilla di mais con parti di verdure a volte scartate, questa ricetta deliziosa è il frutto della combinazione della loro creatività.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

6	tacos con mais blu
200 g	di gambi di cavolfiore
15 g	di paprica affumicata
15 g	di cumino macinato
15 g	semi di coriandolo schiacciati
8 g	di sale marino e pepe nero
100 ml	di olio EVO
150 g	di formaggio di capra
50 g	di panna
2 interi	Chile Ancho secchi (tostati in una padella antiaderente per farli rinvenire)
100 g	di semi di sesamo neri e bianchi (tostati)
100 g	di semi di zucca (tostati)
30 g	di pepe nero
2	spicchi d'aglio schiacciati e tagliati
200 ml	olio neutro

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

mezza testa di broccoli e gambi (tagliati e fermentati in salamoia con sale al 2% per 1 settimana)

100 g di spinaci

2 spicchi di scalogno

mezza manciata di coriandolo

1 jalapeño

1 spicchio d'aglio, grattugiato

15 g di sale marino

ghiaccio

mezza cipolla rossa oppure buccia di carota/buccia di cetriolo

50 ml di aceto di riso

30 g di zucchero a velo

15 g di sale marino

PROCEDIMENTO

- Step 1** Impostare il forno a 200°C. Tagliare i gambi di cavolfiore e condirli con spezie, sale, pepe, olio e un pizzico d'amore; ungere una teglia e infornare i cavolfiori per 25 minuti fino a renderli dorati e croccanti; toglierli dal forno e tenerli in caldo.
- Step 2** Spezzettare il formaggio di capra in una ciotola e montare la panna amalgamando fino a rendere il tutto uniforme ma denso; mettere da parte.
- Step 3** Tostare il peperoncino Ancho secco in una padella antiaderente per farlo rinvenire e togliere i semi. Versare in un frullatore il peperoncino, i semi di sesamo, i semi di zucca, l'aglio, il condimento e l'olio e frullare rendendo tutto omogeneo come un olio/crema di peperoncino. Questo passaggio può essere fatto anche settimane in anticipo in quanto il composto si mantiene bene in frigorifero.
- Step 4** Tagliare i broccoli in piccoli pezzi. Mettere sul fuoco una pentola di dimensioni medie e portare a ebollizione l'acqua salata, aggiungere gli spinaci e lo scalogno per 20 secondi poi scolare e mettere il tutto in acqua fredda. Togliere dall'acqua e strizzare quindi versare in un frullatore con il resto degli ingredienti e rendere tutto omogeneo. Condire con sale, olio extravergine solo se necessario.

PROCEDIMENTO

- Step 5** Tagliare la cipolla a mezza luna, oppure tagliare le bucce di carota e cetriolo per il lungo in strisce molto sottili; passare il tutto in aceto, sale e zucchero e lasciar riposare per 1 ora. Questo è un metodo veloce per creare dei sottaceti e per dare un po' di brio al piatto!
- Step 6** Riscaldare una padella a media temperatura, inumidire ogni taco con dell'acqua e metterlo in padella per 1 minuto su ciascun lato e poi avvolgerlo in un canovaccio per tenerlo caldo. Disporre i tacos in ciotole o piattini guarniti con fettine di lime.

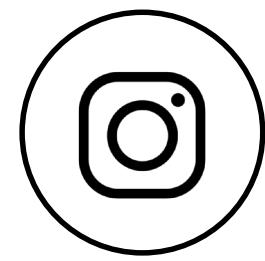
Frittella di couscous con MAIONESE DI PRUGNE arrosto e SALSA alle FRAGOLE



Iulia Nonu



Refettorio Felix at
St Cuthbert's Centre



@zoe_smbmileys

Iulia Nonu è il Capo Chef al Refettorio Felix di Londra. Con la sua gestione, il Refettorio è diventato un faro di speranza per individui vulnerabili della comunità locale, un luogo dove ogni giorno lei trasforma gli ingredienti in eccesso in pasti degni di un ristorante.

Qui ci dà alcune idee su cosa fare con pezzi di frutta o verdura appassita oppure con altri ingredienti che a volte troviamo nascosti nel frigorifero e che non sono in ottime condizioni ma che, come dice Nonu, “meritano una seconda opportunità!”

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

MAIONESE DI PRUGNE ARROSTO

- 4 prugne** tagliate a metà (100-150 g) e denocciolate
- 2 (60 g)** tuorli d'uovo
- 250 ml** di olio (girasole oppure olio da cucina / olio di semi di colza)
- 50 ml** di aceto di vino bianco
- 7 g** di senape Francese
- 7 g** di zucchero
- 15 g** di sale

SALSA DI FRAGOLE (CALDA)

- 2** piccoli peperoncini Cascabel secchi oppure 1 Ancho
- 1** peperoncino secco Morita in ammollo in acqua calda
- 1** cipolla tagliata a metà
- 4** pomodori
- 1** testa d'aglio tagliata orizzontalmente
- 2** peperoni

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 250 g** di fragole fresche
- 1** cucchiaio da cucina di sale
- 100 ml** di olio EVO
- 1** cucchiaino da tè di zucchero o melassa
- succo** di 1 lime o aceto di vino rosso
- 2 o 3** peperoncini rossi freschi

SALSA DI FRAGOLE SOTTACETO (FREDDA)

- 250 g** di fragole, tagliate piccole
- 1** cucchiaio da cucina di aceto di qualità
- 2 / 4** erbe primaverili (a scelta aneto, dragoncello, basilico, cerfoglio) tagliati finemente
- 2** scalogni, a dadini
- 1** rapa bianca, a dadini (in alternativa cuore del cavolo, cicoria, cuoricini di lattuga)
- 1** cucchiaino da tè di sale
- 2** peperoncini, piccoli di qualsiasi colore
- 1** lime – scorza e succo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 1 cucchiaino da tè di sale
- 1 cucchiaio da tavola di olio EVO

FRITTELLA DI COUSCOUS

- 250 g** tabulé, couscous cotto
- 100 g** di formaggio grattugiato (oppure dadini di formaggi diversi “rimasti” nel contenitore dei formaggi)
- 50 g** di verdure crude (carote grattugiate, rape, sedano rapa)
- 100 g** di verdure cotte tagliate in piccoli pezzi (noi avevamo del cavolo e dei broccoletti)
- 30 g** di lime o limone conservato, in caso contrario il succo di un limone
- 10-15 g** di sale
- 2** uova
- 50 ml** olio da cucina

PROCEDIMENTO

Step 1 Per la maionese di prugna arrosto

Ricoprire una piccola teglia con della carta da cucina. Mescolare in una ciotola le prugne, lo zucchero, un pizzico di sale e 1 cucchiaino da tè di aceto quindi versare tutto sulla teglia. Cuocere per 10 minuti fino a quando le prugne saranno soffici e pronte a sfaldarsi.

Lasciar raffreddare. Frullare le prugne fino a renderle una sorta di impasto. Aggiungere i 2 tuorli d'uovo, l'aceto rimasto, il sale e la senape e frullare di nuovo a velocità medio bassa aggiungendo una spruzzata di olio. Assicurarsi che l'olio sia ben amalgamato prima di aggiungerne altro.

Se il composto fosse troppo denso aggiungere 1 o più cucchiaini da tè di acqua fredda.

Step 2 Per la salsa di fragole (calda)

Preriscaldare il forno a 200°C. Ricoprire una teglia con carta da cucina. Condire la cipolla, i pomodori, i peperoni e l'aglio nell'olio con un pizzico di sale e poi disporre tutto sulla teglia.

Inforntare per circa 15 minuti fino a quando le verdure non appariranno tostate e abbrustolite.

Lasciar raffreddare leggermente e togliere la buccia dall'aglio e dalla cipolla.

PROCEDIMENTO

Mettere la verdura cotta in un frullatore e frullare ad alta velocità per un minuto. Aggiungere le fragole, i peperoncini in ammollo e quanto rimane di olio, sale, zucchero e succo di lime e frullare di nuovo. Aggiungere condimento a piacere.

Step 3 Per la salsa di fragole sottaceto (fredda)

Frullare le fragole tagliate con l'aceto e lasciar riposare per 5–10 minuti. Frullare tutti gli altri ingredienti e poi aggiungere le fragole sottaceto.

Step 4 Per la frittella di couscous

Preriscaldare il forno a 220°C. Ricoprire una piccola teglia con della carta da cucina.

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare amalgamando bene tutti gli ingredienti.

Con un cucchiaio o un porzionatore per gelati bagnato in acqua fredda, creare 5 panetti rotondi di medie dimensioni e disporli sulla teglia appiattendoli leggermente nella parte superiore.

Cuocere per 10 minuti, fino a quando i panetti non saranno leggermente dorati e visibilmente croccanti.

Lasciar raffreddare.

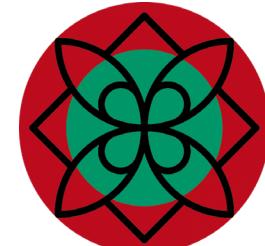
Servire con una salsa tartara (fatta in precedenza) e la maionese di prugne.

Zuppa *di POMODORO AFFUMICATO*

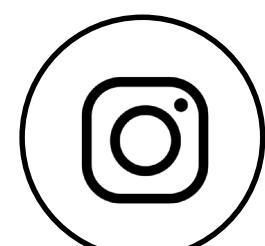
con CROSTINI al POMODORO e OLIO AL BASILICO



Elizabeth Richards



Refettorio
Harlem



@ehrichards

Cresciuta a Londra, formata a New York e figura chiave nello scenario alimentare no profit della città, la Chef Elizabeth Richards considera la cucina un atto di servizio e d'amore.

“La comunità che nasce e cresce intorno al cibo sostiene l'anima. E quando cuciniamo con un approccio consapevole verso la sostenibilità, dimostriamo amore verso il pianeta”.

Questa ricetta suggerisce cosa fare con i pomodori quando iniziano a diventare molli. “Poiché il loro aspetto cambia e non soddisfa i miei gusti, li congelo. Poi, quando ne ho in quantità sufficiente, li scongelo e faccio una zuppa oppure una salsa”.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 120 g** di basilico, foglie e gambi separati
- 240 g** di olio di canola
- 450 g** di pomodori congelati, scongelati
- 180 ml** di olio EVO + un cucchiaio
- 2** rami di timo, foglie a parte
- 2** cipolle piccole, circa 350 grammi, a dadini
- 6** spicchi d'aglio, a fette
- 1** cucchiaio da tavola
+ 1 cucchiaino da tè di paprica affumicata
- ¼** cucchiaino da tè di pepe di cayenna
- 60 ml** di aceto di sherry
- ¼** di brodo fatto in casa con scarti vegetali
- Sale kosher e pepe nero
- 120 g** di pane raffermo

PROCEDIMENTO

Step 1 Per l'olio di basilico

Sbollentare le foglie di basilico in acqua molto salata per 5 secondi e raffreddarle in acqua ghiacciata.

Strizzare le foglie e metterle in un frullatore con ¾ di un cucchiaino da tè di sale kosher e 1 tazza di olio di canola.

Frullare fino a ottenere un composto omogeneo che andrà passato in un setaccio a maglie strette per separare la parte solida. Tenere da parte la polpa ottenuta.

Step 2 Per la zuppa

Impostare un affumicatore a 100°C. Sistemare i pomodori su una teglia rivestita con carta di alluminio e posizionata su una griglia, condire con 60 g di olio d'oliva, un cucchiaino da tè di sale kosher, pepe macinato e le foglie di timo.

Far affumicare i pomodori per 2 ore fino a quando la buccia inizierà a rompersi e staccarsi.

Pelare i pomodori e conservare la buccia per la polvere di pomodoro.

Riscaldare, a media temperatura, 60 g di olio d'oliva in una pentola di medie dimensioni.

PROCEDIMENTO

Quando l'olio è sufficientemente caldo aggiungere i gambi del basilico e lasciar cuocere per 10 minuti. Togliere i gambi del basilico e aggiungere le cipolle.

Condire con un cucchiaiino da tè di sale e far rosolare per 10 minuti, fino a renderle soffici e trasparenti.

Aggiungere l'aglio, 1 cucchiaio da tavola di paprica affumicata e di pepe di cayenna e continuare la cottura per altri 5 minuti.

Deglassare con l'aceto di sherry. Aggiungere il brodo vegetale e i pomodori arrostiti. Portare a ebollizione e poi cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

Con un frullatore a immersione oppure normale, frullare la zuppa con la polpa di basilico tenuta da parte fino a che non sarà ben liscia.

Aggiungere i restanti 60 g di olio d'oliva, assaggiare e regolare di sale.

La zuppa può rimanere in frigorifero per 4 giorni oppure nel congelatore per 4 mesi.

Step 3 **Per la polvere di pomodoro**

Disporre le bucce di pomodoro sul piatto dell'essiccatore impostato a 58°C. In alternativa usare il forno a 80°C.

PROCEDIMENTO

Lasciare essiccare le bucce fino a renderle completamente secche e croccanti. Nell'essiccatore saranno necessarie circa 5 ore mentre nel forno 1,5–2 ore.

Mettere i pomodori secchi e tiepidi in un macina spezie e tritarli fino a ottenere una polvere fine.

Conservare la polvere in un contenitore ermetico.

Step 4 Per i crostini di pomodoro

Preriscaldare il forno a 190°C. Tagliare il pane a cubetti da 1 cm e passarlo nei restanti 15 g di paprica affumicata e gli 8 g di sale kosher.

Tostare i crostini nel forno per 5 minuti fino a completa doratura.

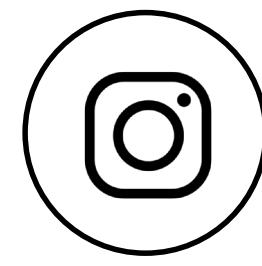
Togliere dal forno e passarli in 1–2 cucchiai da tavola di polvere di pomodoro.

Step 5 Per servire

Dividere la zuppa in due ciotole. Guarnire ciascuna ciotola con una spruzzata di olio di basilico e cospargere con i crostini di pomodoro.

La zuppa può essere consumata calda oppure fredda.

SALSICCIA *di seppia*



Vito Rosato

@chef_rosato

Un'idea originale per trasformare gli scarti della seppia in una salsiccia gustosa.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Acqua di cottura della seppia

200 g di testa e ali di Seppia nostrana

1 sedano verde, gambo e foglie

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2-3** gambi dei fiori di zucca
- 30 g** di scarti di fragole
- avanzi vegetali
- erbe fresche, ad es.
rosmarino e timo
- Succo di limone
- Olio al rosmarino
- Panna da cucina

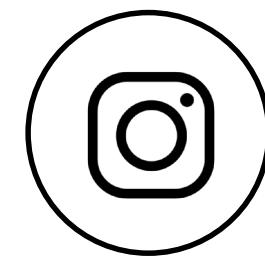
PROCEDIMENTO

- Step 1** Prendere gli scarti di seppia nostrana con una parte di acqua di cottura della seppia stessa e macinare nel tritacarne.
- Inserire la carne tritata di seppia in un budello di maiale (si trovano in macelleria quelli freschi a costo basso) e cuocere il tutto in cottura a bassa temperatura sottovuoto assieme agli scarti di verdure e odori tipo rosmarino e timo. Lasciar cuocere a 62°C per 12 minuti in un Roner.
- In alternativa cuocere il sacchetto sottovuoto con la seppia e gli odori in una pentola con acqua che lentamente e dolcemente bolle.

PROCEDIMENTO

- Step 2** Pelare a vivo i gambi di sedano e lasciare in ammollo in acqua fredda assieme alle foglie, per cinque minuti. Quindi asciugare e lasciare a marinare per 5 minuti in un filo di olio e nell'acqua di cottura della seppia.
- Step 3** Sbollentare i gambi dei fiori di zucca in acqua salata per 3 minuti, quindi far ghiacciare e asciugare. Marinare in olio e succo di limone.
- Step 4** Frullare gli scarti di fragole con un goccio di panna da cucina salata per ottenere una sorta di maionese grassa. Versare in un biberon e mettere da parte.
- Step 5** Rolosare la salsiccia di seppia in una padella antiaderente con un filo di olio al rosmarino per 7 minuti.
- Step 6** Tagliare a rondelle e disporre su un piatto con gli scarti di verdure marinate. Decorare con la salsa di fragole.

CROCCHETTE *di RISO AVANZATO*



Garg Recipes

@gargrecipes

Perfette come stuzzichino accompagnate da ketchup o chutney verde.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

400 g di riso bollito avanzato

60 g di cipolla, a pezzi

15 g di peperoncino verde
oppure in quantità a
piacere, a pezzi

60 g di farina di grano duro

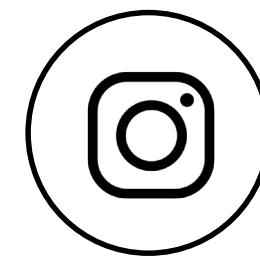
INGREDIENTI PER 2 PERSONE

	Sale a piacere
3 g	di curcuma in polvere
5 g	di peperoncino rosso in polvere
5 g	di coriandolo in polvere
4 g	di semi di finocchio schiacciati
	Olio per friggere
	Semi di sesamo per impanatura

PROCEDIMENTO

- Step 1** Miscelare tutti gli ingredienti ad eccezione dell'olio e dei semi di sesamo.
- Step 2** Creare le forme desiderate utilizzando un cucchiaio oppure le mani e impanare le crocchette con i semi di sesamo.
- Step 3** Frittare le crocchette in immersione, in padella oppure ad aria e servire con ketchup o chutney verde.

Carote cotte con CAFFÈ, FAVE e SALSA DI PANE TOSTATO con MANDARINI CINESI



Fantastisk Frisk -
Dansk Cater

@fantastiskfrisk

Un modo ingegnoso di utilizzare pane raffermo e fondi di caffè, perché se è di ieri è meglio.

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

CAROTE COTTE CON CAFFÈ

500 g di carote di colori diversi

Olio EVO

Sale

Fondi di caffè

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

SALSA CON PANE TOSTATO E CIPOLLE CARAMELLATE

- q.b.** pane vecchio di 25 giorni
- 150 g** di cipolle
- Burro
- 10 g** di aglio nero fermentato
- ½ g** di pepe nero
- ½ g** di pepe della Giamaica
- 1 g** di anice stellato
- 5 g** di senape di Digione
- 75 g** di acqua
- 75 g** di latte intero

CRUMBLE DI FRUTTA SECCA CON LIEVITO TOSTATO

- 5 g** di fiocchi di lievito
- 25 g** di noci
- 25 g** di mandorle
- 15 g** di pinoli
- 3 g** di semi di coriandolo

INGREDIENTI PER 5 PERSONE

MANDARINI CINESI FERMENTATI

400 g di mandarini cinesi

500 g di acqua

40 g di sale

PER SERVIRE

20 g di scalogno

5 g di prezzemolo

100 g di fave cotte

50 g di mandarini cinesi
fermentati

Timo

Acetosella rossa

Acetosella dei boschi

PROCEDIMENTO

Step 1 Per le carote cotte con caffè

Lavare a fondo le carote e passarle in un poco di sale e olio.

Stendere la metà dei fondi di caffè su un foglio di alluminio.

Adagiare le carote sui fondi di caffè, stendere i fondi di caffè rimasti sulle carote e avvolgere il tutto nell'alluminio. Far cuocere le carote nel forno a 180°C per 60 minuti.

Lasciare le carote nell'alluminio in modo che assorbano il più possibile il sapore di caffè. Le carote possono essere cotte anche il giorno prima.

Step 2 Per la salsa con pane tostato e cipolle caramellate

Tagliare il pane a cubetti e metterli sulla teglia da forno preriscaldato a 180°C e far cuocere fino a doratura.

Sbucciare le cipolle a tagliarle a tocchetti. Scaldare il burro in una padella e aggiungere le cipolle.

Far rosolare le cipolle per circa 20 minuti, fino a renderle dorate e soffici. Macinare insieme pepe, pepe della Giamaica e anice stellato fino ad ottenere una polvere sottile.

In una padella far cuocere le cipolle e aggiungere la polvere di spezie, l'aglio

PROCEDIMENTO

fermentato e la senape. Aggiungere l'acqua e portare a ebollizione.

Aggiungere il pane tostato far rosolare qualche minuto, quindi togliere la padella dal fuoco.

Versare il tutto in un frullatore, aggiungere il latte e frullare fino a ottenere una salsa omogenea. Assaggiare la salsa e in caso correggere di sale e pepe.

Step 3 Per il crumble di frutta secca con lievito tostato

Versare i fiocchi di lievito in una padella asciutta e mettere la padella sul fuoco per tostare i fiocchi fino a renderli dorati.

Con un robot da cucina creare una miscela grossolana di noci, mandorle, pinoli e semi di coriandolo.

Stendere la miscela di frutta secca su un foglio di carta da forno e far tostare la frutta secca a 170°C per 5–8 minuti.

Unire la frutta secca grigliata ai fiocchi di lievito tostati e condire con il sale.

Step 4 Per i mandarini cinesi fermentati

Lavare i mandarini cinesi e metterli in vasetti prima di coprirli con una salamoia con acqua e sale.

PROCEDIMENTO

Lasciar fermentare i mandarini cinesi per 4 giorni quindi metterli in frigorifero.

Step 5 **Impiattamento**

Tagliare finemente lo scalogno e il prezzemolo.

Affettare i mandarini cinesi fermentati e tagliarne alcuni in quarti.

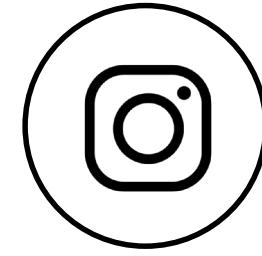
Far sciogliere del burro in una padella e saltarci le carote cotte e le fave.

In un piatto, disporre le carote, le fave e la salsa con il pane tostato.

Accanto posizionare i mandarini cinesi, il crumble di frutta secca e la miscela di timo, prezzemolo e scalogno.

In ultimo aggiungere l'acetosella.

PATATA *al forno*, con SALSA TZATZIKI, UOVA BIANCHE di pesce, CROCCANTE di CARAMELLO *al CETRIOLO* e SUCCO DI CETRIOLO



Karl Sagri

@karlthechef.creations

Un modo delizioso per usare i cetrioli in una varietà di consistenze differenti.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

1 patata al forno

Uova bianche di pesce

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

SUCCO DI CETRIOLO

200 g di cetriolo

3 g di sale

CROCCANTE DI CARAMELLO AL CETRIOLO

85 g di zucchero di canna

45 g di zucchero

80 g di succo di cetriolo

30 g di farina di segale

20 g di burro

TZATZIKI

300 g di panna acida al latte
di capra

120 g di cetriolo grattugiato
e fatto sgocciolare

PROCEDIMENTO

Step 1 Per il succo di cetriolo

Grattugiare il cetriolo utilizzando la lama più grande della grattugia e mescolare con il sale.

Lasciar sgocciolare per tutta la notte sopra un contenitore per raccogliere il succo.

Step 2 Per il croccante di caramello al cetriolo

Mescolare lo zucchero con il succo di cetriolo. Aggiungere la farina e il burro fuso (raffreddato). Lasciar riposare il più possibile.

Creare uno strato sottile su una base di silicone oppure sulla carta forno e cuocere in forno a 180°C per 7 minuti. Quando si sarà raffreddato, romperlo a pezzi e mettere il tutto in un contenitore ermetico.

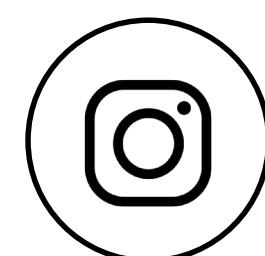
Step 3 Per la Tzatziki

Mescolare la panna acida con il cetriolo grattugiato e fatto sgocciolare e condire con il sale e un po' di succo di cetriolo.

Step 4 Impiattamento

Immergere la patata nello tzatziki e metterla al centro del piatto. Versarci sopra il succo di cetriolo. Adagiare le uova bianche di pesce sulla patata e guarnire con il croccante di caramello al cetriolo.

WAFFLE di riso al *kimchi*



Mattie Hanley

@hungry_hungry_hanley

Un modo veloce e creativo di utilizzare il riso avanzato dal giorno prima e gli avanzi del kimchi preparato dal ristorante.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

30 g di kimchi avanzato

30 g di riso del giorno prima

1 jalapeño fresco tagliato a pezzi (opzionale)

1 coriandolo fresco spezzettato (opzionale)

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 1 uovo
- Spray da cucina
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- Semi di sesamo
- 1 cucchiaino da tè di salsa Chili Crispy
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- a piacere** Sriracha
- 1 cipolla verde
- a piacere** verdure sottaceto

PROCEDIMENTO

- Step 1** Tagliare con le forbici gli avanzi di kimchi in piccoli pezzi e mescolarli con il riso (opzionale: aggiungere a piacere il jalapeño fresco tagliato a pezzi e il coriandolo).
- Step 2** Usare per due volte lo spray da cucina su una piccola piastra per waffle (l'indicatore luminoso della piastra si spegne a fine ciclo, aprire quindi il coperchio e richiuderlo per iniziare il secondo ciclo).

PROCEDIMENTO

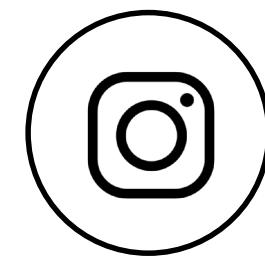
Versare la miscela di riso e kimchi e lasciare che cuocia.

Step 3 Mentre il waffle è in cottura, rompere un uovo in una padella calda dove si sarà già messo l'olio di sesamo, i semi di sesamo e la salsa Chili Crispy.

Step 4 Dopo qualche minuto, aggiungere della salsa di soia. Cuocere a temperatura media fino a rendere l'uovo croccante sui lati (coprire l'uovo se lo si vuole più cotto senza doverlo girare).

Step 5 Guarnire il waffle con l'uovo, la Sriracha e la cipolla verde. Rendere il tutto più appetitoso con delle verdure sottaceto oppure aggiungendo altro kimchi!

UOVO e ANGUILLA su *verdure* e *riso*



Nomadic Traysah

@nomadictraysah

Un piatto dal deciso sapore umami fatto con riso avanzato e un gustoso uovo al tegamino.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| 15 ml | di olio di girasole o di olio EVO |
| 120 g | di riso avanzato |
| 1 | spicchio d'aglio, sminuzzato |
| 70 g | di spinaci e funghi saltati |

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

100 g di salsa Eel

1 uovo

6 g di condimento furikake

PROCEDIMENTO

- Step 1** Scaldare il riso separatamente nel microonde (circa 60/90 secondi coperto con un tovagliolo umido in carta per evitare che il riso secchi). Mettere il riso da parte. Eseguire questa procedura 3 minuti prima di servire in tavola.
- Step 2** Nella prima padella scaldare a fuoco medio/basso gli spinaci e i funghi avanzati con l'aglio sminuzzato fino a rendere il tutto fumante.
- Step 3** In un'altra padella, aggiungere la salsa Eel e farla cuocere a fuoco medio/basso (non lasciare che attacchi!). Meglio sarebbe utilizzare una padella antiaderente ma, nel caso non fosse possibile, spruzzare/strofinare dell'olio sulla superficie di cottura per evitare che il pesce attacchi/bruci.
- Step 4** Togliere le verdure dalla prima padella, aggiungere un cucchiaio da cucina d'olio e rompere l'uovo nella stessa padella.

PROCEDIMENTO

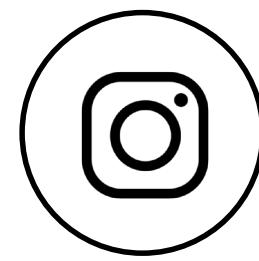
Cuocere l'uovo in modo che l'albumina sia completamente cotto ma mantienere la consistenza del tuorlo a piacimento. Si consiglia di lasciarlo liquido, soluzione ottimale con il riso.

- Step 5** Mettere nella ciotola prima il riso e poi le verdure.
Versare sopra la salsa di anguilla.

Grattare la padella con la spatola in gomma per non lasciare salsa sul fondo; la salsa è importante per la riuscita del piatto.
- Step 6** Quando l'uovo è pronto farlo scorrere nella ciotola e spruzzare il condimento furikake.
Lasciare che il piatto si assesti per 30/60 secondi e poi goderselo.
- Step 7** Le posate sono a discrezione, ma le bacchette sono utili per creare la perfetta combinazione tra riso e uovo. Il piatto deve avere una combinazione di consistenze perfettamente bilanciata.

Per aggiungere eventualmente più sapidità, usare la salsa di soia ma con moderazione.

RAVIOLI alla *Norma*



Rita Monforte

@rita_masterchef11

Dalla polpa alla buccia, ecco come usare le melanzane riducendo al massimo gli scarti e aumentando al massimo il gusto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

2 melanzane

100 g ricotta fresca

a piacere Parmigiano reggiano

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

IMPASTO

- 300 g** di farina 00
- 3** uova
- 20 g** di polvere di melanzane

SALSA AI POMODORINI

- 300 g** di pomodorini ciliegino
- 200 g** di pomodorini pachino
- 1** spicchio d'aglio
- a piacere** Olio Evo
- a piacere** sale, pepe, basilico
- a piacere** colatura di alici

SALSA DI RICOTTA SALATA

- 200 g** di ricotta salata fresca
- 100 g** di panna

PROCEDIMENTO

Step 1 Per la salsa ai pomodorini

In un tegame abbastanza grande far rosolare con un po' d'olio, l'aglio in camicia, aggiungere i pomodorini (spellati), sale, pepe un cucchiaino di colatura di alici e qualche foglia di basilico.

Cuocere per 15 minuti.

Step 2 Per il ripieno

Cuocere a vapore la melanzana senza buccia per 35 minuti.

Frullare con una foglia di basilico, un cucchiaio di ricotta fresca, un cucchiaino di parmigiano, sale e pepe.

Step 3 Per la polvere di melanzana

Essiccare la buccia a 60° per circa 8–12 ore e aggiungerla all'impasto dei ravioli.

Step 4 Per le chips di melanzane

Tagliare a strisce le bucce di melanzane e friggerle a 160°C.

Step 5 Per la salsa di ricotta

Far sciogliere a bagnomaria la ricotta salata e aggiungere la panna.

Far restringere la salsa.

PROCEDIMENTO

Step 6 Per i ravioli

Sbattere le uova a parte e versarle poco alla volta in una ciotola con la farina e la polvere di melanzana mescolando.

Continuare a impastare nella ciotola fino a che l'impasto non si stacca, quindi spostarsi su una spianatoia. Continuare a lavorare l'impasto fino ad ottenere una consistenza liscia.

Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciar riposare per 30 minuti.

Trascorso il tempo dividere il panetto a metà e stendere la prima metà, spolverizzata di farina, con il mattarello per ottenere una sfoglia allungata e rettangolare.

Quindi passare nel rullo della macchina tirapasta andando a ridurre sempre di più lo spessore dei rulli fino ad arrivare a 1–2 mm circa di spessore.

Seguire lo stesso procedimento con l'altro panetto.

Con le due sfoglie ottenute e rifilate con il coltello distribuire il ripieno su una delle due sfoglie lasciando circa 3 cm di distanza tra un ripieno e l'altro.

Coprire con la seconda sfoglia e fare combaciare i bordi, schiacciando con le dita.

PROCEDIMENTO

Con una rotella zigrinata ottenere i ravioli.

Step 7 Cottura e presentazione

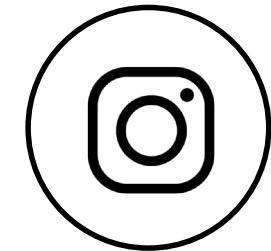
Mettere una pentola con abbondante acqua salata sul fuoco: l'acqua deve solo sobbollire, altrimenti la pasta rischierà di rompersi.

Ci vogliono circa 3 minuti per la cottura.

Appena risalgono dal fondo, ripassarli in una padella con un po' di burro, aggiungere il sugo di pomodorini, la salsa di ricotta salata e le bucce di melanzane fritte.

Decorare con qualche foglia di basilico.

RISOTTO, *zero scarti*



Ciccio Giuliano

@ciccioguliano82

Degli asparagi non si butta via nulla e in questa ricetta ogni parte serve a dare gusto e consistenze diverse al piatto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISOTTO

320 g di riso Vialone Nano

900 g brodo di cottura degli asparagi

6 g di sale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

15 g di burro fresco

150 g di punte di asparagi

CIALDE DI ASPARAGO

40 g di scarti di asparagi cotti
frullati

30 g di farina 00

10 ml di olio EVO

1 g di sale

CREMA DI ASPARAGI

300 g di asparagi

900 g di acqua

15 ml di olio EVO

2 g di sale

NIDI DI ASPARAGO DISIDRATATI

100 g di foglie di scarto
di asparagi al vapore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SALSA DI RICOTTA AL TIMO

150 g di ricotta fresca di pecora

100 g di panna fresca

2 g di timo fresco

PROCEDIMENTO

Step 1 Per il risotto

Tostare il risotto a secco e procedere alla cottura con il brodo di cottura degli asparagi.

Aggiungere a 6 minuti dalla fine della cottura la crema di asparagi, e aggiustare di sale.

Mantecare a freddo con il burro fresco.

Step 2 Per le cialde di asparago

Impastare gli ingredienti e spalmare su un tappetino di silicone o su carta forno.

Inforntare in forno preriscaldato con superficie coperta con carta forno a 180°C per circa 13 minuti.

PROCEDIMENTO

Step 3 Per la crema di asparagi

Bollire gli asparagi in acqua per circa 20 minuti e comunque fino a cottura completa.

Passare in acqua e ghiaccio.
Successivamente frullare con olio e gli altri ingredienti.

Filtrare separando gli scarti da riutilizzare e conservare la crema di asparagi per il risotto.

Step 4 Per i nidi di asparago

Sbollentare le sfoglie di asparago e asciugarle con carta assorbente per alimenti.

Successivamente creare i nidi e disidratarli fino a renderli croccanti.

Step 5 Per la salsa di ricotta al timo

Mischiare la ricotta con la panna e il timo.

Scaldare in microonde e miscelare al meglio.

Filtrare con colino a maglie strette e lasciare intiepidire.

PROCEDIMENTO

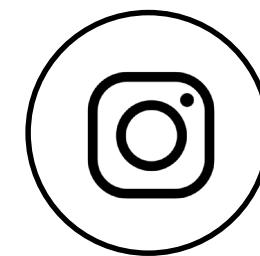
Step 6 Impiattamento

Disporre un mestolo di risotto sul piatto e lasciare che si apra a raggio.

Decorare con punte di asparagi saltate in olio evo, la salsa di ricotta, i nidi disidratati e le cialde. Rifinire con qualche foglia di timo fresco.

Servire caldo.

TISANA e *pancake* di banana



Sabrina Pignataro
@delizieeconfidenze

La colazione è il pasto più importante della giornata. Meglio ancora se inizia senza buttare via nulla della banana.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

TISANA ALLA BANANA

300 g di acqua naturale

la buccia di 1 banana

1 stecca di cannella

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

PANCAKES ALLA BANANA

- 1 banana matura (la polpa)
- 2 cucchiali di farina integrale (o di avena)
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiano di olio di semi
- 1 albumi
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di lievito per dolci
- a piacere** cannella in polvere

PROCEDIMENTO

Step 1 Per la tisana alla banana

Strofinare accuratamente la buccia della banana con bicarbonato e lavarla sciacquando poi con acqua fresca. Sbucciare la banana e tenerla da parte. In un capiente pentolino, versare l'acqua, la cannella e la buccia di banana. Far cuocere finchè non raggiunge il bollore, quindi togliere dal fuoco e lasciar intiepidire.

PROCEDIMENTO

Filtrare e sorseggiare in semplicità o dolcificando a piacere.

Step 2 **Per i pancakes alla banana**

In una ciotola schiacciare con una forchetta il frutto tenuto da parte, fino a ridurlo in crema.

In un bricco sbattere velocemente l'albumi e unirlo alla crema di banana. Mescolare bene.

Unire la farina, l'olio, lo sciroppo d'acero e la punta di lievito insieme alla cannella. Mescolare bene il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo, privo di grumi.

Step 3 Scaldare una piastra antiaderente per pancakes o, in alternativa, oliare con un foglio di carta cucina una padella e lasciarla scaldare su fiamma media.

Versare un mestolo di composto alla volta, abbassando la fiamma a minimo, e coprendo con un coperchio.

Lasciar cuocere ogni pancake 2–3 minuti, finché non inizieranno a formarsi delle bolle in superficie e a staccarsi da solo dai bordi.

Aiutandosi con una paletta o con il coperchio stesso, girare il pancake senza romperlo, e lasciarlo cuocere sull'altro lato per altri 2 minuti circa.

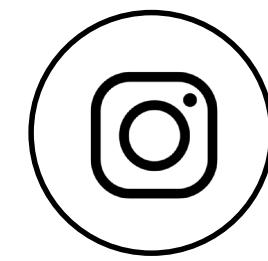
PROCEDIMENTO

Procedere così fino a completare tutto il composto.

Step 4 Servire i pancakes ancora caldi.

Al momento di consumarli, distribuire dello siroppo d'acero in superficie o dello zucchero a velo.

Lasagne di BROCCOLI



Micaela Castellino

@chez_mik_79

Una lasagna cremosa e piena di gusto con il broccolo nella sua interezza come protagonista.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- | | |
|--------------|--|
| 250 g | di sfoglie per lasagna
senza glutine (preferibilmente
fresche) |
| 1 | broccolo intero (peso medio
circa 500–600 g) |
| 500 g | di besciamella con farina
integrale senza glutine |

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di Parmigiano grattugiato

a piacere olio EVO

a piacere sale e pepe

PROCEDIMENTO

- Step 1** Lavare molto bene il broccolo e dividere le cimette dal gambo. Ridurre il gambo in cubetti, avendo cura di rimuovere solo le parti esterne più dure. Saltare quindi in padella il gambo in pezzi, con un paio di cucchiai di olio evo, fino a quando questi non risultino ben cotti. Insaporire con sale e pepe. Cuocere tenendo il coperchio chiuso sulla padella, in modo che il vapore prodotto durante la cottura possa aiutare a non far “seccare” troppo il broccolo. In caso contrario, aggiungere qualche cucchiaio di acqua durante la cottura. Una volta pronti, versarli in un bicchiere da frullatore ad immersione e procedere fino a quando non si ottiene una bella crema. Se la crema dovesse risultare troppo densa, aggiungere un po’ di acqua a temperatura ambiente.

PROCEDIMENTO

Step 2 Procedere quindi con le cimette dei broccoli, facendole saltare in padella, come fatto precedentemente per i gambi. Farle cuocere finché non inizieranno a disfarsi.

Riunire in un'unica terrina la crema di gambi, le cimette e la besciamella con farina integrale senza glutine. Mescolare bene per ottenere una crema omogenea.

Assaggiare e aggiustare con sale e pepe.

Se la crema così ottenuta dovesse essere troppo densa, stemperarla con l'aggiunta di acqua tiepida, fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Step 3 Se si utilizzano lasagne fresche, che non richiedono la precottura in acqua, è meglio preferire una crema più fluida.

Nel caso in cui, invece, si utilizzino sfoglie che richiedono una precottura in acqua, optare per una crema più densa.

Accendere il forno in modalità ventilata e portalo fino ad una temperatura di 170 °C.

Prendere una teglia da forno di dimensioni 20x30 cm ed iniziare ad intervallare le sfoglie di pasta senza glutine con la crema di besciamella

PROCEDIMENTO

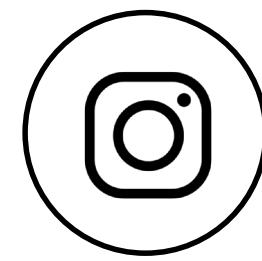
e broccoli e parmigiano grattugiato a piacere, fino ad esaurimento degli ingredienti.

Una volta giunti all'ultimo strato, abbondare con il parmigiano per rendere la gratinatura superficiale più consistente.

Step 4 Cuocere in forno preriscaldato, nel piano intermedio del forno, per circa 25–30 minuti. Controllare bene la cottura, utilizzando una forchetta per testare la consistenza delle sfoglie e spegnere quando queste risulteranno morbide e la gratinatura sarà di un bel colore bruno.

Lasciare intiepidire leggermente prima di porzionare e consumare la lasagna.

Plumcake alle CAROTE



Romina Manzanarez

@romina.manzanarez

Carote, avanzi dell'estrattore... e il gioco è fatto!

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

190 g di fiocchi d'avena

360 g di latte di mandorla

120 g di farina integrale

7 g di cannella

2,5 g di noce moscata

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 g	di sale rosa
18 g	di bicarbonato di sodio
120 ml	di olio EVO
3	uova
70 g	di zucchero di canna
240 g	di avanzi di estratto di carota
12 ml	di estratto di vaniglia
60 g	di mandorle tritate

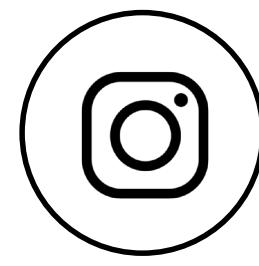
PROCEDIMENTO

- Step 1** Mettere a bagno l'avena nel latte di mandorla.
- Step 2** Mentre l'avena è in ammollo, tritare le mandorle e aggiungere gli ingredienti secchi: farina, cannella, bicarbonato di sodio, noce moscata e sale.
- Step 3** All'avena in ammollo aggiungere l'olio d'oliva, le uova, lo zucchero, gli avanzi dell'estratto di carota e l'estratto di vaniglia.

PROCEDIMENTO

- Step 4** Versare il composto in una tortiera rivestita con un foglio di carta da forno o imburrata e infarinata. Versare sopra delle mandorle come decorazione.
- Step 5** Mettere in forno per 45 minuti a 180°C.
- Step 6** Lasciar raffreddare e gustarsi il risultato.

Pappardella ripiena di crema di piselli e seppie spadellate



Arianna D'Amico

@atuttocibogram

Dagli scarti di piselli un piatto incredibilmente gustoso, da provare subito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RIPENO DI PISELLI

500 g di piselli

200 g di baccelli

30 g di burro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 cipolla
ghiaccio

PAPPARDELLE

400 g di farina 00
3 uova
100 g di baccelli in polvere

SEPIE

4 seppie
Prezzemolo
Olio EVO

PROCEDIMENTO

Step 1 Per il ripieno di piselli

Sgranare i piselli e tenere da parte i baccelli.
Far bollire i piselli in acqua bollente, quindi passarli nel ghiaccio o in acqua ben fredda.

Lavare i baccelli e passarli nell'estrattore per ottenere il succo.

PROCEDIMENTO

In una padella far rosolare la cipolla con il burro, quindi aggiungere i piselli e un po' del succo ottenuto dai baccelli.

Cuocere a fiamma media fino a che i piselli non saranno cotti.

Quando pronto lasciar intiepidire e ridurre in crema in un frullatore.

Step 2 **Per le pappardelle**

Versare le uova in una ciotola con la farina e con una forchetta romperle amalgamando la farina poco per volta.

Lavorare con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. Spostare su una spianatoia e lavorare ancora per qualche minuto.

Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciar riposare per 30 minuti.

Trascorso il tempo tagliare un pezzetto dall'impasto, infarinare con la semola e stenderlo con un mattarello o con una tirapasta fino ad ottenere una sfoglia sottile.

Step 3 **Per le seppie**

Pulire le seppie conservando il nero.

Tagliare le seppie in striscioline, sciacquare sotto l'acqua corrente e far marinare in olio e prezzemolo tritato finemente.

PROCEDIMENTO

Far saltare le seppie in padella assieme alla marinatura. Tenere da parte al caldo.

Step 4 Per la farcitura delle pappardelle

Versare la crema di piselli in una sac à poche e distribuire al centro della sfoglia per tutta la lunghezza.

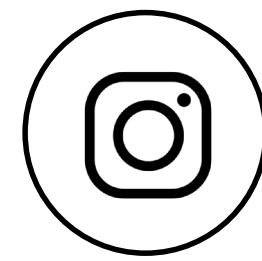
Piegare la sfoglia a metà e sigillare i bordi con le dita.

Arrotolare la pappardella su se stessa e sigillare bene l'estremità.

Step 5 Far cuocere le pappardelle in acqua bollente salata. Quindi scolare con una schiumarola e sistemare in un piatto decorato con una pennellata di nero di seppia.

Condire con le seppie spadellate e servire.

Crema di polenta e funghi



Selina Cucuruzan

@la_pizzaiola_pazza

Cosa si può fare con la polenta avanzata e la buccia di una melanzana? Ecco la ricetta per veri gourmet.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

Polenta avanzata

Semi di papaia

Brodo vegetale q.b.

Aglio

Sale

Olio EVO

Funghi champignon

Olio per friggere

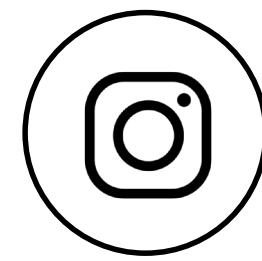
la buccia di una melanzana

Prezzemolo

PROCEDIMENTO

- Step 1** Prendere la polenta avanzata e versala in un frullatore aggiungendo brodo vegetale poco alla volta fino ad arrivare ad una consistenza cremosa. Correggere di sale.
- Step 2** Mondare i funghi e tagliarli a fette. In un tegame far dorare uno spicchio di aglio quindi aggiungere i funghi e farli cuocere bene.
- Step 3** Lavare e asciugare la melanzana e privarla della buccia.
Portare l'olio per friggere a temperatura quindi friggere le bucce per pochi secondi.
- Step 4** Impiattare decorando con foglie di rosmarino e i semi di papaia lavati sotto l'acqua corrente.

Macafame



Massimiliano Guajana

@caparoccia

Il pane raffermo è il protagonista di questa torta tradizionale della zona di Vicenza.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TORTA

250 g di pane raffermo

200 g di zucchero

80 g di burro ammorbidito

4 uova medie

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g** di uvetta
80 g di nocciole
100 g di mela
150 g di farina gialla
1 l di latte
Aroma di rum
buccia di $\frac{1}{2}$ limone

QUENELLES

- 40 g** di zucchero
5 g di miele
20 g di maizena
75 g di panna

DECORAZIONI DI ZUCCHERO

- 150 g** di zucchero
150 g di acqua

PROCEDIMENTO

Step 1 Per la torta

Tagliare a pezzetti il pane raffermo, immergerlo nel latte e riporlo in frigo per 10 ore.

Con un colino sgocciolare il pane per ottenere 200g di latte che servirà per le quenelle.

Unire lo zucchero al pane ammollato e in una terrina amalgamare il tutto affinché diventi una massa bianca e uniforme.

Aggiungere la buccia grattata del limone, l'aroma di rum e mescolare con la frusta.

Quindi aggiungere le uova 1 alla volta. Tagliare a piacimento la mela, l'uvetta precedentemente rinvenuta in acqua tiepida, le nocciole, il burro e quindi la farina.

Imburrare una tortiera da 26 cm e versarvi il composto e cuocere a 190°C gradi in forno statico per circa 50 minuti, lasciar raffreddare.

Step 2 Per le quenelles

Scaldare il latte, lo zucchero e il miele e tirare il composto con la maizena setacciata e una frusta a fuoco lento e lasciar raffreddare.

Montare la panna e unire i due composti.

PROCEDIMENTO

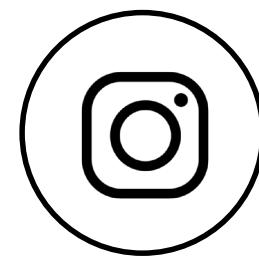
Step 3 Per le decorazioni di zucchero

In un pentolino a fondo spesso cucinare a 170° lo zucchero e l'acqua fino a farlo addensare.

Versare il caramello su della carta da forno o un silpat stendendolo ondeggiando il foglio. Accartocciare il foglio a piacimento e lasciar raffreddare, per poi rompere in lastre il caramello.

Step 4 Servire le fette di torta decorando con le quenelle e le decorazioni di zucchero.

Salsa con croste di formaggio



Izia Vivot

@voyage_a_poele

La crosta dei formaggi, si mangia oppure no?
Assolutamente commestibile e capace di
regalare un sapore unico.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

10 g di vino bianco

3 cucchiai di brodo vegetale

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

½ cucchiaino da caffè
di noce moscata

Timo

100 g di panna

100 g di crosta di formaggio

Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Step 1 Tagliare a dadini le croste di formaggio.

Step 2 Sbucciare e affettare cipolla e aglio.

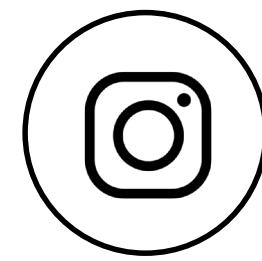
Step 3 Sciogliere del burro in una casseruola e aggiungere cipolla, aglio e timo. Far rosolare mescolando continuamente.

Step 4 Aggiungere il vino bianco e continua la cottura fino a evaporazione, senza smettere di mescolare.

Step 5 Quando le cipolle saranno dorate, aggiungere il formaggio tagliato a pezzetti. Incorporare ora la panna fino a ottenere un composto omogeneo. Insaporire con noce moscata, sale e pepe.

Step 6 Servire subito ancora calda per accompagnare carni rosse, pasta o patate bollite.

CROCCHETTE di zucchine



Audrey Coste

@travels_and_cooking

È una ricetta antispreco, ideale quando le zucchine non sono più molto fresche né belle da vedere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di Emmental grattugiato

1 cipolla

1 cucchiai da caffè di curry

400 g di zucchine avanzate o quasi troppo vecchie per essere mangiate

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

2 uova

130 g di fiocchi d'avena

Peperoncino d'Espelette

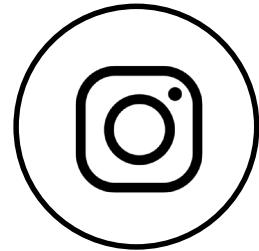
PROCEDIMENTO

- Step 1** Far rosolare cipolla e curry in 2 cucchiai di olio d'oliva.
- Step 2** Mescolare le zucchine, le uova e i fiocchi d'avena.
- Step 3** Aggiungere il formaggio, 3 pizzichi di sale e 2 pizzichi abbondanti di peperoncino d'Espelette.
- Step 4** Creare delle palline, leggermente appiattite.
- Step 5** Cuocere per 25/30 minuti a 180°C.

Millefoglie di PANE RAFFERMO e pomodoro



Dominique Crenn



@dominiquecrenn

Quasi un terzo del pane prodotto ogni anno a livello globale viene sprecato: si tratta di 240 milioni di fette. Con questa ricetta di ispirazione italiana Dominique Crenn, la prima chef donna statunitense a tre stelle Michelin, dell'Atelier Crenn e del Petit Crenn di San Francisco ci offre l'occasione per immaginare con il pane qualcosa di diverso.

Una maionese vegana, pane tostato, pomodori freschi e pangrattato si trasformano in un'elegante e deliziosa millefoglie.

“Non buttate mai via il pane raffermo, utilizzatelo e fate qualcosa di delizioso” dice Crenn.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CRUMBLE

- 1** scalogno
- 2** spicchi d'aglio
- 50 g** di pangrattato
- a piacere** fleur de sel
- a piacere** peperoncino d'Espelette

INFUSO DI LATTE DI SOIA

- 1** fetta di pane raffermo
- 1** pomodoro, spellato
- 250 g** di latte di soia, senza zucchero
- a piacere** peperoncino d'Espelette
- a piacere** sale

MAIONESE VEGANA

- 40 g** di senape di Dijon
- 130 g** di infuso di soia
- 5 g** di basilico, sminuzzato
- Olio di Vinaccioli e olio EVO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POMODORO SUNGOLD

1 pomodoro ciliegino

10 g di Shiro Dashi

10 ml di olio EVO

10 g di succo di limone

a piacere sale

a piacere peperoncino d'Espelette

PROCEDIMENTO

Step 1 Per il crumble

Affettare con una mandolina l'aglio e lo scalogno, quindi friggerli fino a doratura.

Mescolare il pangrattato con l'aglio fritto e lo scalogno tritato.

Condire con il *fleur de sel* e il peperoncino d'Espelette.

Step 2 Per l'infuso di latte di soia

Tostare la fetta di pane raffermo sulla brace. Cuocere e asciugare il pomodoro, quindi aggiungere il pane abbrustolito.

PROCEDIMENTO

Versarvi sopra il latte di soia, portare a bollore e lasciare in infusione per qualche minuto. Passare attraverso un chinoise e tenere da parte.

Step 3 Per la maionese vegana

Emulsionare la senape e il latte di soia con l'olio (metà e metà) fino a quando la maionese è densa, quindi aggiungere il basilico tritato.

Step 4 Per il pomodoro Sungold

Sbollentare il pomodoro per 30 secondi in acqua bollente, poi spostatelo subito in acqua ghiacciata e quindi metterlo a marinare negli altri ingredienti.

Step 5 Per guarnire

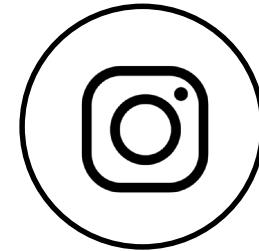
Adagiare i pomodori sulla prima fetta di pane, versare la maionese sopra i pomodori, aggiungere il crumble prima di ricoprire con un'altra fetta di pane abbrustolito.

Completare infine il piatto con alcune foglie di basilico fresco.

PANE VECCHIO con *taramasalata di bottarga di capesante*



Sat Bains



@satbains1

Questa ricetta è di Sat Bains, uno degli chef del Regno Unito tra i più noti, celebre in tutto il mondo per la sua infinita creatività e per il suo approccio senza fronzoli alla buona tavola. *“Ogni ingrediente ha il potenziale per essere al top”*, dice Bains. Qui utilizza il pane raffermo con un tocco elegante che si addice al suo ristorante a due stelle Michelin, Sat Bains with Rooms, a Nottingham, in Inghilterra.

Trasformando il pane raffermo in cracker fritti, leggeri e croccanti, conditi con una taramasalata di capesante dall'umami affumicato di capesante, il suo snack è perfetto e dimostra che il pane è davvero oro.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TUILE DI LIEVITO MADRE

- 500 g** di acqua
- 250 g** di pane grattugiato
- 10 g** di sale

TARAMASALATA

- 200 g** di bottarga di capesante
- 40 g** di pane bianco
- 20 g** di latte
- 1** uovo
- 2** spicchi d'aglio, sbucciati
- 10 g** di Tabasco
- 30 g** di succo di limone
- 400 ml** di olio di semi
di girasole
- 100 ml** di olio EVO

PROCEDIMENTO

Step 1 **Tuile lievitata**

Tostare il pane e grattugiarlo. Aggiungere il pangrattato così ottenuto ad una pentola con acqua bollente salata, quindi cuocere per circa mezz'ora a fuoco medio finché il composto non raggiunge la consistenza di un porridge.

Stendere il composto su un tappetino di silicone e farlo essiccare in forno per 12 ore a 65°C fino a quando non sarà croccante.

Togliere dal forno e spezzarlo nella forma che preferisci.

In una pentola, portare l'olio alla temperatura di 220°C e friggere le chips di pane per 10 secondi, facendo attenzione agli schizzi.

Togliere le chips dall'olio bollente e lasciarle raffreddare su un foglio di carta assorbente.

Step 2 **Per la taramasalata**

Affumicare le capesante per 1 ora. Immergere il pane nel latte e lasciar riposare per 10 minuti.

Unire le uova di capesante affumicate, il pane imbevuto, l'uovo e l'aglio in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

PROCEDIMENTO

Aggiungere gradualmente l'olio extravergine d'oliva seguito dall'olio di semi di girasole.

Terminare aggiungendo il tabasco e il succo di limone.

Step 3 Per le uova di capesante essicate

Pulire le uova di capesante e farle essiccare in forno a 80°C per 24 ore. Conservare in un contenitore ermetico fino al momento dell'impiattamento.

Step 4 Per impiattare

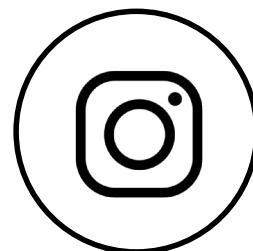
Mettere la taramasalata in una sac à poche e adagiarla sulle chips di pane, quindi impilarle delicatamente una sull'altra.

Grattugiare sopra le uova di capesante essicate e servire.

La carota che voleva essere **PASTA**



César Troisgros



@cesar.troisgros

Quasi la metà delle verdure prodotte a livello globale viene sprecata. Questa ricetta di César Troisgros, chef di quarta generazione della leggendaria famiglia Troisgros, è un modo ingegnoso di utilizzare gli scarti di carota per preparare un'insalata di pasta salata, dolce e umami.

Elegante e terroso grazie agli agrumi e alla piccantezza dell'harissa, questo è un modo semplice per dare una seconda vita ai vostri scarti di carota, elevandoli al livello di una stella Michelin.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g** di carote, bucce e scarti
- 2** spicchi d'aglio, freschi
- 20 g** di harissa
- 2** rametti di salvia
- 1** limone
- Olio EVO
- 1 l** burro chiarificato

PROCEDIMENTO

- Step 1** Riscalda il burro chiarificato a 130°C e friggi le bucce delle carote fino a renderle dorate e croccanti. Scola e asciuga immediatamente.
- Step 2** Affetta l'aglio e friggilo nello stesso burro chiarificato. Scola immediatamente.
- Step 3** Prendi le foglie di salvia e friggle fino a renderle croccanti. Scola immediatamente.
- Step 4** Impiatta le carote, insaporite con harissa, limone, olio d'oliva, chips d'aglio e salvia. Servi immediatamente.



SCOPRI ALTRE
idee anti-spreco su
FINEDININGLOVERS.IT

 **FINE DINING**
LOVERS

BY S.PELLEGRINO & ACQUA PANNA