

Briciole



ricette furbe e organizzazione del frigo

con ristorante **La svolta - Cucina di ragione**

sostenibilità, organizzazione e qualità: una guida per genitori su come scegliere, organizzare e preparare cibo sano per i propri bambini. In modo particolare si insegneranno ricette per snack, merende, pranzi al sacco e come organizzare il frigo per avere cene sempre pronte, sane e di qualità.

iscrizione obbligatoria scrivendo a
beatricevitali@fondazionegualandi.it

Incontro e laboratorio per
genitori

9 | 16
maggio
2023

ore
17.00
via Nosadella 47



ricette furbe e organizzazione del frigo

Rose di sfoglia con prosciutto e provola

- **1 rotolo di pasta sfoglia**
- **150 g di provola**
- **200 g di prosciutto cotto**

Aprire il rotolo di pasta sfoglia sul piano di lavoro e ricavarne **sei strisce** praticando dei tagli con un coltello ben affilato oppure con una rotella. Distanziate tra loro le strisce così ottenute e posizionate sulla superficie delle fette di prosciutto e poi delle fette di formaggio. È importante che il prosciutto fuoriesca rispetto alla strisce di pasta sfoglia così le rose saranno più definite. Ripiegate la parte inferiore di sfoglia che avete lasciato scoperta così da fermare il prosciutto ed il formaggio e arrotolate la striscia di pasta sfoglia. Infornate in **forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti.**

Opzione vegetariana

- **Melanzane**
- **Peperoni**
- **Carote**
- **Pomodori**
- **Patate**

Prima di tutto, pulite le verdure, affettatele, cuocete a vapore o in padella per 5 – 6 minuti quelle più dure come melanzane, peperoni e patate e zucchine se le tagliate a rondelle altrimenti se le tagliate di lungo, potete aggiungerle anche crude; pomodori e carote, potete lasciarle crude, basterà semplicemente tagliarle sottili

Salate leggermente le verdure.

Srotolate la pasta sfoglia rettangolare e affettate le strisce da 5 cm circa dalla parte più corta.

Adagiate le verdure sulla sfoglia, facendo uscire la metà fuori, ripiegate il bordo e arrotolate ogni rosellina di pasta sfoglia su se stessa : infornate.

ricette furbe e organizzazione del frigo

Farinata di ceci con verdure

- **250 g farina di ceci**
- **700 g acqua**
- **1/2 bicchiere olio evo**
- **1 cc sale**

Per cuocere le verdure

- **1 zucchina media**
- **2 carote**
- **1 cipolla bianca**
- **1 rametto di rosmarino**
- **sale**
- **pepe**
- **1 cucchiaio olio evo**

1. Mettete a bagno per almeno 2 ore la farina di ceci: basteranno circa 700 ml di acqua, con un cucchiaino di sale e mezzo bicchiere di olio evo. Mescolate velocemente con la frusta da cucina per eliminare i grumi e rendere la pastella liscia e omogenea e lasciatela a riposare in frigo.

2. Nel frattempo preparate le verdure in padella: tritate la cipolla e mettetela a soffriggere in padella con un cucchiaio d'olio. Unite la zucchina e le carote tagliate a cubetti, salate e pepate. Mescolate e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco basso, aggiungendo un goccino d'acqua nel caso in cui si asciugasse troppo la padella.

3. Una volta cotte le verdure, lasciatele raffreddare. Tirate fuori la pastella dal frigo e, in una teglia unta d'olio, versatela poco alla volta senza esagerare con lo spessore, massimo 1/2 cm.

4. Aggiungete alla pastella le verdure cotte e raffreddate, allargandole uniformemente nella teglia, poi qualche ago di rosmarino per insaporire. **Infornate a 180-200° per 25-30 minuti, alzando la temperatura gli ultimi 5 minuti per rendere la superficie più croccante e dorata.**

ricette furbe e organizzazione del frigo

Ciabatta

- **500 gr di farina**
- **450 ml di acqua**
- **½ cucchiaino di zucchero**
- **1 ½ cucchiaino di sale**
- **1 busta di lievito madre secco**

In un ciotola versare la farina, lo zucchero e il lievito, aggiungi l'acqua e impasta con il sale.

Lascia lievitare per circa 1 ora.

Procedi poi con la lavorazione e inforna a **200 gradi per 30/40 minuti.**

ricette furbe e organizzazione del frigo

Patate al mais

- **150 g Farina di mais fioretto**
- **40 ml Soia, latte**
- **Olio di oliva extra vergine**
- **Sale**
- **Rosmarino**

1. Pelate le patate e tagliatele a fettine di pochi millimetri, immergetele in acqua fredda e sciacquatele più volte finché l'acqua risulterà limpida, priva di amido.

2. Immergete le fettine nel latte di soia e poi panatele nella farina di mais. Stendetele in una teglia rivestita con carta da forno, spruzzatele con poco olio e infornatele a **210 °C per 10 minuti**. Salatele e servitele calde o tiepide decorando i piatti con qualche aghetto di rosmarino.

ricette furbe e organizzazione del frigo

Polpette alla parmigiana

- **850 g Melanzane (2 melanzane)**
- **100 g circa Pane in cassetta anche senza glutine**
- **Mozzarella oppure scamorza, fontina, provola**
- **70 g Parmigiano**
- **sale, pepe, olio extravergine di oliva**
- **Pangrattato** se serve

Riducete le melanzane in cubotti. In una casseruola antiaderente scaldate abbondante olio e trasferitevi le melanzane. Spolverate di sale, aggiungete 3 cucchiaini di acqua, mescolate e chiudete il coperchio. Controllate la cottura: quando dopo qualche minuto le melanzane cominciano a perdere acqua, togliete il coperchio e continuate la cottura a fiamma bassa facendo asciugare i liquidi, finché le melanzane sono cotte e tendono a sfaldarsi. Quando cotte trasferitele in una ciotola e schiacciatele con i rebbi di una forchetta. Frullate in un mixer il pane in cassetta e versatelo nella ciotola. Aggiungete anche il parmigiano grattugiato e amalgamate: avrete ottenuto un impasto sodo e modellabile. Se non dovesse risultare abbastanza sodo, frullate un'altra fetta di pane oppure aggiungete del pangrattato. Assaggiate il composto per aggiustare eventualmente di pepe o di spezie (aglio se piace; erbe aromatiche come il basilico).

Prelevate un po' di composto, appiattitelo e inseritevi al centro un dado di mozzarella o scamorza, richiudendo l'impasto e formando delle polpette. Passatele nel pangrattato rimasto (facoltativo).

Rosolate le polpette in una padella antiaderente con abbondante olio, capovolgendole o saltandole dopo qualche minuto.

ricette furbe e organizzazione del frigo

Tortilla porri e patate

- **4 porri le parti verdi**
- **2 patate medio piccole o 1 grande**
- **3 uova o 1 uovo e 3 albumi**
- **sale, pepe, olio extravergine di oliva**
- **Peperoncino**
- **timo, rosmarino, maggiorana** (facoltativi)

1. Iniziate portando a bollire in un pentolino l'acqua. Tagliate il porro a metà per il lungo e affettate a mezzelune. Pelate le patate e riducetele a cubettini.

2. Salate l'acqua a bollire e tuffatevi i cubetti di patate finchè cotti (10 minuti). Nel frattempo rosolate in una padella antiaderente con un generoso filo d'olio il porro affettato con due pizzichi di sale. Cuocete mescolando continuamente finchè cotto e saporito (potete aggiungere peperoncino, pepe e spezie preferite).

3. Scolate i cubetti di patate e aggiungeteli nella pentola dei porri per insaporirle. Aggiustate di sale e pepe e aggiungete un trito di erbe molto fine se vi piace la nota erbacea aromatica.

4. Sbattete 3 uova. Trasferite la farcia di patate e porri in uno stampo da forno chiuso (foderato con carta da forno) e aggiungete le uova sbattute, mescolate brevemente per amalgamare gli ingredienti e **infornate a 190° per 20-25 minuti.**

ricette furbe e organizzazione del frigo

Arancini di verdura

- **400 g risotto profumato alle zucchine**
- **100 g Peperoni**
- **1 uovo**
- **60 g Scamorza**
- **15 g Formaggio grattugiato**
- **un mix di pane secco, grissini e cracker per la panatura**
- **olio d'oliva extravergine**

Macinate nel mixer il pane, i grissini e i cracker in modo da ottenere un pangrattato più o meno fine.

Tritate grossolanamente, oppure riducete in cubettini, il peperone e a tocchetti più grandi la scamorza. Quindi incorporate solo i peperoni al risotto alle zucchine, mescolando con cura anche il formaggio grattugiato.

Riducete il riso in tante sfere dalle dimensioni di una pallina da golf. Praticate un incavo nel centro di ciascuna, farcitela con la scamorza e poi richiudetela accuratamente.

Passate le palline di riso prima nell'uovo battuto e poi nella panatura.

Friggete gli arancini in abbondante olio caldo per almeno 5-6 minuti o fino a doratura, poi scolateli su carta da cucina e serviteli caldi, decorando il piatto con ortaggi a piacere.

In alternativa infornate nel forno a 200 gradi finchè non saranno dorati

ricette furbe e organizzazione del frigo

Barrette ai cereali

- **130 g Flocchi di cereali misti**
 - **100 g Uvetta sultanina**
 - **50 g Noci**
 - **20 g Noccioline**
 - **2 cucchiaini Miele**
 - **2 cucchiaini Olio di girasole**
 - **1 cucchiaino Cannella in polvere**
1. Preriscaldate il forno a 160 °C. Mettete tutti gli ingredienti secchi nel mixer e frullate brevemente. Aggiungete anche olio e miele e continuate a frullare per un minuto, in modo che i pezzetti risultino omogenei e ben amalgamati.
 2. Stendete il composto in una teglia ricoperta di carta da forno con uno spessore di circa 1-1,5 cm e infornate fino a che non risulta appena dorato.
 3. Fate raffreddare il composto, tagliatelo in una decina di barrette e avvolgetele singolarmente in carta forno.