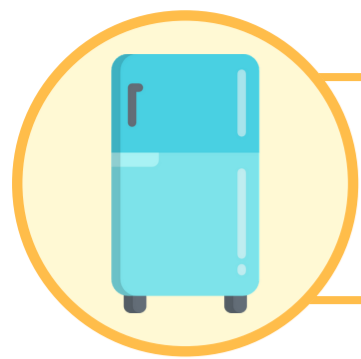


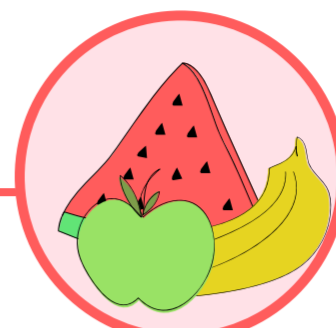
RICETTE ANTISPRECO



Dedicate un ripiano della vostra dispensa e del frigorifero a quelle pietanze che vanno consumate prima o cibi a breve scadenza.



Le VERDURE possono essere riciclate in burritos, sughi, zuppe, crostini e frittate.



Con la FRUTTA matura potete fare macedonie, frullati, composte o dolci.



PESTO DI GAMBI

- 200gr di gambi di cime di rapa
- 6 pomodorini secchi
- 2 cucchiaini di nocciole tritate
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extra vergine
- 3 cucchiaini di olive taggiasche
- 1/2 cucchiaino di sale

Dopo aver lavato i gambi, cucinateli a vapore per circa mezz'ora. Una volta pronti, passateli nel mixer (o frullatore), fino a ridurli in purea.

In una padella dorate l'aglio nell'olio, aggiungendo un po' di sale, i pomodorini secchi tagliati a striscioline, le olive denocciolate e le nocciole. Dopo qualche minuto, quando i pomodorini iniziano a intenerirsi, togliete l'aglio e aggiungete la purea di gambi di cime di rapa, mescolando bene.

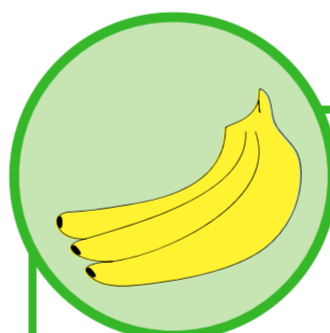
Condite la pasta facendola saltare nella padella insieme al pesto e a poca acqua di cottura fino al completo assorbimento.



FARIFRITTATA

- 200 gr di farina di ceci
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- Acqua tiepida (400-450ml)
- Verdure "acquose" (broccoli, cipolle, zucchine, asparagi, spinaci)

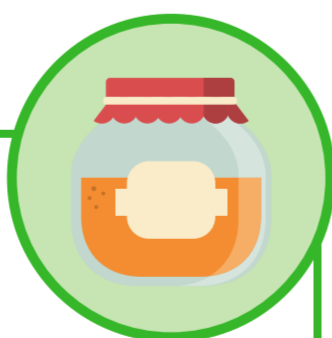
Mescolate in una ciotola la farina di ceci, un pizzico di sale e l'olio d'oliva. Aggiungete l'acqua continuando a mescolare. Unite le verdure e versare il composto in una padella a fuoco medio, con un filo d'olio sul fondo, 10 minuti per lato, oppure in forno a 170° per 20-30 minuti.



BANANA BREAD

- 240 g farina
- 100 g zucchero
- 1 limone
- 3 banane molto mature
- 2 Uova
- 80 g burro morbido
- 2 cucchiaini lievito per dolci
- 1/2 cucchiaino bicarbonato

Mescolate il burro ammorbidito con zucchero, sale e la scorza di limone grattugiata. Unite poco per volta farina, lievito e bicarbonato setacciati. Nel frattempo schiacciate le banane con una forchetta, quindi aggiungete le uova sbattute e se volete la frutta secca o il cioccolato. Unite i due composti. Versate l'impasto in una teglia da plum-cake imburata e infarinata e infornate a 180° per circa un'oretta.



COMPOSTA DI FRUTTA

Cuocete a fiamma lenta la frutta a pezzi (mele, pesche, fragole, prugne) con l'aggiunta di un aroma a piacere (cannella, vaniglia oppure zenzero). Lasciate il tutto sul fuoco finché si forma una crema della consistenza desiderata. Se necessario aggiungete un po' d'acqua.

Ottima da sola o in aggiunta al porridge, allo yogurt naturale o per farcire una torta. Si conserva pochi giorni in frigo.