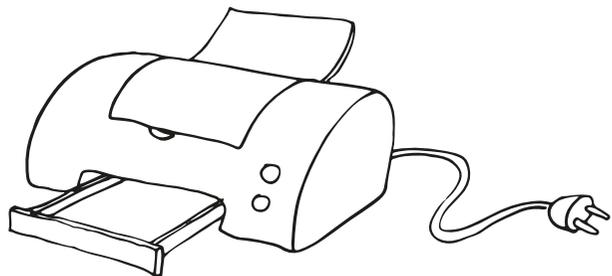


ISTRUZIONI PER LA RILEGATURA:

Con queste pagine puoi costruire il libro delle Ricette del Riciclo di Zia Amalia Calzamaglia. Stampa fronte/retro sul lato corto tutte le pagine della scheda.



Piega a metà i fogli lungo la linea centrale e inseriscili uno dentro l'altro facendo combaciare la piegatura, in modo che l'ordine delle pagine risulti corretto. Questa pagina, piegata a metà, diventerà la copertina e il retro del tuo libretto.

Per rilegare il libro delle ricette, puoi cucire i fogli insieme con ago e filo, oppure con due punti di cucitrice, in corrispondenza dei pallini.

Con l'aiuto dei tuoi genitori prova le Ricette del Riciclo e creane tu delle altre!!!

BUON APPETTITO!!! :)



Materiale didattico a supporto della scuola primaria e della scuola dell'infanzia

FOLLOW US



www.gruppoveritas.it

LE RICETTE DEL RICICLO

di Zia Amalia Calzamaglia




VERITAS
SCUOLE



#10RICICLOINCASA

Questo libro di ricette appartiene a:

GNOCCHI DI PANE CON SALSA AL FORMAGGIO

Con questa ricetta riutilizziamo il **pane raffermo** e i **resti di formaggi vari**.



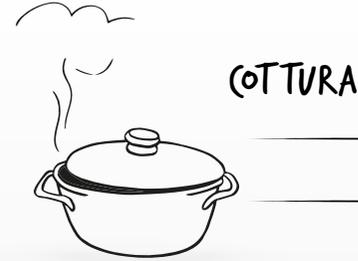
INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 250 gr di pane raffermo;
- 200 ml di acqua;
- 150 gr di farina tipo 00;
- 200 ml di latte;
- 1 cucchiaio di maizena;
- sale q.b.;
- formaggi misti grattugiati in base a quelli avanzati disponibili.

PREPARAZIONE:

Elimina la crosta dalle fette di pane raffermo e taglia la mollica a cubetti. Passa nel mixer i cubetti di pane con la farina setacciata e l'acqua, fino a ottenere un composto lavorabile. Dopo averlo fatto riposare in frigorifero per un'ora avvolto nella pellicola da cucina, forma dei cilindri di 1 centimetro di diametro da cui ricavare e tagliare gli gnocchi. Riponili sopra un panno cosparso di farina.

Per preparare la salsa, versa i formaggi in una pentola con la maizena e il latte freddo. Scalda a fuoco molto basso fino a farli sciogliere.



DISEGNA O STAMPA LA FOTO DEL TUO PIATTO



 **Condividi con noi la foto e la ricetta del tuo piatto!**

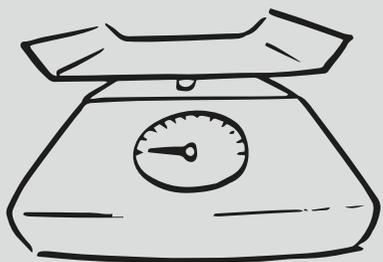
Publicala su Instagram utilizzando:

#ricicloconziaAmaliaCalzamaglia e menzionando **@gruppoveritas**,
oppure inviale a **ufficiostampa@gruppoveritas.it**.

Contribuirai ad arricchire il nostro ricettario del riciclo!

LA MIA RICETTA ANTISPRECO:

Con questa ricetta riutilizzo _____



INGREDIENTI:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAZIONE:





COTTURA

Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata per un paio di minuti e trasferiscili sui singoli piatti per servirli conditi con la salsa di formaggio.



IL SUGGERIMENTO DI ZIA AMALIA

Per un tocco in più aggiungi del parmigiano grattugiato extra!!!



MUFFIN SALATI AL PESTO IN CREMA DI CECI

Con questa ricetta riutilizziamo l'acqua di cottura dei ceci (chiamata anche **acqua "faba"**), **avanzi di pesto e di affettati vari** (prosciutto, salame, pancetta ecc).



INGREDIENTI PER LA CREMA:

- 300 g di ceci;
- 1 rametto di rosmarino;
- 1 spicchio di aglio;
- olio extra vergine d'oliva;
- sale.

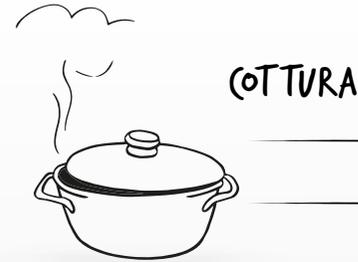
INGREDIENTI PER I MUFFIN:

- 200 gr di farina;
- 10 gr di lievito in polvere;
- sale;
- 100 gr di aquafaba (l'acqua di cottura dei ceci);
- 20 gr di olio extravergine d'oliva;
- avanzi di pesto e di affettati a scelta;
- pirottini o stampo per muffin.

PREPARAZIONE DELLA CREMA:



Sciacqua bene i ceci e mettili a bagno per almeno 12 ore. Per preparare la crema fai soffriggere in una casseruola l'aglio sbucciato e il rametto di rosmarino. Elimina l'aglio e versa i ceci ben scolati nella casseruola e falli insaporire, poi copri con abbondante acqua e lasciali lessare circa un'ora facendoli sobbollire a fuoco basso fino a quando saranno teneri.



DISEGNA O STAMPA LA FOTO DEL TUO PIATTO



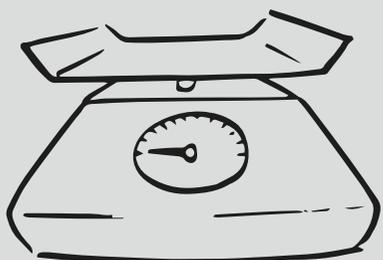
 **Condividi con noi la foto e la ricetta del tuo piatto!**

Publiccala su Instagram utilizzando:
#ricicloconziaAmaliaCalzamaglia e menzionando **@gruppoveritas**,
oppure inviale a **ufficiostampa@gruppoveritas.it**.

Contribuirai ad arricchire il nostro ricettario del riciclo!

LA MIA RICETTA ANTISPRECO:

Con questa ricetta riutilizzo _____



INGREDIENTI:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAZIONE:





Dieci minuti prima di togliere dal fuoco aggiungi il sale. Scola i ceci e metti da parte l'acqua di cottura. Frulla i ceci con un pò della loro acqua fino ad ottenere una crema densa e guarniscila con olio di oliva.

IL SUGGERIMENTO DI ZIA AMALIA

L'acqua di cottura dei ceci, chiamata **acqua faba**, tienila da parte in frigorifero. Sarà il nostro ingrediente speciale per il passo successivo!

PREPARAZIONE DEI MUFFIN:

Mescola in un recipiente la farina con il lievito e un pizzico di sale. In un altro recipiente monta leggermente con una frusta elettrica l'acqua di cottura dei ceci (ma non a neve ferma). Aggiungila agli ingredienti secchi, con l'olio e il pesto. Mescola con una spatola dall'alto verso il basso in modo tale da non smontare il composto e aggiungi gli avanzi di affettato.



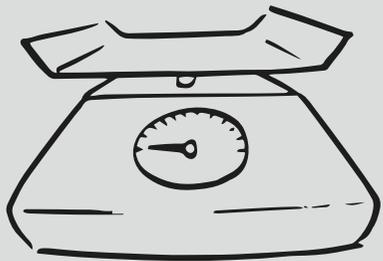
COTTURA

Versa il composto ottenuto nei pirottini e inforna a 180 gradi per 25/30 minuti. Quando sono pronti, aspetta che si raffreddino e poi servili accompagnati dalla crema di ceci!



BANANA BREAD

Con questa ricetta utilizziamo **le banane** diventate un po' troppo mature, **avanzi di cioccolato** e di **frutta secca** vari.



INGREDIENTI:

- 2 banane mature;
- succo di limone;
- 100 gr di zucchero di canna;
- 150 gr farina;
- 60 gr olio di girasole;
- 1 uovo;
- 1 bustina di lievito in polvere;
- pezzettini di cioccolato dell'uovo di Pasqua;
- a piacere puoi aggiungere granella di noci o di mandorle, uvetta, cocco grattugiato... ;
- stampo da plumcake.



PREPARAZIONE:

Sbuccia le banane e tagliele a rondelle, versale in una ciotola e bagnale con il succo di limone per evitare che anneriscano, poi schiacciale con una forchetta per ridurle in purea. Aggiungi l'uovo con lo zucchero, amalgama bene e poi unisci l'olio di semi. Prosegui unendo la farina setacciata con il lievito aggiungendoli un po' alla volta, mescolando delicatamente con una spatola. Aggiungi al composto i pezzetti di cioccolata o di frutta secca.



COTTURA

DISEGNA O STAMPA LA FOTO DEL TUO PIATTO



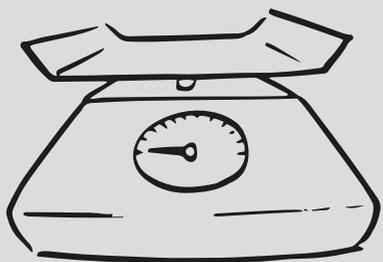
 **Condividi con noi la foto e la ricetta del tuo piatto!**

Pubblicala su Instagram utilizzando:
#ricicloconziaAmaliaCalzamaglia e menzionando **@gruppoveritas**,
oppure inviale a **ufficiostampa@gruppoveritas.it**.

Contribuirai ad arricchire il nostro ricettario del riciclo!

LA MIA RICETTA ANTISPRECO:

Con questa ricetta riutilizzo _____



INGREDIENTI:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAZIONE:





COTTURA

Versa l'impasto in uno stampo da plumcake, foderato con carta da forno precedentemente bagnata e strizzata. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 60 minuti. Fai la prova dello stecchino a fine cottura, quando è cotto lascialo raffreddare prima di sformarlo.



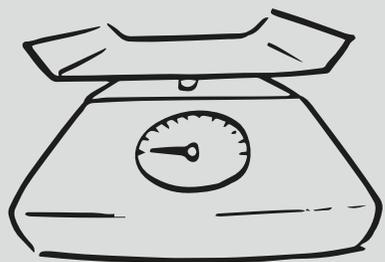
IL SUGGERIMENTO DI ZIA AMALIA

Puoi gustare il banana bread da solo oppure accompagnato dalla tua marmellata preferita!



LA MIA RICETTA ANTISPRECO:

Con questa ricetta riutilizzo



INGREDIENTI:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PREPARAZIONE:





COTTURA

DISEGNA o STAMPA LA FOTO DEL TUO PIATTO

A large, empty rectangular area with a slightly irregular, hand-drawn border, intended for the user to draw or print a photo of their dish.

Condividi con noi la foto e la ricetta del tuo piatto!

Publiccala su Instagram utilizzando:

#ricicloconziaAmaliaCalzamaglia e menzionando **@gruppoveritas**,
oppure inviale a **ufficiostampa@gruppoveritas.it**.

Contribuirai ad arricchire il nostro ricettario del riciclo!