

RE MIX

Tanti nuovi fantastici modi
per ridare vita agli avanzi



È ora di essere
creativi



Too Good To Go

Se segui una dieta vegetariana o vegana, tieni d'occhio questi simboli



VEGETARIANO



VEGANO



REMIX

Il libro di ricette per cucinare con quello che hai in casa

Benvenuto in Remix - il libro di ricette che parla di ingegnosità e sperimentazione.

Lo scopo di questo libro è semplice: aiutarti a ottenere il massimo risultato a partire dagli ingredienti che hai a disposizione nella tua cucina. Ogni ricetta potrà far nascere una nuova idea per trasformare gli alimenti, che altrimenti rischierebbero di essere gettati, in deliziosi snack, dessert o pasti completi. Trasforma gli avanzi del pesce alla griglia in una salsa squisita, ricicla le patate bollite della sera prima in un rösti croccante oppure dai nuova vita al pane rafferma grazie a tante soluzioni diverse.

Naturalmente, puoi seguire ogni ricetta alla lettera oppure puoi utilizzare il ricettario come una semplice guida, adattando questi consigli al cibo che hai a portata di mano: a volte, è proprio così che nascono le creazioni migliori!

L'unica regola:
non ci sono regole



COS'È UN AVANZO?

Le banane marroni rimaste nella cesta della frutta. Il latte UHT dimenticato che ha superato la data del "da consumarsi preferibilmente entro". Le verdure al forno avvolte nella carta stagnola nel tuo frigorifero.

Da soli, un frutto dimenticato o una porzione di avanzi buttata non sembrano molto - ma con il tempo, questo spreco alimentare ha un impatto.

Nel mondo, 79 tonnellate di cibo vengono gettate via ogni secondo e le conseguenze sono molto serie: con più di 1/3 del cibo sprecato a livello globale, lo spreco alimentare è responsabile del 10% delle emissioni di gas serra.

La buona notizia?

Tutti noi possiamo far parte della soluzione.

Cambiando le nostre abitudini quotidiane, il nostro impatto positivo si può accumulare nel tempo. Invece di buttare quei pochi pezzi di pasta rimasti, uniscili alla frittata di domani. Se apri la tua Magic Box e trovi cinque pagnotte di pane, approfittane per fare un dessert al cioccolato. Se ti accorgi che un prodotto ha superato la data di Termine Minimo di Conservazione, fai il test "osserva, annusa, assaggia": se il cibo ha ancora un bell'aspetto, un buon odore e sapore ed è stato conservato correttamente significa che si può ancora mangiare senza problemi. Sii audace in cucina e reinventa i tuoi avanzi trasformandoli in nuovi deliziosi piatti.

In questo modo non solo risparmierai denaro, ma mangerai anche bene e farai un grosso favore al nostro pianeta

- è una vittoria per tutti

Il TMC infatti,
indica la qualità,
non la sicurezza

Vai a pagina 24
per scoprire come



Inverno

- 10 Torta con Mousse di Cioccolato e
Torrone dello Chef Ernst Knam
- 12 Zuppa di Banane al Curry
- 14 Polpette Vegetariane
- 16 Merluzzo al Curry
- 18 Verdure À Brás
- 20 Noodle Piccanti in Padella
- 22 Crocchette di Avanzi
- 24 Salame di Cioccolato
con Pane Raffermo



Estate

- 44 La Panzanella
- 46 Riso Stufato
- 48 Involtini Estivi
- 50 Frittelle di Patate Lussemburghesi
- 52 Gelato di Banana a 3 Gusti
- 54 Crema di Frutta con Biscotti
- 56 Pavlova di Aquafaba
- 58 Insalata Fresca di Granoturco

Primavera

- 28 Involtini Primavera di Cavolo Verza
- 30 Gambi di Asparagi Fermentati
- 32 Rösti Primavera
- 34 Lángos
- 36 Atjar
- 38 Crumble di Rabarbaro
- 40 Cake Pops alle Carote



Autunno

- 62 Pancakes di Patate Schiacciate
- 64 Crema di Zucca Butternut
con Verdure Arrosto
- 66 Smoothie Bowl alla Zucca
- 68 Dublin Coddle Vegetariano
- 70 La Classica Torta di Mele Danese
- 72 Chässchnitte
- 74 Pan Bolo





Conservalo in un sacchetto nel cassetto della frutta e della verdura del frigorifero

Conservale in un contenitore ermetico (insieme a un tovagliolo di carta)

IL CALORE DELL'INVERNO

Si conservano al meglio nel cassetto della frutta e della verdura del frigorifero

Conservali in un sacchetto di carta

CHEF ERNST KNAM X TOO GOOD TO GO

TORTA CON MOUSSE DI CIOCCOLATO E TORRONE



preparazione
40 MINUTI



riposo
2 ORE



porzioni
6 PERSONE

Abbiamo collaborato con il Pastry Chef Ernst Knam per realizzare una ricetta per recuperare i dolci ricevuti durante le feste. Lo Chef è conosciuto da sempre per la ricercatezza e gli abbinamenti fuori dal comune che caratterizzano i suoi dolci, dove non è strano ritrovare commistioni provenienti dal mondo del design, della moda e dell'arte. Siamo sicuri che questa ricetta ti piacerà tanto quanto è piaciuta a noi!

1. Preriscalda il forno a 200°C e inizia a montare i tuorli con 100g di zucchero a velo per circa 5 minuti. Successivamente, monta gli albumi con il resto dello zucchero a velo e una volta fatto, amalgama delicatamente i due composti incorporando anche il cacao e la fecola setacciati.

2. Stendi il contenuto su una teglia ricoperta di carta da forno e inforna per 9-10 minuti. Successivamente, in una ciotola, sciogli il cioccolato a bagnomaria e a parte monta leggermente la panna. Ora versa la panna nella ciotola contenente il cioccolato e amalgama i due composti con la frusta fino a ottenere una mousse.

3. Una volta sfornata la marquise, cospargila con un leggero strato di zucchero semolato e sarai pronto a comporre il tuo dolce! In uno stampo posiziona la base di marquise e aggiungi dei pezzi di torrone sbriciolati grossolanamente avendo cura di ricoprire tutto con la mousse di cioccolato.

4. Lascia riposare la torta per 2 ore in frigorifero e una volta fredda decora i bordi con scaglie di cioccolato (in alternativa si può utilizzare anche un biscotto secco sbriciolato) e ricoprila con un sottile strato di cacao in polvere e altri pezzi di torrone.

INGREDIENTI

100g di tuorli
225g di albumi
300g di zucchero a velo
90g di cacao amaro in polvere
30g di fecola di patate
200g di cioccolato fondente
400g di panna liquida
300g di torrone

la manterrà morbida evitando che si asciughi troppo velocemente

Dopo le feste spesso ci si ritrova con la casa letteralmente invasa da dolci di tutti i tipi, tra cui cioccolato e torrone: grazie a questa golosa soluzione e ai suggerimenti dello Chef siamo sicuri che nulla andrà sprecato!





CONSIGLIO!
 la zuppa avanzata
 potrebbe funzionare
 come una gustosa base
 di curry per la tua
 prossima cena. Vedi la
 ricetta del Merluzzo
 al Curry a pagina 16.

ZUPPA DI BANANE AL CURRY



preparazione
 25 MINUTI



cottura
 7 MINUTI



porzioni
 2 PERSONE

facile e veloce

Richiamando prodotti tropicali come la banana e il cocco, questa zuppa evoca il sapore e l'atmosfera dei climi più caldi. È anche un modo meraviglioso per utilizzare le banane molto mature che ti sono rimaste: più matura è la banana, più dolce sarà la zuppa.

1. Trita finemente la cipolla, l'aglio e lo zenzero.
2. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco medio-basso. Aggiungi la cipolla, l'aglio e lo zenzero e fai soffriggere dolcemente per 3-5 minuti, mescolando spesso.
3. Taglia le banane a rondelle e aggiungile in pentola. Continua a mescolare per evitare che il tutto si bruci. Mescola fino a quando le banane non inizieranno a caramellarsi diventando di un colore marrone dorato.
4. Aggiungi il brodo vegetale e il latte di cocco e porta a ebollizione. Togli dal fuoco e frulla con un frullatore a immersione fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.
5. Condisci a piacere con polvere di curry, sale, pepe e peperoncino.
6. Infine, tosta delle arachidi in una padella e poi utilizzale per guarnire la zuppa insieme al coriandolo fresco.

INGREDIENTI

- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pezzo di zenzero di 3cm circa
- 2 banane molto mature
- 200ml di brodo vegetale
- 200ml di latte di cocco
- 1-2 cucchiaini di curry in polvere
- Sale, pepe e peperoncino a piacere
- Olio
- Per guarnire arachidi e coriandolo fresco



POLPETTE VEGETARIANE ZERO-WASTE



preparazione
20 MINUTI



cottura
15 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

Dai nuova vita al pane raffermo trasformandolo in deliziose polpette vegeteriane. Puoi tranquillamente aggiungere altri ingredienti e sapori al piatto, sperimentando con tutto ciò che hai in cucina: formaggio, erbe, spezie, olive o capperi.

1. Taglia grossolanamente il pane in pezzi e immergilo in una ciotola d'acqua. Lascia il pane in ammollo per circa 5-10 minuti fino a quando non diventerà morbido.
2. Nel frattempo, trita finemente le cipolle e le erbe aromatiche.
3. Scola il pane e aggiungi le cipolle, l'uovo, le erbe e le spezie in una ciotola.
4. Usa le mani per impastare tutti gli ingredienti. L'impasto dovrà essere umido e denso in modo che possa essere modellato facilmente. Aggiungi del pangrattato se necessario.
5. Usando le mani, modella le polpette.
6. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio, quindi friggi le polpette fino a quando non saranno dorate su tutti i lati.

INGREDIENTI

200g di pane raffermo
2 cipolle piccole
1 uovo
Prezzemolo o altre erbe
Sale e pepe a piacere
Olio

Buon appetito!



*CONSIGLIO!
elimina l'uovo e impasta un po'
più a lungo per ottenere una
versione vegana*



MERLUZZO AL CURRY



preparazione
15 MINUTI



cottura
10 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

Il merluzzo al forno è una ricetta fondamentale nel Natale norvegese. Pronta in meno di mezz'ora, questa soluzione estremamente versatile utilizza il pesce avanzato e si presta all'aggiunta di qualsiasi verdura che hai a portata di mano.

1. Scalda l'olio in una grande pentola a fuoco medio. Aggiungi le verdure più dure come la carota, il porro, la cipolla o i cavoletti di Bruxelles. Lascia soffriggere con la pasta di curry per 3-4 minuti.

2. Aggiungi il brodo e porta a ebollizione.

3. Aggiungi le verdure più tenere come il peperone e la melanzana. Lascia sobbollire per 4-5 minuti, fino a quando non saranno cotte.

4. Aggiungi il latte di cocco, la salsa di soia, il lime e il miele (o lo zucchero) regolandoti a piacere con le quantità.

5. Aggiungi il pesce e i gamberi e lascia cuocere a fuoco lento per 1-2 minuti fino a quando i gamberi saranno appena cotti e il merluzzo riscaldato.

INGREDIENTI

Olio
2-3 cucchiaini di pasta di curry verde o rosso
Avanzi del merluzzo di Natale
150g di gamberi sgucciati
1L di brodo di pesce
250ml di latte di cocco
Lime
1 cucchiaino abbondante di salsa di soia
1 cucchiaino di miele o zucchero
400-500g di verdure a piacere tritate grossolanamente (per esempio: porro, cavoletto di Bruxelles, carota, peperone, melanzana e cipollotto)

Congelati
o freschi

Usa quello che hai

VERDURE À BRÁS

La nostra versione di questo
piatto tipico portoghese



preparazione
50 MINUTI



cottura
25 MINUTI



porzioni
6 PERSONE

Questa ricetta è una variante di un classico portoghese: il Baccalà à Brás. In questa versione il pesce è sostituito dalla verdura - ma non una verdura qualsiasi. Prendi bucce, gambi, foglie e avanzi per un piatto caldo e zero-sprechi che conquisterà anche il più grande scettico.

1. Lava bene le patate e asciugale.
2. Affetta le patate a strisciole sottili usando una mandolina o un coltello - dovrebbero assomigliare a delle patatine fritte. In una padella a fuoco medio, friggile in olio di semi di girasole fino a doratura.
3. Nel frattempo, trita finemente le altre verdure.
4. Soffriggi la cipolla in olio d'oliva in una grande padella a fuoco medio. Aggiungi gli spicchi d'aglio tritati e continua a mescolare. Se stai usando verdure dure o gambi (come la carota o la pastinaca), aggiungile adesso in padella. Condisci con sale e pepe a piacere.
5. Quando le verdure più dure sono quasi cotte, aggiungi le verdure tenere in padella. Condiscile e continua a soffriggerle fino a quando non saranno completamente cotte.
6. Aggiungi le patatine fritte alle verdure e mescola il tutto.
7. In una ciotola, sbatti 8 uova con sale, pepe e prezzemolo tritato. Versa le uova sbattute nella padella con le verdure e mescola accuratamente a fuoco basso fino a ottenere una consistenza cremosa.
8. Servi in un piatto da portata con olive nere e prezzemolo tritato.

INGREDIENTI

250g di patate
 Olio di girasole
 900g di avanzi di verdura, gambi, bucce e foglie commestibili (consigliamo pastinaca, porri, carote e zucchine, ma usa pure ciò che hai)
 1 cipolla grande sbucciata
 2 spicchi d'aglio
 Olio d'oliva
 8 uova
 Sale e pepe a piacere
 Prezzemolo tritato
 120g di olive nere intere

Perfetti
per svuotare
il frigo



CONSIGLIO!
gli avanzi potrebbero
essere trasformati in
una gustosa base per le
polpette vegetariane
che trovi a pagina 14





CONSIGLIO!
funziona bene
anche con il tofu!

Non ti giudicheremo
se userai forchetta
e coltello

NOODLE PICCANTI SALTATI IN PADELLA

Squisiti!



preparazione
15 MINUTI



cottura
15 MINUTI



porzioni
2 PERSONE

Se ti senti un po' giù di corda dopo le feste, un piatto di noodles può essere il piatto giusto per risollevarvi il morale. Il bello di questa ricetta è che puoi adattare gli ingredienti in base a quello che hai a portata di mano in cucina.

1. Cuoci i noodles secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Se stai usando il tofu, strizza l'acqua in eccesso e grattuggialo per ottenere un effetto sminuzzato, poi cuocilo con un filo d'olio a fuoco medio-alto fino a quando non risulterà dorato e croccante. Mettilo poi da parte su un canovaccio pulito o un tovagliolo di carta.
3. Come condimento, unisci in una ciotola il succo di lime, il miele e la salsa di soia.
4. Trita finemente il peperoncino, l'aglio e i cipollotti.
5. A fuoco medio, soffriggi delicatamente il peperoncino e l'aglio per 1-2 minuti fino a quando non saranno fragranti.
6. Aggiungi il tacchino (o il tofu o la carne scelta), i cipollotti e i piselli e continua a mescolare.
7. Infine, unisci i noodles e la salsa mescolando fino a quando non saranno ben amalgamati con il resto degli ingredienti.
8. Servi in una ciotola e decora il piatto con anacardi o arachidi tritate e un po' di salsa al peperoncino.

INGREDIENTI

125g di noodles (come quelli all'uovo o di grano saraceno - ma qualsiasi tipo di noodle andrà bene)

Succo di 1 lime

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaio di salsa di soia

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino

300g di tacchino cotto (o tofu, o altra carne arrostita)

2 cipollotti

2 manciate di piselli (o un altro ortaggio verde)

Olio

Anacardi o arachidi tostate

Salsa al peperoncino per servire

CROCCHETTE DI AVANZI



preparazione
40 MINUTI



cottura
30 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

Le crocchette sono il modo migliore per trasformare le verdure rimaste in frigo in qualcosa di buonissimo: bocconcini morbidi all'interno e croccanti all'esterno, pieni di gusto e perfetti per un pasto leggero.

1. Scalda l'olio in una grande padella profonda a fuoco basso.
2. Affetta sottilmente la cipolla, poi falla soffriggere dolcemente in padella, mescolando di tanto in tanto. Quando diventa morbida e dorata (di solito dopo circa 10-20 minuti), aggiungi lo zucchero e l'aceto. Continua la cottura a fuoco basso per altri 5 minuti continuando a mescolare. Quando il composto risulterà appiccicoso, togli dal fuoco e metti da parte.
3. Trita finemente l'aglio e qualsiasi verdura che utilizzerai. Cuoci tutto delicatamente in una padella con un po' di olio d'oliva fino a quando le verdure saranno cotte e inizieranno a dorarsi, poi mettile da parte.
4. In una padella grande, fai sciogliere il burro e aggiungi la farina mescolando fino a quando il composto non si staccherà in modo omogeneo dai lati della pentola. Aggiungi il latte, le verdure e la cipolla e continua a mescolare per ottenere un composto molto denso. Dopodiché togli dal fuoco e sposta il composto a raffreddare in frigorifero per circa un'ora.
5. Una volta raffreddato, modella il composto in palline (o rettangoli). Immergile nell'uovo sbattuto e poi passale nel pangrattato.
6. Scalda l'olio d'oliva a fuoco medio in una padella profonda, quindi friggile le crocchette fino a doratura. Infine, spostale su carta da cucina per far assorbire l'olio in eccesso.

INGREDIENTI

- 4 cucchiaini di farina
- 2 cipolle
- 1,5 cucchiaini di zucchero
- 1-1,5 cucchiaini di aceto balsamico
- 200g di funghi
- 1 zucchina
- 2 spicchi d'aglio
- 30g di burro
- 1L di latte
- Sale e pepe a piacere
- Pangrattato
- 1 uovo
- Olio extravergine d'oliva

← o qualsiasi altra
verdura che hai
a disposizione





SALAME DI CIOCCOLATO CON PANE RAFFERMO



preparazione
20 MINUTI



riposo
5 ORE



porzioni
6 PERSONE

lascialo raffreddare in frigo

Non lasciarti ingannare - anche se all'aspetto può sembrare un vero e proprio salame, in realtà non è altro che un golosissimo dolce a base di cioccolato, biscotti e pane raffermo, perfetto per ravvivare i pomeriggi invernali.

1. Trita grossolanamente il cioccolato fondente e scioglilo nel microonde a potenza minima o a bagnomaria. Lascialo raffreddare.

2. Nel frattempo, sbatti con una frusta il burro ammorbidito insieme a 80g di zucchero a velo fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Continuando a sbattere, aggiungi uno alla volta 3 tuorli d'uovo, il cacao setacciato e il cioccolato fuso e precedentemente raffreddato.

3. Spezzetta il pane raffermo e i biscotti e trita leggermente le nocciole. Uniscili poi al composto avendo cura di distribuirli in modo uniforme.

4. Trasferisci l'impasto su un foglio di carta da forno e con le mani crea la forma di un salsicciotto. Quando sarai soddisfatto della forma ottenuta, spolvera il tutto con lo zucchero a velo rimasto e arrotolalo nel foglio di carta da forno. Con lo spago sigilla le estremità in modo che il salame assomigli a una caramella incartata.

5. Lascia rassodare il salame di cioccolato in frigorifero per circa 5 ore. Infine, rimuovi la carta da forno e taglialo a fette prima di servirlo.

Può essere un mix
di diverse varietà

INGREDIENTI

- 100g di pane raffermo
- 100g di biscotti secchi
- 150g di cioccolato fondente
- 150g di burro
- 3 tuorli d'uovo
- 50g di cacao amaro in polvere
- 30g di nocciole tostate
- 120g di zucchero a velo

Riponili in frigo in un contenitore ermetico



Conservali capovolti a temperatura ambiente per mantenere il gusto



Conservali nel frigorifero in piedi in un barattolo, proprio come dei fiori



DELIZIE DI PRIMAVERA

È ora di sperimentare

Lavare, asciugare e conservare in frigorifero avvolte in un panno pulito



Conserva i cipollotti in un po' di acqua





INVOLTINI PRIMAVERA DI CAVOLO VERZA

Freschi e croccanti



preparazione
30 MINUTI



cottura
15 MINUTI



porzioni
3 PERSONE

Sei sempre in difficoltà quando devi finire un'intera verza? Non lasciare che vada sprecata, puoi trasformare le sue foglie in fantastici involtini primavera.

Salsa

In una ciotola, mescola insieme tutti gli ingredienti. Unisci 2-3 cucchiaini d'acqua fino a raggiungere una consistenza cremosa, ma abbastanza fluida da poter accompagnare gli involtini.

Involtini primavera

1. Sbollenta le foglie di verza in acqua bollente per 2 minuti, scolale e ponile subito sotto acqua fredda corrente.

2. Taglia le carote, il cetriolo e i ravanelli a listarelle

3. Trita finemente le erbe e la cipolla

4. Cuoci gli spaghetti di riso seguendo le istruzioni sulla confezione

5. Riempi le foglie di verza. Lasciando circa 3cm vuoti ai bordi della foglia, copri il primo terzo dal basso con parte del cetriolo, poi aggiungi una piccola manciata di spaghetti di riso e qualche listarella di carota e ravanello. Cospargi generosamente il tutto con le erbe e la cipolla.

6. Piega il lato più in basso sopra il ripieno, arrotolando verso l'alto fino a che il ripieno non sarà chiuso e compatto. Piega i lati più corti verso l'interno (come a chiudere un burrito), infine, arrotola la foglia verso l'alto. Ripeti l'operazione per tutti gli involtini.

7. Servi gli involtini con la salsa di arachidi. Puoi servirli interi, oppure tagliati a metà in diagonale con un coltello da cucina affilato.

INGREDIENTI

Involtini

4-6 foglie di cavolo verza

80g di noodle di riso

1/2 cetriolo

1-2 carote

1-2 ravanelli

1 cipolla

Erbe miste

Salsa

1/2 tazza di burro d'arachidi

2 cucchiaini di aceto di riso

2 cucchiaini di salsa di soia

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

1 cucchiaino di olio di sesamo

2 spicchi d'aglio schiacciati

1 cucchiaino di curry in polvere

è buonissima!



CONSIGLIO!
aggiungi le verdure che preferisci, affettate finemente

CONSIGLIO!

utilizzali come accompagnamento per il tuo Lángos (p.34), Chässhnitte (p.72) o come ripieno negli involtini (pag. 28 + 48)



GAMBI DI ASPARAGI FERMENTATI



preparazione
20 MINUTI



riposo
7 GIORNI



porzioni
A PIACERE

La primavera è la stagione dell'asparago, ma il gambo è la parte più dura e spesso viene gettata. La fermentazione però può aiutare! I gambi di asparago, imbevuti in salamoia con aromi e limone, possono diventare un delizioso condimento molto saporito.

1. Pela i gambi di asparago per rimuovere lo strato più duro.
2. Taglia i gambi fino a ottenere dei piccoli pezzi e disponili in un barattolo pulito.
3. Taglia il limone a cubetti, trita le erbe, e aggiungi entrambi nel barattolo. Assicurati che tutto il composto sia ben pressato all'interno del barattolo che deve essere riempito fino all'orlo.
4. Versa l'acqua salata al 2% nel barattolo fino a ricoprirne il contenuto e chiudilo.
5. Lascia riposare il composto nel barattolo sul bancone della cucina per 7 giorni, aprendolo una volta al giorno per far uscire i gas che si sono formati.
6. Assaggia i gambi di asparagi fermentati dopo 7 giorni. Se sei soddisfatto del gusto, riponi il barattolo in frigo - la bassa temperatura fermerà il processo di fermentazione. Se invece dovessi preferire un gusto più acido, lascia il composto a temperatura ambiente in cucina per qualche giorno in più, assicurandoti di aprirlo ogni giorno per far uscire i gas.

Utilizzato come condimento per i piatti... ancora e ancora... e ancora

INGREDIENTI

- 500g di gambi di asparagi
- 1 limone biologico
- 1 manciata di erbe aromatiche (consigliamo timo, rosmarino e dragoncello)
- 1/2 litro di acqua salata al 2% (es. 10g di sale in 1/2 litro d'acqua)

RÖSTI PRIMAVERILI



preparazione
20 MINUTI



cottura
10 MINUTI



porzioni
6 PERSONE

easy peasy!

La bellezza dei rösti? Finché hai delle patate come base, puoi aggiungere qualsiasi altro tipo di verdura. Qui, abbiamo usato zucchine e carote - ma puoi provare con il cavolo rapa, la pastinaca o quello che hai in cucina.

1. Grattugia le carote, le zucchine e le patate bollite.
2. Sbuccia e taglia finemente le cipolle, poi aggiungile alle verdure grattugiate. Aggiungi le uova e mescola fino ad amalgamare il tutto.
3. Aggiungi sale, pepe e noce moscata a piacere.
4. Riscalda l'olio in una padella a fuoco medio. Metti delle piccole quantità di composto in padella e schiaccia fino ad ottenere delle frittelle del diametro di un palmo. Cuoci fino a ottenere una doratura su entrambi i lati.

Gustali!

INGREDIENTI

- 1 carota
- 1 zuccina
- 800g di patate bollite
- 1 cipolla
- 2 uova
- Sale, pepe e noce moscata in polvere q.b.
- 2 cucchiaini d'olio



Un ottimo spuntino
per pranzo



LÁNGOS



Come salsa abbiamo utilizzato
panna acida e aneto



preparazione
60 MINUTI



cottura
5 MINUTI



porzioni
2 PERSONE

Hai cotto troppe patate? Trasformale in un langos: una deliziosa focaccia fritta che può essere servita con qualsiasi condimento a tua disposizione.

1. Se le patate non sono ancora cotte, portale a ebollizione in acqua salata e cuocile finché non diventano morbide. Pelale, lasciale raffreddare e grattugiale finemente.
2. Riscalda il latte in una casseruola fino a che non diventa tiepido. Togli la casseruola dal fuoco e aggiungi il lievito e lo zucchero, lasciali dissolvere e lascia il composto in infusione per 3-4 minuti.
3. Mescola la farina con le patate grattugiate e il sale. Aggiungi il latte e mescola fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, ma non troppo compatto. Lascia lievitare la pasta per circa 40-50 minuti sotto un canovaccio, fino a che non avrà raddoppiato le sue dimensioni.
4. Dividi la pasta in 8 pezzi più piccoli e stendili con le dita e/o un mattarello fino a raggiungere una forma ovale. Lascia lievitare il composto per circa 10 minuti.
5. Intanto, in una padella riscalda l'olio a 170°C.
6. Immergi delicatamente le focacce ottenute nell'olio bollente e frigi fino a dorare entrambi i lati. Scola e lascia raffreddare leggermente su carta assorbente.
7. Servi le focacce con i condimenti che preferisci.

INGREDIENTI

1 patata media
100ml di latte
7,5g di lievito
1/2 cucchiaino di zucchero semolato
125g di farina di frumento (e una piccola parte per impastare)
1/2 cucchiaino di sale
Olio di semi per friggere

Condimenti: puoi condire con panna acida e formaggio grattugiato, oppure puoi cercare nel tuo frigo ingredienti come: funghi, prosciutto, pomodori, asparagi, feta o spinacini - vanno tutti benissimo!



ATJAR



Sottaceto agrodolce



preparazione
20 MINUTI



cottura
20 MINUTI



porzioni
4-6 PERSONE

Questo piatto agrodolce è originario dell'Indonesia e può diventare un delizioso e saporito accompagnamento per i piatti principali più ricchi. Prova a sperimentare con qualsiasi verdura a tua disposizione.

1. Prepara le verdure affettandole finemente. Noi abbiamo affettato il cavolo bianco con una mandolina e tagliato le carote in strisce sottili con un pelapatate.
2. Taglia il peperoncino a metà, rimuovi i semi (se ti piace il gusto piccante, puoi lasciarli all'interno) e taglialo in strisce sottili. Pela lo zenzero e gli spicchi d'aglio e affettali finemente.
3. In una padella capiente, porta a ebollizione l'aceto, l'acqua, lo zucchero e la curcuma fino a quando lo zucchero non si sarà completamente sciolto.
4. Aggiungi il cavolo, le carote, l'aglio, il peperoncino e lo zenzero e cuoci per 1 minuto.
5. Spegni il fuoco e con un cucchiaio sposta le verdure in un barattolo sterilizzato, poi aggiungi il liquido rimasto fino a ricoprire completamente le verdure. Chiudi bene il barattolo e lascia riposare il composto per alcuni giorni prima di utilizzarlo.

INGREDIENTI

Base

- 1 peperoncino
- Zenzero (una radice da circa 3cm)
- 3 spicchi d'aglio
- 300ml di aceto
- 100ml di acqua
- 75g di zucchero
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere

Verdure

L'Atjar può essere preparato con qualsiasi tipo di ingrediente come ad esempio cetrioli, fagioli e peperoni. Per questa ricetta abbiamo utilizzato cavolo bianco e carote.

Chiuso può durare per 1-3 mesi. Una volta aperto, deve essere mangiato entro una settimana (utilizza tanti piccoli barattoli invece di uno unico di grandi dimensioni)



CONSIGLIO!
utilizzala come accompagnamento per il tuo Lángos (p.34), Chässhennitte (p.72) o come ripieno negli involtini (pag. 28 + 48)



CRUMBLE DI RABARBARO

Il perfetto dolce primaverile



preparazione
20 MINUTI



cottura
30 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

Lo sapevi che dai gambi amari del rabarbaro puoi ottenere un ottimo dolce? Questa ricetta è perfetta per qualsiasi parte (anche di scarto) del rabarbaro - ma anche di qualsiasi altro ortaggio che hai in casa. Per le proporzioni, ricordati di mantenere il rapporto tra crumble e rabarbaro.

1. Preriscalda il forno a 180°C e imburra una teglia da forno.
2. Taglia il rabarbaro in piccoli pezzi e mettili in una padella con l'acqua e lo zucchero. Cuoci a fuoco lento per 10 minuti fino a che il rabarbaro non si sarà ammorbidito.
3. Mescola i fiocchi d'avena, la farina e lo zucchero, poi aggiungi il burro fino a ottenere un composto granuloso.
4. Stendi il rabarbaro sulla teglia da forno e cospargi uniformemente il composto con il crumble. Cuoci per 20 minuti in forno, fino a che il rabarbaro non sarà dorato e formerà delle piccole bolle ai lati della teglia.

INGREDIENTI

Crumble

175g di farina 00
125g di zucchero di canna
125g di fiocchi d'avena
125g di burro

Farcitura

6-8 gambi di rabarbaro
4 cucchiaini di zucchero di canna
4 cucchiaini di acqua

Puoi usare anche
il pane raffermo

CAKE POPS ALLE CAROTE



preparazione
20 MINUTI



riposo
2 ORE



porzioni
A PIACERE

La torta di carote è un classico in primavera. Ma cosa puoi fare quando avanza e inizia ad asciugarsi? Ti presentiamo i cake pops: una soluzione semplice per ridare una nuova vita ai dolci e alle torte rimaste in casa troppo a lungo.

1. In una ciotola, sbriciola la torta di carote rimasta e aggiungi la crema al formaggio. Puoi adattare la ricetta in base alle quantità di torta e crema che hai a disposizione. Per ogni tazza di torta rimasta, dovresti aggiungere circa mezza tazza di crema.

2. Usa un cucchiaino per creare delle palline di circa 2.5cm di diametro. Lavorale fino a ottenere una forma liscia e omogenea.

3. Riponile in freezer per 1 ora.

4. Nel frattempo, sciogli le gocce di cioccolato bianco in microonde oppure a bagnomaria.

5. Con l'aiuto di una forchetta, immergi delicatamente le palline che hai formato nel cioccolato fuso, lasciando scolare l'eccesso.

6. Decora con le perline di zucchero o le nocciole tritate.

7. Lascia riposare i cake pops per almeno un'ora fino a che il cioccolato non si sarà solidificato.

INGREDIENTI

Torta di carote avanzata
Crema al formaggio
Gocce di cioccolato bianco
Perline di zucchero o nocciole tritate (facoltativo)

Funziona con qualsiasi tipo di torta!

Durano per 5 giorni in un contenitore ermetico, ma va comunque benissimo mangiarli tutti in una volta sola!





I fichi vanno mangiati al più presto, ma se devi comprarli in anticipo, conservali in frigo in un sacchetto sigillato

Se le tue erbe stanno appassendo, mettile in acqua ghiacciata per alcuni minuti

Conserva il mais dolce non sbucciato in frigo

Avvolgila delicatamente in un panno, poi inseriscila in una busta chiusa

L'uva rimane più fresca se conservata in frigorifero

Conservali insieme a qualche foglio di carta assorbente per assorbirne l'umidità in eccesso

AMORI ESTIVI



LA PANZANELLA

Un classico italiano!



preparazione
20 MINUTI



cottura
-



porzioni
4 PERSONE



Porzioni più piccole
possono essere perfette
come antipasto o contorno

Questa ricetta è uno dei piatti più conosciuti nell'Italia centrale. La sua fama è dovuta al suo sapore fresco e alla sua semplicità. Si tratta, senza dubbio, di uno dei migliori modi per ridare vita al pane raffermo.

1. Taglia il pane raffermo a cubetti e mettilo in una ciotola con aceto e acqua. Mescola il pane al fine di permettergli di assorbire bene tutto il liquido. Lascia riposare.
2. Taglia il cetriolo e la cipolla finemente e affetta i pomodori a dadini.
3. Aggiungi il tutto nella ciotola con il pane e mescola per amalgamare i sapori.
4. Condisci con sale, pepe e olio e cospargi con delle foglie di basilico tagliate grossolanamente. Gusta la tua panzanella.

INGREDIENTI

400g di pane raffermo
(preferibilmente non salato)
200ml di acqua
50ml di aceto di vino bianco
250g di pomodori maturi
180g di cetrioli
100g di cipolla rossa
Basilico
Olio extra vergine di oliva
Sale e pepe

RISO STUFATO



preparazione
15 MINUTI



cottura
15 MINUTI



porzioni
2 PERSONE

Una ricetta super versatile

Hai cucinato troppo riso? Questo meraviglioso stufato ti fornirà il giusto aggancio per farlo tornare a risplendere. Usa la ricetta come guida e aggiungi qualsiasi tipologia di verdura o carne che ti è avanzata.

1. Riscalda il burro a fuoco medio in una padella. Taglia il filetto di pollo a pezzetti, poi mettili in padella e lasciali cuocere fino a cottura. Rimuovili dalla padella.
2. Sminuzza la cipolla e taglia finemente l'aglio e il peperoncino.
3. In padella, fai soffriggere la cipolla a fuoco medio per 8 minuti fino a quando non si sarà ammorbidita.
4. Aggiungi l'aglio, il peperoncino e la paprika e soffriggi.
5. Aggiungi il riso avanzato e il brodo. Porta a bollore.
6. Aggiungi il mais, il parmigiano, il prezzemolo e l'uovo, cuocendo il tutto a fuoco lento. Aggiungi il pollo e mescola fino a quando non sarà caldo.
7. Condisci con sale e pepe e servi il tutto.

INGREDIENTI

3 noci di burro
1 filetto di pollo
1/3 di cipolla
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino
Mezzo cucchiaino di paprika
200ml di brodo di pollo
Riso avanzato
1 uovo
1 lattina di mais, scolato
Prezzemolo tritato
Parmigiano grattugiato

Questo piatto può essere facilmente reso vegetariano sostituendo il pollo con una proteina alternativa e il brodo con una versione vegetale



INVOLTINI ESTIVI



preparazione
20 MINUTI



cottura
10 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

Un tocco vietnamita!

Gli involtini estivi sono uno snack sano e versatile, perfetto per quei giorni in cui fa troppo caldo per cucinare. Riempili con qualsiasi ingrediente tu abbia a disposizione in cucina.

1. Taglia gli ingredienti del ripieno a listarelle e sistemali in modo tale che siano facili da prendere con le dita o con un cucchiaino.
2. Lavorando con un foglio di carta di riso alla volta, bagna la carta in acqua tiepida per trenta secondi o un minuto fino a quando diventerà facilmente maneggiabile.
3. Distendi la carta su un piatto. Lasciando 3cm circa di carta di riso vuota attorno ai bordi, riempi con il ripieno. Piega il bordo inferiore sopra il ripieno, poi arrotola l'involentino fino a chiudere anche i lati.
4. Per realizzare la salsa, mescola il burro di arachidi, la salsa di soia e il succo di limone. Schiaccia l'aglio e aggiungilo alla salsa. Aggiungi un po' di acqua tiepida per creare una consistenza cremosa, ma fluida.

INGREDIENTI

Salsa

- 8 cucchiaini di burro di arachidi non zuccherato
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini di salsa di soia

Rolls

- 12 fogli di carta di riso
- Qualsiasi avanzo di cibo con cui hai voglia di sperimentare, per esempio:
 - 5 foglie di lattuga
 - 1 manciata di erbe aromatiche
 - 2 carote
 - 1 peperone
 - 1/2 cetriolo
 - 1/4 cavolo
 - 1 mango
 - 1 avocado
 - Verdure sott'aceto
 - 150g di riso avanzato
 - 150g di carne, pesce o verdure avanzate
 - 5 cucchiaini di frutta secca o semi

Prova l'Atjar di pagina 36





FRITTELLE DI PATATE LUSSEMBURGHESE

Attenzione: sono molto appetitose!



preparazione
30 MINUTI



riposo
30 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

I 'Gromperekichelcher' sono uno degli spuntini più amati nel Lussemburgo: tortine di patate fritte, il cui sapore salato è compensato da una composta di mele. Spesso serviti alle fiere o ai mercatini di Natale, sono una fantastica soluzione per utilizzare le patate in eccesso.

1. Sbuccia la cipolla e grattugiala insieme alle patate riponendo il tutto in una ciotola.
2. Aggiungi l'uovo, la farina, il sale e il prezzemolo. Mescola bene e lascia riposare per 30 minuti. Una volta passati i 30 minuti, mescola di nuovo il composto.
3. In una padella versa l'olio di semi e porta a fuoco medio. Per vedere se l'olio è abbastanza caldo prova a mettere una goccia di composto - dovrebbe iniziare a fare le bolle.
4. Dividi il composto di patate in 4 porzioni per formare 4 Gromperekichelcher in padella.
5. Friggi su ogni lato per 2-3 minuti. Togli dalla padella e metti su un piatto foderato con carta da cucina per far assorbire l'olio in eccesso.
6. Cospargi con sale a piacere e servi immediatamente con un cucchiaino di composta di mele.

INGREDIENTI

- 2 patate, circa 300g
- 1 cipolla, circa 100g
- 1 uovo
- 2 cucchiai di farina
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- Olio di semi
- Composta di mele per servire



CONSIGLIO!
per la composta di mele usa gli
avanzi della classica torta di
mele danese di pagina 70



CONSIGLIO!
 quando le tue banane stanno
 diventando marroni, sbucciale
 e tagliale a fettine per poi
 congelarle



GELATO DI BANANA A 3 GUSTI



preparazione
 10 MINUTI



cottura
 -



porzioni
 2 PERSONE

Un dessert in pochi minuti

Le banane marroni o ammaccate sono spesso considerate inadatte al consumo e spesso vengono buttate quando in realtà hanno ancora un grande potenziale in cucina. Trattate correttamente, diventano infatti un dessert sano e delizioso che può essere gustato in pochi minuti.

Ricetta Base

1. In un mixer ad alta velocità, frulla i pezzetti di banana congelati con un goccio di latte vegetale e un pizzico di sale fino a quando il composto non sarà denso e cremoso.

2. Gusta il tuo gelato immediatamente.

Per ottenere un sapore ancora più goloso, lascia libero sfogo alla creatività! Noi ti suggeriamo tre possibilità:

Opzione 1: Aggiungi un cucchiaino di burro d'arachidi e delle scaglie di cioccolato.

Opzione 2: Aggiungi dei lamponi e la granella di pistacchi.

Opzione 3: Aggiungi un cucchiaino di cacao amaro e dei biscotti sbriciolati.

INGREDIENTI

2 banane più che mature, sbucciate, tagliate a rondelle e congelate

Latte vegetale

Facoltativi

Pistacchi

Lamponi

Cacao amaro

Burro di arachidi

Biscotti secchi

le possibilità
 sono infinite

Un dolce sostenibile, facile
 da preparare e sano

CREMA DI FRUTTA CON BISCOTTI

Deliziosa ↗



preparazione
10 MINUTI



cottura
40 MINUTI



porzioni
4 PERSONE

La frutta matura e i biscotti raffermi trovano nuovo splendore in questo semplice dessert. Un rinfrescante dolcetto da gustare in una giornata di sole.

1. Riscalda una padella a fuoco basso. Nel mentre, taglia la frutta a dadini.
2. Aggiungi la frutta e il latte vegetale nella padella e riscalda per 5 minuti. Una volta che la frutta si è ammorbidita, togliila dal fuoco.
3. Nella stessa padella, aggiungi la farina e mescola il composto con una frusta fino a quando non diventerà omogeneo.
4. Rimetti la padella sul fuoco, tenendolo basso e coprendola con un coperchio e lascia cuocere per altri 10 minuti.
5. Frulla il composto fino a quando non ci saranno più grumi. Lascia riposare.
6. Ora sbriciola i biscotti e tostali in una padella calda senza olio.
7. Distribuisci i biscotti tritati su dei bicchierini e ricorpi con la crema alla frutta. Congelali in freezer per 30 minuti, oppure lasciali per tutta la notte in frigorifero. Quando saranno pronti, decorali con la frutta e gustali.

INGREDIENTI

500g di frutta matura di stagione
(noi abbiamo usato mango e banana)
50ml di latte vegetale
3 cucchiaini di farina di riso
5 biscotti

Gli avanzi possono essere usati come aggiunta al tuo yogurt per colazione

CONSIGLIO!
guarnisci con qualsiasi tipo di frutta o bacca che hai a portata di mano





PAVLOVA DI ACQUAFABA



preparazione
20 MINUTI



cottura
2 ORE



porzioni
6 PERSONE

lascia a raffreddare per un po'



CONSIGLIO!
L'Acquafaba è il perfetto
sostituto vegano per gli albumi!
Può anche essere usata al posto
dei tuorli quando prepari la
maionese

Quando i ceci sono cotti in acqua, questa si trasforma in un qualcosa di magico: l'acquafaba. Questo liquido opaco ha il potere di emulare le proprietà addensanti dell'albume d'uovo, rendendolo il perfetto sostituto per diverse ricette, come la pavlova.

1. Scola i ceci in barattolo assicurandoti di non buttare via l'acquafaba. Lascia riposare l'acquafaba per circa un'ora. Utilizza i ceci per un'insalata, una zuppa, un hummus o un curry.
2. Preriscalda il forno a 130°C e disponi la carta da forno sulla leccarda. Potrebbe esserti utile tracciare un cerchio di 20cm nella carta da forno.
3. Una volta che l'acquafaba è pronta, montala con uno sbattitore elettrico per 5 minuti. Continua fino a quando il composto inizierà ad addensarsi.
4. Aggiungi lo zucchero semolato, un cucchiaino per volta e continua a montare per circa 10 minuti, fino a quando il composto non sarà denso, lucido e lo zucchero si sarà dissolto.
5. Aggiungi l'essenza di vaniglia e l'aceto/succo di limone.
6. Cucchiaino dopo cucchiaino, riponi il composto della pavlova sulla leccarda e dai alla pavlova la forma del cerchio precedentemente tracciato.
7. Cuoci la pavlova per due ore o fino a quando la superficie diventerà croccante. Una volta cotta, spegni il forno e lascia dentro la pavlova a raffreddarsi per due ore, oppure, preferibilmente, per tutta la notte.
8. Quando sarà pronta per essere servita, monta la crema fino a quando si sarà addensata e cospargila sopra alla pavlova, aggiungendo frutta a piacere.

Funziona per le meringhe
o la pavlova

INGREDIENTI

- 400g di ceci in lattina
- 225g di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia
- 1.5 cucchiaini di aceto di vino bianco o succo di limone
- 225ml di crema di cocco se si vuole mantenere vegana la ricetta; alternativamente, è possibile utilizzare una panna da montare a scelta
- Frutta per guarnire, come frutti di bosco, mango a fettine, kiwi e frutto della passione



INSALATA FRESCA DI GRANOTURCO



preparazione
20 MINUTI



cottura
-



porzioni
2 PERSONE

Usa le verdure che ti sono rimaste

Gustata all'aperto, la tipica pannocchia di granoturco avanzata da una chiassosa cena estiva è un classico della cucina canadese. Utilizza le verdure che ti sono avanzate per assaporare la più dolce e fresca insalata estiva della tua vita.

1. Se si usano delle pannocchie fresche e cotte, puliscile e toglili il mais dalla pannocchia spezzettando i chicchi. Se si utilizza del granoturco in lattina, assicurati di togliere il liquido dalla stessa.
2. Taglia i pomodori ciliegino a metà.
3. Taglia i cetrioli, le carote e le cipolle a dadini.
4. Aggiungi le verdure tagliate, il formaggio (sminuzzato o grattugiato), l'olio d'oliva e il succo di lime in una ciotola.
5. Mescola tutti gli ingredienti aggiustando di sale e pepe a piacere
6. Guarnisci con basilico o con qualsiasi altra erba aromatica a tua scelta.
7. Servi l'insalata così com'è oppure su un letto di verdure a foglia verde.

INGREDIENTI

- 300g di granoturco, in scatola o cucinato
- 150g di pomodoro ciliegino
- 1 cetriolo
- 2 carote
- Formaggio a scelta (dosi a piacere)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva ← *misura a sentimento*
- Succo di un lime
- Sale e pepe a piacere
- Basilico fresco per guarnire
- Letto di verdure a foglia verde per servire





Le prugne non maturano quando vengono conservate in frigo



Conservali in un sacchetto forato nello scompartimento più basso del frigo

Conserva le pere a temperatura ambiente



Meglio se conservata a temperatura ambiente



Conserva le noci chiuse o sgusciate in un contenitore ermetico e riponi il tutto in un luogo fresco e asciutto

I COLORI DELL'AUTUNNO

Innamorati dei ricchi sapori di stagione

Conserva le more in un contenitore poco profondo e riponile in un luogo fresco o in frigorifero





CONSIGLIO!

per una versione dolce: purè di patate dolci + cannella. Guarnisci con sciroppo d'acero, yogurt greco e noci tostate.



PANCAKES DI PATATE SCHIACCIATE

Il perfetto snack o antipasto



preparazione
20 MINUTI



cottura
10 MINUTI



porzioni
2 PERSONE

Può essere difficile prevedere quanto purè di patate cucinare. Fortunatamente, c'è una soluzione deliziosa per le volte in cui si ha esagerato: il comfort snack per eccellenza.

1. In una ciotola capiente, unisci il purè di patate freddo, il formaggio grattugiato, l'uovo, le erbe aromatiche, 30g di farina, sale e pepe.
2. Forma poi delle polpette grandi quanto un palmo e poi appiattiscile leggermente.
3. Metti la farina rimanente in un piatto fondo e infarina leggermente le polpette su entrambi i lati.
4. Versa l'olio d'oliva in una padella fino a coprirne la superficie e scalda a fuoco medio-alto.
5. Friggi le polpette di purè di patate fino a renderle croccanti (circa 3 minuti per lato), aggiungendo altro olio se necessario.
6. Servi con il condimento che preferisci.

INGREDIENTI

500g di purè di patate avanzato
100g di parmigiano o formaggio grattugiato
1 uovo
2 cucchiaini di erbe aromatiche fresche come rosmarino o erba cipollina
60g di farina, divisa in due parti
Olio vegetale
Sale e pepe a piacere
Sugo, panna acida o salsa piccante per servire (facoltativo)

Qualsiasi cosa tu abbia a disposizione

Prova crème fraîche + salmone



CREMA DI ZUCCA BUTTERNUT CON VERDURE ARROSTO



preparazione
20 MINUTI



cottura
60 MINUTI



porzioni
6 PERSONE

Sono rimaste delle verdure da poter gustare in qualche modo? Una crema di zucca butternut è ciò che ti serve per riuscire a metterle insieme in un'ode all'autunno cremosa, croccante e colorata.

Crema di Zucca Butternut

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Taglia la zucca a metà nel senso della lunghezza e toglì i semi. Questi possono essere tenuti per la tostatura in un secondo momento.
3. Spennella con l'olio d'oliva sul lato tagliato della zucca. Condisci con sale, pepe e altre erbe aromatiche a piacere.
4. Metti la zucca con il taglio rivolto verso il basso su una teglia e cuocila per 40-45 minuti fino a quando il lato tagliato inizierà a caramellare.
5. Togli la zucca dal forno e lasciala raffreddare. Quindi raccogli la polpa in una ciotola e schiacciala con uno schiacciapatate o una frusta elettrica. Aggiungi il burro e continua a mescolare fino a ottenere una crema. Condisci con sale e pepe.

Verdure arrosto

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Taglia le verdure a dadini. Condiscile poi con erbe aromatiche, sale, pepe e olio d'oliva e stendile su una teglia.
3. Fai arrostitire per circa un'ora, girando le verdure una o due volte per creare una crosticina su entrambi i lati.

Salsa

Mescola insieme olio d'oliva, succo di limone, sciroppo d'acero e senape.

Per servire

Spalma la crema su un piatto e appoggia delicatamente sopra le verdure arrostate. Guarnisci con la salsa precedentemente preparata e aggiungi rosmarino o altre erbe aromatiche a piacere.

INGREDIENTI

Crema Butternut

- 1 zucca Butternut
- Olio d'oliva
- 1/4 di tazza di burro fuso
- Sale e pepe a piacere
- 2 cipolle rosse

Verdure arrosto

Un misto di verdure autunnali, ad esempio:

- 1 pastinaca
- 2 carote
- 1 barbabietola
- 1 broccolo
- 4 topinambur

Salsa

- 4 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape in grani
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

o qualsiasi
verdura tu abbia





SMOOTHIE BOWL ALLA ZUCCA



La soluzione perfetta per utilizzare
la polpa della zucca di Halloween



Uno spuntino squisito in pochi minuti

INGREDIENTI

Frullato

- 100ml di latte vegetale o di latte
- 1/2 tazza di zucca cotta (e raffreddata)
- 1 banana, a fette (può essere congelata o a temperatura ambiente)
- 1 dattero denocciolato
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 cucchiaino di radice di curcuma cruda
- 2-3 cubetti di ghiaccio

Topping suggeriti

- Burro di arachidi/burro di mandorle
- Muesli di zucca
- Semi di zucca
- Noci
- Fette di banana
- Fette di mela

o qualunque cosa tu abbia
in giro per la cucina

Halloween dovrebbe essere spaventoso. Ma sai qual è la cosa più spaventosa di tutte? La quantità di zucche che sprechiamo! Quest'anno trasforma il ripieno della tua zucca in un delizioso frullato ricco di nutrienti.

1. Unisci tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto omogeneo. Versa in una ciotola.
2. Metti la ciotola nel congelatore per 5-10 minuti per aiutarti a creare la consistenza di un frozen yogurt.
3. Completa con i topping che più ti piacciono

DUBLIN CODDLE VEGETARIANO



preparazione
15 MINUTI



cottura
2 ORE



porzioni
4 PERSONE

Raramente esiste qualcosa di più dublinese del "coddle", un delizioso stufato di carne perfetto per scaldarti le ossa in una fredda sera autunnale. La nostra versione vegetariana, ti consente di sfruttare al meglio gli avanzi che hai in casa.

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Taglia la cipolla e la salsiccia a fette spesse, quindi affetta patate e carote a circa 3-5mm di spessore.
3. Metti metà delle salsicce sul fondo di una pirofila, quindi aggiungi metà delle patate, delle cipolle e delle carote, aggiungendo sale, pepe e prezzemolo. Ripeti gli strati con la restante metà di salsicce e verdure.
4. Ora versa anche il brodo vegetale e il latte, copri con un coperchio e inforna.
5. Trascorsa 1 ora e 40 minuti, toglì la pirofila dal forno e aggiungi la pancetta vegetale e una noce di burro. Rimetti in forno per 20 minuti e poi lascia riposare per 10 minuti prima di mescolare e servire.

INGREDIENTI

450g di salsicce vegetali a scelta
2 grandi cipolle bianche
900g di patate
3 carote grandi
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
300ml di latte vegetale
500ml di brodo vegetale
225g di pancetta vegetale
Sale e pepe per condire
Noce di burro vegetale

Wow!





LA CLASSICA TORTA DI MELE DANESE

Usa quelle mele un po' ammaccate e raggrinzite!



Il "Gammeldags æblekage" - o classica torta di mele - è un dolce tipico danese. È veloce da assemblare ed è la soluzione perfetta per quando si ha un'eccedenza di mele durante il periodo autunnale.

1. Usando una casseruola, cuoci le mele con una spruzzata d'acqua, a fuoco basso, fino a quando non inizieranno ad ammorbidirsi.
2. Aggiungi lo zucchero e il succo di limone, regolando a piacere le quantità fino a raggiungere l'equilibrio che preferisci tra dolce e aspro. Quando sei soddisfatto, metti da parte il composto di mele.
3. Ora frulla il pane raffermo e lo zucchero per creare delle briciole.
4. Sciogli il burro in una padella a fuoco medio-alto e quando inizia a fare le bolle, aggiungi il mix di pane e zucchero e friggi fino a raggiungere un composto dorato e croccante. Togli dal fuoco.
5. Prendi due bicchieri e stendi uno strato sottile di briciole sul fondo. Completa poi con un cucchiaino di mele e ripeti per assemblare gli strati della torta, assicurandoti di terminare con l'ultimo strato di briciole. Infine, guarnisci con la panna montata o per un tocco più vivace, aggiungi un goccio di whisky o rum sopra ogni strato di biscotto.
6. Completa il tuo dolce, accompagnandolo con una piccola quantità di marmellata.

INGREDIENTI

300g di mele, sbucciate e tagliate a dadini
 Una spruzzata d'acqua
 100g di pane raffermo
 40g di zucchero
 40g di burro
 100g di panna montata
 Zucchero e succo di limone a piacere
 Marmellata per servire

Preparane di più e congela quello che non usi per la prossima volta oppure utilizzala come salsa per le frittelle di patate a pagina 50

CHÄSSCHNITTE



preparazione
10 MINUTI



cottura
15 MINUTI



porzioni
6 PERSONE

Semplicissimo!

È formaggio su pane tostato, ma forse non come l'hai sempre visto fare. Arricchito con cipolla, aglio e uova, questa ricetta è il massimo per uno sgarro autunnale, perfetto per ridare vita al pane raffermo e al formaggio che ti è rimasto in frigo.

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Trita finemente le cipolle e l'aglio.
3. Mescola le cipolle e l'aglio insieme al formaggio grattugiato e alla farina. Aggiungi le uova e il latte e mescola fino a che non diventerà un composto omogeneo.
4. Disponi le fette di pane su una teglia e spalma il composto di formaggio sulla superficie del pane. Cuoci per 12-15 minuti fino a quando il tutto non risulterà dorato e spumoso.
5. Condisci con sale, pepe e noce moscata.

INGREDIENTI

- 300g di formaggio misto grattugiato
- 1 cipolla piccola
- 1/2 spicchio d'aglio
- 100g di farina
- 2 uova
- 150-200ml di latte
- Sale, pepe e noce moscata in polvere a piacere
- 400-500g di pane raffermo, tagliato a fette di 1cm





CONSIGLIO!
conserva il Pan Bolo in una
teglia coperta da un foglio
di alluminio

PAN BOLO

Puoi utilizzare il pane raffermo



preparazione
15 MINUTI



cottura
70 MINUTI



porzioni
8 PERSONE

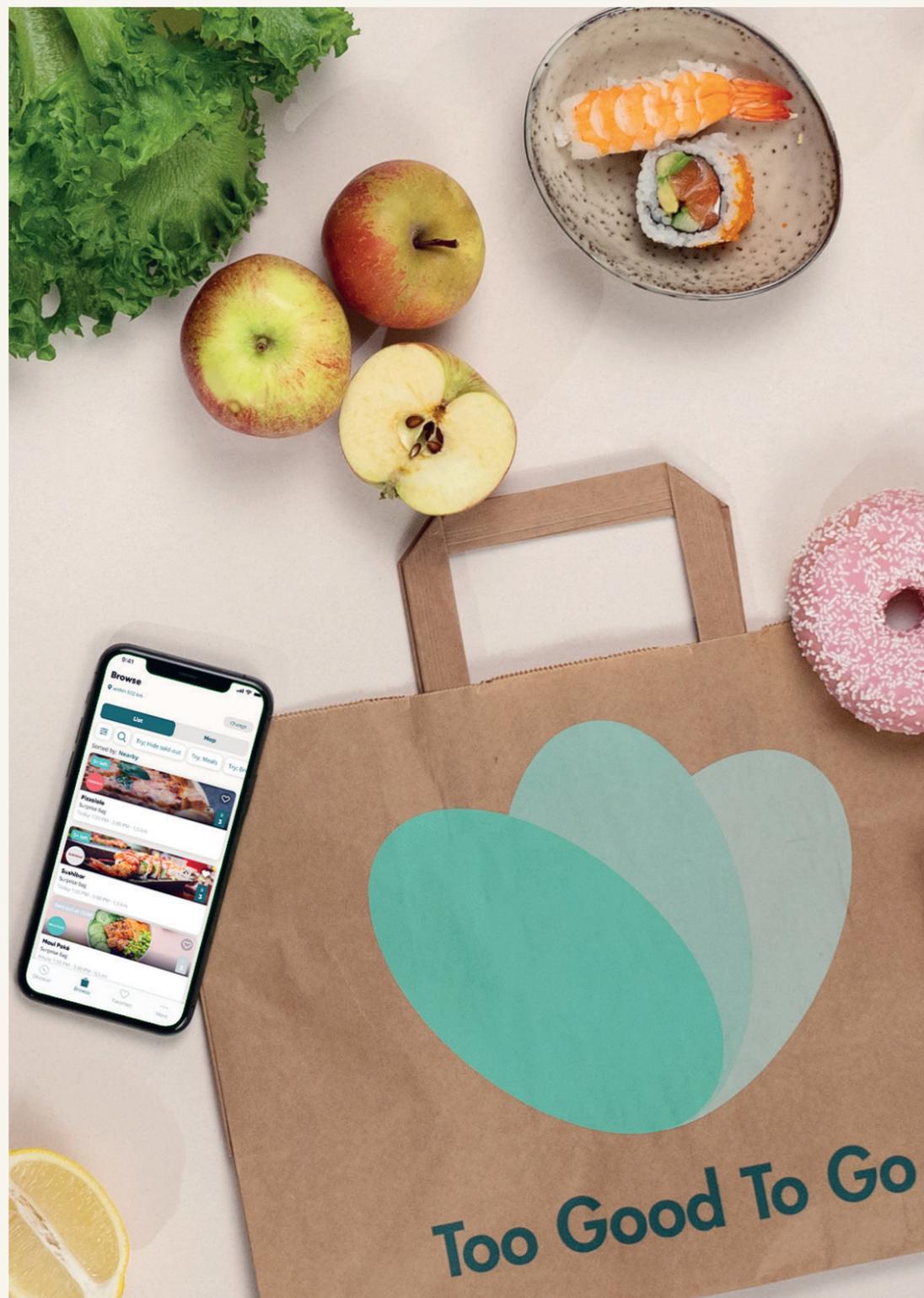
Che tu lo conosca come pan bolo o budino di pane e burro, il risultato è lo stesso: un dolce goloso, speziato e caldo, perfetto per rigenerare il pane raffermo.

1. Preiscalda il forno a 180°C.
2. Taglia il pane a cubetti di circa 2x2cm. Metti i pezzi in una ciotola capiente. Aggiungi il latte e lascia riposare per 5 minuti.
3. Nel frattempo, ungi una teglia con il burro, quindi cospargi con un cucchiaino di zucchero. Assicurati che il burro sia uniformemente ricoperto di zucchero.
4. Aggiungi l'uvetta e la cannella nella ciotola del pane - mescola per formare una pastella spessa. Se vuoi apportare modifiche come mela, cocco o rum, aggiungile ora.
5. Unisci lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il lievito nella pastella. Quindi, aggiungi il burro. Mescola fino a quando non sarà completamente amalgamato.
6. Infine, aggiungi le uova alla pastella e mescola finché le uova non saranno incorporate alla perfezione.
7. Crea uno strato di pastella uniforme nella teglia e cuoci per 50 minuti.
8. Una volta che il dessert sarà dorato, cospargilo con 1 cucchiaio di zucchero sulla superficie. Rimettilo in forno e cuoci per altri 15 minuti. Da servire tiepido o freddo.

INGREDIENTI

8 fette di pane bianco
450ml di latte
100g di uvetta
1 cucchiaino di cannella
100g di zucchero (più quello per guarnire)
2 cucchiaini di zucchero vanigliato
2 cucchiai di burro a temperatura ambiente (più quello per ungere la teglia)
1 cucchiaino di lievito per dolci
4 uova
Facoltativo:
scaglie di cocco, rum o pezzi di mela

Puoi servirlo con qualche cucchiaino di gelato di banana che trovi a pagina 52 per trasformarlo nel perfetto dessert anti-spreco!



COMBATTI LO SPRECO ALIMENTARE CON TOO GOOD TO GO

Grazie alla nostra app potrai salvare tante Magic Box di cibo invenduto da negozi e ristoranti vicini a te. Usa le ricette in questo libro per reinventare gli ingredienti che trovi.



Remixa, reinventa e utilizza
queste ricette ancora e ancora



Too Good To Go