

# RICETTARIO SOSTENIBILE



# ANTIPASTO

## Panzanella



### Ingredienti per 4 persone

500 gr di pomodori maturi e sodi  
1 cipolla rossa  
20 foglie di basilico  
400 gr di pane raffermo  
1 cetriolo  
aceto di vino bianco, olio Evo, sale e  
pepe q.b.

### Preparazione

Tagliate il pane in fette di 1 cm e adagiatele in una larga pirofila; bagnate con 250 g di acqua, premete per inzupparle, lasciate riposare per 40-45'; tagliate la cipolla a fettine sottili e mettetele in una ciotola con 70 g di acqua e 70 g di aceto: fatele macerare per 15-20', mescolandole spesso e sgocciolatele; sbucciate il cetriolo, tagliatelo a fettine sottili; tagliate i pomodori a dadini; sbriciolate il pane ammollato, in una ciotola dopo averlo strizzato; unite le verdure tagliate e il basilico spezzettato; mescolate e fate riposare in frigo per 1 ora; condite con olio, sale e pepe.

### curiosità

Aldo Fabrizi dedicò una poesia alla panzanella, piatto povero della cucina di recupero, tipico dell'Italia Centrale.



## PRIMO

### Ingredienti per 4 persone

150 gr. di avanzi di carne (sostituibile con 1 l di brodo di verdure)  
300 gr. di pane raffermo  
Grana Padano DOP (o altro formaggio grattugiato)  
1 noce di burro (un filo di olio Evo)  
sale e pepe q.b.

### Panada



### Preparazione

Fate bollire 1 l di acqua con gli avanzi di carne tritati per 20' (o portate a ebollizione il brodo) e aggiungete il pane raffermo tagliato a pezzetti, lasciando cuocere per circa mezz'ora; togliete il tegame dal fuoco, aggiungete il formaggio grattugiato e il burro (oppure l'olio); amalgamate bene usando una frusta fino ad ottenere la consistenza di una "pappa"; servire molto caldo.

Per la versione pavese, negli ultimi minuti di bollitura, aggiungete 1 uovo a persona.



### curiosità

Nel medioevo i villani servivano durante i banchetti dei padroni. Gli avanzi erano per loro che li utilizzavano per creare minestre come quelle di pane e la ribollita.

## SECONDO

### Mix burger



#### **Ingredienti** per 4 persone

3 patate lesse  
40 gr. parmigiano grattugiato  
1 uovo  
1 cucchiaino di timo e 1 di rosmarino  
20 gr. di pangrattato  
100 gr. di salumi avanzati  
100 gr. provola affumicata  
(al posto di salumi e provola, 200 gr. di legumi cotti)  
sale, pepe e olio Evo q.b.

#### **Preparazione**

In una ciotola lavorate le patate lesse schiacciate, con uovo, parmigiano, la provola e i salumi spezzettati (o i legumi schiacciati), il rosmarino e il timo, aggiustate di sale e pepe e aggiungete il pangrattato, mescolate per amalgamare bene il tutto; rivestite una teglia di carta forno, spolveratela con pangrattato, aiutandovi con un cucchiaio e una tazza formate la base degli hamburger di patate con 2/3 cucchiari di composto e livellate bene; irrorate con un filo d'olio e cuocete, in forno già caldo a 180 °C per 20'; sfornate e servite i burger caldi.

#### **curiosità**

Leonardo da Vinci forse consiglierebbe la versione vegetariana; sua è la frase: "verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare".



# CONTORNO

## Ingredienti per 4 persone

50 g di foglie di sedano  
30 g di mandorle (in alternativa  
nocciole)  
1 cucchiaio di pinoli  
1 cucchiaio di semi di girasole  
1 spicchio d'aglio olio Evo q.b.  
1-2 cucchiai acqua  
pepe o peperoncino  
verdura cruda (gambi di sedano,  
carote, peperoni, zucchine, indivia...

## Pinzimonio in pesto di sedano



## Preparazione

Lavate le foglie di sedano; mettete tutti gli ingredienti (tranne la verdura cruda) nel bicchiere del mixer aggiungendo l'olio poco alla volta; tritate fino alla consistenza desiderata; l'aggiunta di poca acqua ha lo scopo di diminuire, anche se di poco, la quantità totale di olio; lavate la verdura cruda che volete gustare e tagliatela a bastoncini lunghi e stretti; intingete i vari bastoncini croccanti nel pesto di sedano.

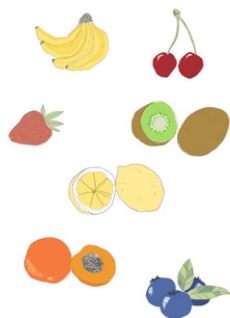


## curiosità

Il pesto di sedano è ottimo per condire la pasta; per renderlo più cremoso si possono unire 2 cucchiari di formaggio fresco spalmabile. Per diminuire il sale, usate spezie e erbe aromatiche.

# DESSERT

## Banana bread



### Ingredienti per 4 persone

3 banane (di cui 2 molto mature)

1 uovo medio

150 g di farina (meglio se integrale o di tipo 1)

150 g zucchero di canna

60 g di olio di semi di girasole

1 bustina di lievito in polvere per dolci

1 cucchiaino di cannella in polvere  
carta da forno

### Preparazione

Schiacciate le 2 banane mature fino a ridurle in una purea; aggiungete l'uovo, lo zucchero di canna, la cannella e amalgamate bene il composto; unite l'olio di semi; setacciate la farina e il lievito e aggiungeteli all'impasto un cucchiaino alla volta sempre mescolando con una spatola; versate l'impasto in uno stampo da plumcake precedentemente ricoperto di carta forno, infine aggiungete una banana tagliata a metà nel senso della lunghezza; infornate a 180°C in forno statico per circa un'ora.

### curiosità

Per recuperare gli avanzi di panettone/colomba e di frutta da consumare velocemente potete creare delle coppette dolci da riempire con panna e macedonia.

