

IL  
RICETTARIO  
DEGLI  
AVANZI



**iren**  
emilia

# IL RICETTARIO DEGLI AVANZI

*A cura delle Relazioni Esterne Iren Emilia.*



*Seconda edizione, Ottobre 2010.*

*Si ringrazia*



*per la preziosa collaborazione.*

# INTRODUZIONE

*Q*uesta pubblicazione nasce da un'idea semplice: che sia possibile ragionare sui propri stili di vita, sull'ambiente e sul nostro futuro anche gustandosi un buon piatto o cucinando con passione. Sono le piccole azioni quotidiane il carburante della sostenibilità.

*Differenziare i rifiuti, ridurli quando si decide cosa acquistare o cosa gettare, riutilizzarli, scegliere quale lampadina montare, riparare la vecchia perdita del rubinetto, spegnere una luce in una stanza vuota e, perchè no, cucinare con gli avanzi.*

*Le ricette che trovate in questo libro testimoniano come sia possibile comportarsi diversamente.*

*Rispettare il possibile valore di quello che ci apprestiamo a buttare, smettere di pensarlo unicamente come un qualcosa di cui liberarsi senza troppi pensieri. Ripensare le nostre cattive abitudini.*

*Le ricette sono frutto della cultura culinaria del nostro Paese, della sua fantasia e di un mondo in cui lo spreco non esisteva. Un patrimonio che vale la pena di recuperare.*

*Si tratta di una prima scelta e siamo certi che molte e molti di voi potranno aiutarci nella ricerca, perchè il nostro progetto non finisca qui.*

*Se avete nella vecchia agenda di casa, rigorosamente recuperata, qualche ricetta che qui manca potete trascriverla ed inviarcela a [ricetteavanzi@grupporein.it](mailto:ricetteavanzi@grupporein.it).*

*Le ricette ci serviranno per una nuova edizione di questo libro.*

*L'importante è smettere di pensare che gli avanzi siano sempre da gettare.*

*Ricordatevi che tante cose aspettano solo un nostro gesto per ritornare a nuova vita.*

*Se poi non amate la cucina e se i fornelli non sono la vostra passione, ricordatevi che gli avanzi possono sempre essere gettati tra i rifiuti organici o nella compostiera di casa.*

*Fare la differenza. Mangiando e cucinando.*



# BISCOTTI CON I FIOCCHI

**Ingredienti:** 50 grammi di bucce di mela, 100 grammi di farina di semi integrale [50 grammi di farina e 50 grammi di farina d'avena], 100 grammi di fiocchi d'avena, 30 grammi di uvetta, 30 grammi di pinoli, 50 grammi di zucchero di canna, 1 uovo, olio, 1 cucchiaino di lievito per dolci, latte, sale.

*La buccia di mela deve essere piuttosto morbida e aromatica e tagliata con un poco di polpa lattaccata. In una terrina mescolate la farina con i fiocchi, lo zucchero, l'uvetta ammollata in acqua tiepida per 20 minuti e strizzata, i pinoli, il lievito, 1 pizzico di sale e le bucce delle mele tritate. Aggiungete l'uovo sbattuto e amalgamate. Condite l'impasto con qualche cucchiaino di olio e unite il latte sufficiente per renderlo cremoso. Su una teglia foderata con carta da forno sfornate delle piccole cucciate di impasto. Mettete la teglia in forno a 180° e cuocete per 15 minuti. Attenti a non bruciare i biscotti. Levate la teglia e lasciateli raffreddare.*

# BUCCE DI PATATA IN PASTELLA FRITTE

**Ingredienti:** bucce di patata, olio per friggere, 150 grammi di farina, 3 albumi, 1 cucchiaino di lievito in polvere, sale.

*Lavate bene le patate, grattandole con uno spazzolino, asciugatele e togliete la buccia, lasciando un po' di patata sotto la buccia. Per la preparazione della pastella, passate al setaccio la farina, il lievito e raccoglieteli in una terrina. Aggiungete poco per volta gli albumi, poi l'acqua necessaria per ottenere un composto cremoso e scorrevole, mescolando bene e lasciatelo riposare per mezz'ora, quindi regolate di sale. Scaldate in una padella abbondante olio per friggere, e passate le bucce di patata nella pastella; sgocciolatele e, poche per volta, friggetele per 5 minuti circa o sino a quando risulteranno uniformemente dorate. Sgocciolatele, passatele su di un foglio di carta assorbente e servitele calde su di un piatto di portata.*

# BOCCONCINI di MAIALE ALL'ANANAS

**Ingredienti:** 3 porzioni di maiale al forno, 6-7 fette d'ananas in scatola, 4 cipollotti, zucchero, aceto bianco, olio di semi di soia, sale.

**P**ulite i cipollotti e tagliateli a rondelle sottili, lasciando anche un po' la parte verde. Scaldate 5-6 cucchiai d'olio in una larga padella antiaderente o in un wok e fatevi soffriggere i cipollotti a fuoco basso con 1 pizzico di sale e 2 cucchiai del liquido di conservazione dell'ananas. Intanto sgocciolate le fette d'ananas dal loro liquido, tagliatele a pezzetti e unitele ai cipollotti. Spolverizzate con 1 cucchiaio abbondante di zucchero e quando comincerà a caramellare, spruzzate con un cucchiaio di aceto e lasciate evaporare a fuoco vivo. Aggiungete la carne di maiale tagliata a listarella o a dadini, mescolate, regolate di sale e lasciate insaporire per qualche istante. A piacere profumate con prezzemolo tritato o con erba cipollina. Servite accompagnando con riso bollito condito con poco burro.



# CARNE ALLA GRIGLIA CON MELANZANE ALLA MENTA

**Ingredienti:** 2 porzioni avanzate di carne mista alla griglia, 3 melanzane, 2 peperoni, mezzo limone, qualche fogliolina di menta, qualche foglia di basilico, olio, sale e pepe.

*Lavate le melanzane e fatele abbrustolire sulla fiamma del fornello, girandole spesso. Dovranno diventare belle abbrustolite fuori e cotte, ma ancora consistenti all'interno. Appoggiatele sul piano di lavoro ed eliminate con cura ogni traccia di bruciato, strofinandole leggermente con carta da cucina. Eliminate anche la parte nera della buccia e riducete la polpa a dadini, che avranno un gusto gradevolmente affumicato. Pulite i peperoni ed eliminate a crudo la sottile buccia che li riveste con un pelapatate a lame rotanti (così saranno più digeribili). Tagliateli prima a listarelle e poi a quadretti e riuniteli in una ciotola con i dadini delle melanzane: condite con 4-5 cucchiaini di olio, il succo di limone filtrato, un pizzico di sale e una manciata di pepe. Mescolate e profumate con foglioline di basilico e menta spezzettate. Mettete la carne tagliata a cubetti o a listarelle al centro del piatto da portata. Disponete intorno i peperoni e le melanzane e servite.*

**Ingredienti:** 250 grammi di pesce avanzato lessato o arrostito, 2 uova, mezza cipolla, un gambo di sedano, una manciata di prezzemolo, un cucchiaino di sugo di pomodoro, 50 grammi di parmigiano grattugiato, 1 litro di brodo di pollo, crostini di pane, 3 cucchiaini di olio d'oliva, burro, sale, pepe.

# CREMA del COMANDANTE

**T**ritate la cipolla, il sedano e il prezzemolo e fateli soffriggere con l'olio in una cassetta; aggiungete il pesce e il sugo di pomodoro, bagnate con un po' di brodo, mescolate e fate cuocere versando, a mano a mano, il rimanente brodo, fino a quando il pesce si disfa. Passate il tutto attraverso un colino, schiacciando bene il pesce e le verdure, rimettete la crema sul fuoco e fatela addensare. Battete in una zuppiera le uova con il parmigiano reggiano e un pizzico di sale e di pepe. Versate adagio la crema nella zuppiera e mescolate delicatamente. Friggete i crostini con un poco di burro e serviteli con la crema.



# CREMA di FRUTTA AVANZATA

**Ingredienti:** avanzi di frutta (pesche, prugne, albicocche o ciliege), avanzi di biscotti o di torte, una sodezza di crema pasticcera.

**T**agliate a dadi o spicchi tutta la frutta troppo matura. In una terrina aggiungete alla frutta gli avanzi di torta o biscotti e coprite di crema. Mettete in frigorifero a raffreddare

# CRÈME BRULÉE

ALLA  
FRUTTA  
COTTA

**Ingredienti:** 2 porzioni di frutta cotta avanzata, ZUCCHERO SEMOLATO, ZUCCHERO DI CANNA, COGNAC O BRANDY, 100 GRAMMI DI PANNA, 2 UOVA, 1 TUORLO.

***E'** possibile utilizzare tutta la frutta cotta (mele, pere, pesche ecc). Scolate la frutta cotta da possibili liquidi ed eliminate eventuali piccioli e semi, anche spappolandola.*

*Frullatela con 4 cucchiaini di zucchero semolato e 1 cucchiaino di cognac o brandy. In un pentolino fate scaldare il composto, senza farlo bollire e mescolatelo alla panna. Unite 2 uova e 1 tuorlo e continuate a mescolare, senza farlo bollire, per 3 minuti. Versate il composto in 4 stampini, chiudeteli con l'alluminio, metteteli in una teglia coperta con due dita di acqua bollente e passate la teglia in forno a 160°. Cuocete per 50 minuti stando bene attenti che l'acqua non evapori del tutto. Togliete gli stampini dal forno e lasciateli raffreddare per almeno 3 ore. Al momento di servire, spolverizzateli con zucchero di canna e passateli per 30 secondi al grill.*

**Ingredienti:** 150  
grammi di spaghetti  
a burro avanzati,  
100 grammi di carne di  
pollo [o altra carne]  
cotta e avanzata, 50  
grammi di parmigiano  
reggiano, 20 grammi di  
funghi secchi, 3 uova,  
pan grattato di pane  
raffermo, 2 decilitri  
di latte, 40 grammi di  
burro, abbondante olio  
da friggere, farina,  
un pizzico di noce  
moscata, sale e pepe.

# CROCCHETTE di PASTA

**A**mmollate i funghi in acqua tiepida. Preparate intanto una besciamella: fate fondere 25 grammi di burro in una casseruolina, incorporandovi la stessa quantità di farina, mescolando con un cucchiaino di legno, perchè non si formino grumi, fare tostare per qualche secondo, quindi diluire con latte caldo, versandolo poco per volta. Fate cuocere la besciamella per qualche minuto, senza mai tralasciare di mescolare, conditela con la noce moscata, sale e pepe e toglitela dal fuoco (dovrà risultare piuttosto densa). Sgocciolate i funghi e metteteli sul fuoco in un tegame con il rimanente burro e un pizzico di sale. Unite la carne tritata, fate insaporire, quindi mescolate il tutto con la besciamella. Aggiungete il parmigiano reggiano, gli spaghetti tritati e un tuorlo e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Stendete il composto su di un tavolo di marmo o su di un tagliere e lasciatelo raffreddare. Tagliatelo a quadrati, passateli nella farina, nelle rimanenti uova sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato e frigeteli in abbondante olio caldo. Sgocciolate le crocchette ben dorate e servitele con una salsa di pomodoro.



**Ingredienti:** 200 grammi di riso lessato avanzato, 150 grammi circa di pesce lessato avanzato (se crudo ne basta la metà), 1 cucchiaino di farina, 1 uovo, pangrattato, un pezzetto di scorza di limone grattugiata, abbondante olio da friggere.

# CROCCHETTE di PESCE e RISO

*Spellatè il pesce, diliscatelo e sbriciolatelo. A parte sbattete leggermente l'uovo. Mettete il pesce in una terrina e amalgamatelo con il riso, l'uovo sbattuto, la farina e la scorza di limone grattugiata. Formate con il composto dei piccoli rotoli, appiattiteli, passateli nel pangrattato e frigeteli in abbondante olio bollente. Sgocciolate le crocchette ben dorate e servitele con un contorno di insalatina fresca.*

# CROCCHETTE di POLLO

**P**ulite i cipollotti e tagliateli a pezzetti. Dissossate il pollo e passate la carne nel mixer con i cipollotti e il prosciutto cotto; trasferite il composto in una ciotola e amalgamatevi l'uovo, il parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di sale e uno di peperoncino: formate tante crocchette grosse quanto una noce e appiattitele leggermente. Passatele prima negli albumi sbattuti e poi nel pangrattato mescolato alla stessa quantità di semi di sesamo, premendole leggermente per fare aderire bene l'impanatura. Friggetele in una padella con abbondante olio di semi di arachide ben caldo finché risulteranno dorate in modo uniforme. Sgocciolatele con un mestolo forato e mettele su un vassoio rivestito con carta assorbente a perdere l'unto in eccesso. Spolverizzatele con un pizzico di sale e servitele.

*Il pollo può essere sostituito con altre carne lessata o arrosto.*

**Ingredienti:** 2 o  
3 porzioni di POLLO  
LESSO, 100 grammi di  
PROSCIUTTO COTTO, 40  
grammi di PARMIGIANO  
REGGIANO GRATTUGIATO,  
2 CIPOLLOTTI, 1 UOVO, 2  
ALBUMI, PANGRATTATO DI  
PANE RIMASTO, SEMI DI  
SESAMO, PEPERONCINO  
IN POLVERE, OLIO DI SEMI  
DI ARACHIDE, SALE.

*Sbattete le uova in una terrina, aggiungete le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, il prezzemolo e la cipolla tritata finemente.*

*Tagliuzzate gli spaghetti, aggiungeteli al composto, mescolare bene il tutto e cospargere con il parmigiano reggiano.*

*Scaldate bene la metà dell'olio in una padella, versate il composto e fate friggere fino a quando si forma una crosticina nella parte inferiore. Voltate la frittata e rimettetela nella padella dove avrete versato il rimanente olio. Togliete la frittata dal fuoco quando si sarà formata la crosticina anche dall'altra parte e servitela con un contorno di rapanelli tagliati a fettine e conditi con olio, sale e pepe.*

**Ingredienti: 3 etti di Spaghetti Cotti, 4 uova, 16 olive nere piccole, mezza cipolla, una manciata di prezzemolo tritato, 40 grammi di parmigiano reggiano grattugiato, 6 cucchiari di olio d'oliva.**

# FRI<sup>OL</sup>TATA di SPAGHETTI AVANZATI



# INSALATA di CARNE AL PROFUMO di LIMONE

**Ingredienti:**  
1-2 porzioni di  
bistecche già  
cotte. 1 mazzetto  
di ravanelli. 1  
mazzetto di  
rucola. 400 grammi  
di insalatine  
miste (spinaci  
novelli, radicchio,  
lattughino ecc). 1  
cetriolo.  
1 limone. 1 spicchio  
d'aglio. 4 uova. olio,  
sale e pepe.

*Rassodate le uova: mettetele in una piccola casseruola, copritele con acqua fredda salata, portate a ebollizione e fatele cuocere per 8 minuti da momento dell'ebollizione. Poi raffreddatele in acqua fredda. Lavate le insalatine e la rucola, asciugatele e mettetele in una insalatiera. Pulite i ravanelli e il cetriolo, affettateli a rondelle e uniteli alle insalatine insieme alla carne tagliata a cubetti. Lavate il limone, asciugatelo e grattugiatene la scorza (solo la parte gialla). Spremetene il succo, filtratelo e mettetelo in una piccola ciotola. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo nello spremiaglio, facendo cadere il succo nella ciotola. Aggiungete un pizzico di sale, una manciata di pepe, la scorza del limone grattugiata e mezzo bicchiere di olio e sbattete con un cucchiaino fino ad ottenere una salsina ben emulsionata. Versatela sull'insalata, mescolate delicatamente e completate con le uova sode sguosciate e tagliate a spicchi.*

**Ingredienti:** 150 grammi di pane raffermo, 1 litro circa d'acqua, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiari di olio, parmigiano reggiano.



**T**agliate il pane a fette sottili, portate l'acqua ad ebollizione, quindi unite il pane, lo spicchio d'aglio e salate. Cuocete dolcemente fino a quando il pane si trasformerà in poltiglia e l'acqua sarà totalmente assorbita. Aggiungete l'olio, togliete l'aglio e lasciate insaporire sul fuoco per alcuni momenti. Servite con una abbondante formaggiata di parmigiano reggiano.

# PASTA e FAGIOLI RISCALDATA

**Ingredienti:** 4 porzioni di pasta e fagioli  
cucinata il giorno prima, 60 grammi di grasso  
di prosciutto crudo, una scodella di brodo, un  
poco di maggiorana e santoreggia, 4 cucchiai  
di olio.

**M**ettete le due erbe aromatiche in un piccolo sacchetto di tela chiudendolo con un filo. Rimettete al fuoco la pasta e fagioli, immergete il sacchettino e fate scaldare a fiamma bassissima. Scaldate l'olio in un tegamino, unite il grasso del prosciutto e fatelo sciogliere, quindi versate il tutto nella minestra, aggiungendo anche, a poco a poco, il brodo. Eliminate il sacchetto delle erbe, distribuire la pasta e fagioli nelle fondine e servite. Questa minestra è ottima anche fredda.



**Ingredienti:** 500 grammi di pangrattato, 500 grammi di farina, acqua tiepida.

**F**ate una fontanella sulla spianatoia. Inumidire bene il pane e metterlo al centro della fontanella. Impastare e aggiungere altra acqua, se necessario, per ottenere un impasto ben amalgamato e morbido.

Fatelo a tocchetti e lavorare ciascun pezzo fino a farlo diventare una lunga matita. Dividetela in segmenti di circa un centimetro. Con l'indice fare una pressione al centro di ogni gnocchetto, in modo di assottigliarlo un po' e favorire così la cottura. Lessateli per quindici minuti e, verificata la cottura, scolateli con un mestolo forato e condite a piacere. Tradizionalmente si usa un sugo di fagioli lessati e messi in umido con una cipolla tritata, aglio, prezzemolo, salsa di pomodoro e funghi.

PISAREI

**Ingredienti:** 2 porzioni di polenta avanzata, 100 grammi di mozzarella, 4 cucchiari di sugo di pomodoro, 5 olive nere snocciate, pasta d'acciughe, basilico, origano, olio, sale.

# Pizzette di polenta

**T**agliate la mozzarella a dadini, trasferiteli in un colino e lasciateli sgocciolare. Mettete la polenta avanzata su un tagliere e con un coltello a lama liscia e larga tagliatela a fette spesse 1 o 2 cm. Ricavate 4 dischi da 8-10 cm di diametro con un tagliapasta (o una tazza con il bordo unto d'olio). Foderate una placca con un foglio di carta da forno, disponetevi i dischetti di polenta e spalmateli con un velo di pasta d'acciughe. Distribuite al centro di ciascun dischetto un cucchiaino di sugo di pomodoro e cospargete con le olive tagliate a metà, i dadini di mozzarella e un pizzico di sale. Profumate con un pizzico abbondante di origano, irrorate con un filo d'olio e passate in forno a 220° per circa 10 minuti. Completate con foglioline di basilico spezzettate e servite.

**L**asciate ammorbidire i funghi secchi in una ciotola piena di acqua tiepida. Fate imbiondire il misto per soffritto in una casseruola con 2-3 cucchiaini di olio e una noce di burro. Unite la salsiccia spellata e sbriciolata e la carne tritata e fate rosolare. Bagnate con il vino rosso e fate evaporare a fuoco vivo. Aggiungete la polpa di pomodoro e i funghi strizzati e tritati grossolanamente. Salate, pepate e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Tagliate a fette la polenta e disponetene la metà sul fondo di una pirofila imburata. Condite con la metà del ragù, della besciamella e del parmigiano reggiano, coprite con le altre fette di polenta e completate con i condimenti rimasti. Cospargete la preparazione con qualche fiocchetto di burro e cuocetela in forno a 180° per circa mezz'ora, accendendo il grill gli ultimi cinque minuti per fare gratinare la superficie. Servite la polenta pasticciata ben calda.

**I**ngredienti: 3 porzioni di polenta avanzata, 200 grammi di carne tritata, 200 grammi di salsiccia, 50 grammi di funghi secchi, 250 grammi di polpa di pomodoro, 100 grammi di verdure miste per soffritto, 1 decilitro di vino rosso, 500 grammi di besciamella, 50 grammi di parmigiano reggiano grattugiato, burro, olio, sale e pepe.



**Ingredienti:** 1 scodella di  
avanzi di carne, 100 grammi  
di pane grattugiato, 50  
grammi di parmigiano  
reggiano, 2-3 uova, sale,  
noce moscata.

# Polpette del GIORNO dopo

**M**ille sono le ricette delle polpette. Tra le tante ne abbiamo scelta una "made in Parma": Tritate finemente la carne, raccoglietela in una terrina e mettetela da parte. In un'altra terrina mettete il pane grattugiato e un poco di noce moscata, miscelate, quindi bagnate con acqua tiepida. Impastate con un cucchiaino di legno, unendo la carne tritata e le uova, aggiungendo il parmigiano reggiano grattugiato e regolando di sale. L'impasto deve risultare compatto e morbido. Con le mani prendete un po' d'impasto e formate una polpetta, che passerete nel pane grattugiato. Continuate così sino all'esaurimento dell'impasto. Friggete le polpette in olio bollente. Si possono gustare come sono oppure passandole in un sughetto di verdure e pomodoro, oppure in umido con fagioli o piselli.

# POLPETTONE

**Ingredienti:** 350 grammi di pangrattato raffermo, 500 grammi di carne magra tritata, 100 grammi di parmigiano reggiano, 50 grammi di prosciutto crudo, una scatola di piselli, mezzo tubetto di concentrato di pomodoro, un mazzetto di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, 1 bicchiere di latte, 3 uova, olio o burro, sale e pepe.

**A**mmollare il pangrattato nel latte, strizzarlo e unirlo al formaggio grattugiato, alla carne tritata, alle uova sbattute e all'aglio pestato finemente insieme con il prosciutto tritato e il prezzemolo. Amalgamare gli ingredienti, impastarli con le mani formando un cilindro. Impanarlo nel pane tenuto da parte e rosolarlo nella casseruola con il burro. Togliere il polpettone e preparare nella stessa casseruola un semplice sughetto con uno spicchio d'aglio, poco olio, il concentrato di pomodoro. Diluire con tre bicchieri d'acqua. Porre nuovamente il polpettone nella casseruola, coprirlo d'acqua, aggiungere i piselli, coprire e fare addensare il sugo fino a cottura dei piselli, avendo cura ogni tanto di rivoltare delicatamente il polpettone. Posarlo su di un piatto di portata, tagliarlo a fette non troppo alte, irrorare con la salsa e servire.

# SALSA di FINOCCHIO

**Ingredienti:** 400 grammi di foglie esterne del finocchio, olio, sale e pepe.

*Lavate e fate cuocere al vapore per 20 minuti le foglie esterne del finocchio. Dopo averle lasciate intiepidire, spezzatele per levare eventuali fili e frullatele nel mixer con sale, pepe a piacere e olio extra vergine. Si ottiene una salsa tipo maionese, molto adatta per il pesce in bianco.*



**ingredienti: scorze di agrumi, zucchero semolato.**

**P**er candire le scorze è necessario utilizzare agrumi con la buccia piuttosto spessa e omogenea. Lavateli, asciugateli e puliteli con attenzione con l'aiuto di uno spazzolino con robuste setole, ma senza graffiarli (potete utilizzare uno spazzolino da denti che non usate più). Sbucciateli lasciando anche un poco di bianco. Gettateli in abbondante acqua bollente e cuoceteli per 3 minuti. Poi pesate le bucce e mettetele in un pentolino coperte a filo con acqua fredda e con una quantità di zucchero pari al loro peso. Cuocetele a fuoco dolcissimo, rimestando, fino al completo assorbimento dell'acqua zuccherata. Lasciate asciugare su una superficie leggermente spruzzata di zucchero. Se volete potete poi glassarle con cioccolato bollente.

SCORZE  
di AGRUMI  
CANDITE

# TERRINA FREDDA di MAIALE

**Ingredienti:** 2 porzioni di maiale al forno avanzato, 200 grammi di mascarpone, 1 caprino fresco, 1 arancia, 2 scalogni, burro, sale e pepe.

*Lavate l'arancia e prelevate la sola parte arancione della scorza con un pelapatate. Tagliatela a listarelle sottili e lasciatele in bagno in una ciotola piena d'acqua fredda per una decina di minuti, in modo che perdano parte dell'amaro. Sbucciate gli scalogni, affettateli sottili e fateli appassire in una padella con 1 noce di burro e 1 pizzico di sale a fuoco basso. Aggiungete le scorzette d'arancia sgocciolate e la carne tagliata a dadini e bagnate con il succo filtrato di mezza arancia: mescolate e lasciate insaporire per 5 minuti. Tritate il tutto al mixer con il mascarpone e il caprino fino ad ottenere un composto cremoso, ma denso e regolate di sale e pepe. Trasferitelo in uno stampo da plumcake rivestito con un foglio di pellicola trasparente, livellate la superficie e mettetelo in frigo per qualche ora o in freezer per 10-15 minuti. Sfornate la terrina su un piatto da portata, eliminate la pellicola e decorate a piacere con fettine d'arancia. Servite con biscotti salati o crudité.*



**Ingredienti:** 300 grammi di panettone avanzato, 130 grammi di mascarpone, 130 grammi di zucchero, 60 grammi di cioccolato amaro grattugiato, 6 tazzine di caffè, 4 tuorli, 4 maron glace, 1 cucchiaino di farina, 1,5 decilitro di latte.

# TIRAMISÙ ALLA CREMA PASTICCERA e PANETTONE

**U**n'idea per riutilizzare i resti del cenone di Natale. In una terrina battete 2 tuorli con 30 grammi di zucchero sino a ottenere una crema paglierina, poi unite il mascarpone. Addolcite il caffè con 30 grammi di zucchero e utilizzatelo per bagnare il panettone precedentemente affettato a fogli. Portate il latte in ebollizione. In una casseruola sbattete i restanti tuorli con lo zucchero; aggiungete a poco a poco la farina, quindi versatevi a filo il latte mescolando continuamente. Fate cuocere la preparazione a bagnomaria a fiamma bassa, continuando a mescolare sino ad addensarla. Spegnete la fiamma e versate la crema ottenuta in una terrina; lasciatela raffreddare mescolandola di tanto in tanto per evitare che si formi una pellicola in superficie, quindi unitevi i marroni spezzettati. Disponete sul fondo di uno stampo rettangolare uno strato di fette di panettone; spalmatevi sopra la crema al mascarpone, quindi cospargetela con un cucchiaino di cioccolato grattugiato. Formate con le fette di panettone rimaste un secondo strato, copritelo con la crema pasticcera e completate con il cioccolato. Riponete la preparazione in frigorifero per circa 12 ore.



Sbucciate l'aglio e tritatelo con il prezzemolo, mondato e lavato. Pulite i funghi e affettateli. Affettate il pane e bagnatelo con il latte. Tagliate il formaggio a lamelle. In una casseruola fate appassire il trito con 20 grammi di burro. Unite i funghi e cuoceteli a fuoco medio, per circa 8 minuti. Regolate di sale. Ungete una pirofila con il burro rimasto e disponetevi gli ingredienti a strati, cominciando con le fette di pane sgocciolate, proseguendo con le fettine di formaggio e terminando con un poco di funghi. Ripetete gli strati con questo ordine, lasciando in superficie le fettine di formaggio. Sbattete in una terrina le uova con un pizzico di sale e versatele sulla preparazione. Cuocete la torta nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. A cottura ultimata sfornate la torta di pane e servitela subito in tavola.

**Ingredienti:** 400 grammi di pane raffermo, 200 grammi di formaggio fondente, 300 grammi di funghi porcini, 3 uova, 10 grammi di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 decilitri di latte, 40 grammi di burro, sale.

TORTA di  
PANE AL  
FORMAGGIO

**Ingredienti:** 200 grammi di zucchero, 500 grammi di pane raffermo grattugiato, 100 grammi di cacao amaro, 100 grammi di uvetta, mezzo litro di latte, 500 grammi di burro, una dozzina di amaretti.

# TORTA dolce di PANE

**A**mmollate il pangrattato nel latte per un'ora e poi strizzatelo bene. Ammorbidite l'uvetta in acqua tiepida. In una terrina unite il pane, il cacao, 1 etto di zucchero, gli amaretti sbriciolati e il burro ammorbidito. Imburrate una tortiera, versate il composto e spolveratelo con il rimanente zucchero. Mettete in forno a temperatura medio alta per un'ora circa. Alcuni aggiungono mandorle, pinoli o noci. Altri castagne arrostiti, altri ancora usano cioccolato fondente.

# TORTA

**Ingredienti:** 200 grammi di pane secco grattugiato, 200 grammi di amaretti, 200 grammi di cioccolato fondente (eventualmente quello rimasto dalle uova di pasqua), 200 grammi di panna, 200 grammi di zucchero, 3 uova intere, 1 bicchiere di sassolino, 1 dose di lievito, 1 bicchiere di latte.

**T**ritare il tutto, unire la panna e mescolare, versare il composto in uno stampo imburrato e mettere in forno per 30 minuti.

*Questa fu la ricetta base dei 500 metri di "Torta riciclona" che nel 2003 "addolcirono" la 4ª edizione del REMIDA DAY a Reggio Emilia.*

# RICICLONA



**Ingredienti:** 600 grammi di gambi d'asparago, qualche filo d'erba cipollina, 50 grammi di farina, 5 cucchiaini di olio o 50 grammi di burro, 2 rossi d'uovo, 100 grammi di parmigiano reggiano, 100 grammi di caciotta saporita, 400 grammi di pasta sfoglia, acqua di cottura dei gambi, sale e pepe.

**S**ciacquate bene i gambi d'asparago, poi pelateli col pelapatate per eliminare la scorza dura. Cuoceteli a vapore per 15 minuti, indi frullateli con erba cipollina a piacere. Con l'acqua di cottura degli asparagi e la farina preparate un vellutata vegetale, impiegando come grasso l'olio o il burro. Quindi intridete farina e grasso a fuoco dolce, cuocete 6 minuti, poi unite a filo circa mezzo litro d'acqua di cottura e cuocete per 10 minuti. Quando la vellutata è pronta spegnete il fuoco e aggiungete la crema di asparagi, il parmigiano reggiano grattugiato e i tuorli. Sbattete bene e regolate di sale e pepe. Tirate molte sottili la sfoglia e con questa foderate uno stampo o una tortiera precedentemente unti e versatevi il composto. Terminate con delle listarelle di caciotta e di pasta sfoglia alternate disposte a raggiera sul composto. Cuocete in forno 180/200° per 40 minuti circa.

TORTINO  
AI GAMB  
D'ASPARAGO

# VERZA RIPIENA di RISO

**Ingredienti:** 8 foglie  
esterne di verza, 300  
grammi di riso, 1 cipolla,  
uvetta, pinoli, 1 tuorlo, 1  
limone, olio, sale.

**L**avate e scottate a vapore per 5 minuti le foglie di verza. Dopo la cottura levate dalle foglie la parte inferiore, più dura, della costa centrale e fatele asciugare distese su un canovaccio. Fate bollire il riso molto al dente e nel frattempo fate appassire la cipolla in una padella con poco olio per 10 minuti. Mescolate in una terrina il riso, 1 manciata di uvetta ammollata e strizzata, 1 manciata di pinoli leggermente tostati e tritati, la scorza del limone grattugiata, la cipolla tritata e il tuorlo per amalgamare. Regolate di sale. Riempite ognuna delle foglie di verza con 1 ottavo dell'impasto, arrotolatela e chiudetela con uno o due stecchini. Disponete gli involtini in una teglia da forno unta con olio, conditeli con altro olio e metteteli in forno a 200° per 25 minuti per finire la cottura. Durante la cottura bagnateli di tanto in tanto con acqua acidulata con succo di limone.

# BIBLIOGRAFIA

AA.VV., *Le ricette povere delle lettrici di Brava* (suppl. Brava aprile 1977)

Bay Alan e Guatterri Fabio, *Il gourmet degli avanzi*, Touring Club Italiano 2003

Ferrari Marta, *Ricette e racconti della mia Reggio*, Conad Emilia Ovest 1993

Guerrini Olindo, *L'Arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, Longo Editore 1974

Imbriani Luciano, *Le ricette con gli avanzi*, Fratelli Fabbri Editori-1973

Perin Andrea, *La fame aguzza l'ingegno*, Eleuthera 2005

Rossi Ivanna, *Filosofia del pangrattato*, Edizioni Bertani&C 2007

Ruo Berchera Giovanna e Massobrio Paolo, *Avanzi d'autore*, Ed. Comunica 2005

Sala Elena, *Fantasia in cucina (con gli avanzi)*, Hoepli 1975

Terenziani Laura, *Ricette di casa. Cucina e ricordi della mia Parma*, Il Fadabbio editore 1997

Vaudagnotto Bianco Maria Teresa, *La cucina del risparmio*, Priuli & Verduccia 1976



# Indice

*Le ricette sono da considerarsi per 4 persone.*

<i>Biscotti con i fiocchi</i>	2
<i>Bucce di patata in pastella fritte</i>	3
<i>Bocconcini di maiale all'ananas</i>	4
<i>Carne alla griglia con melanzane alla menta</i>	5
<i>Crema del comandante</i>	6
<i>Crema di frutta avanzata</i>	7
<i>Crème Brûlée alla frutta cotta</i>	8
<i>Crocchette di pasta</i>	9
<i>Crocchette di pesce e riso</i>	10
<i>Crocchette di pollo</i>	11
<i>Frittata di spaghetti avanzati</i>	12
<i>Insalata di carne al profumo di limone</i>	13
<i>Panèda</i>	14
<i>Pasta e fagioli riscaldata</i>	15
<i>Pisarèi</i>	16
<i>Pizzette di polenta</i>	17
<i>Polenta pasticciata</i>	18
<i>Polpette del giorno dopo</i>	19
<i>Polpettone</i>	20
<i>Salsa di finocchio</i>	21
<i>Scorze di agrumi candite</i>	22
<i>Terrina fredda di maiale</i>	23
<i>Tiramisù alla crema pasticceria e panettone</i>	24
<i>Torta di pane al formaggio</i>	25
<i>Torta dolce di pane</i>	26
<i>Torta riciclona</i>	27
<i>Tortino ai gambi d'asparago</i>	28
<i>Verza ripiena di riso</i>	29



*Trascrivete e inviateci  
la vostra ricetta fatta con gli avanzi:  
potrà essere inserita nella prossima edizione  
di questo Ricettario!*

*ricetteavanzi@gruppoiren.it*





PROVINCIA  
DI ROMA

140° ANNIVERSARIO  
DELLA PROVINCIA DI ROMA

Assessorato Politiche del Territorio e Tutela ambientale

[www.provincia.roma.it](http://www.provincia.roma.it)

*La Provincia di Roma ringrazia l'IREN Emilia  
per aver gentilmente messo a disposizione il Ricettario  
che verrà distribuito in occasione della Settimana  
europea per la riduzione dei rifiuti.  
20 - 28 novembre 2010.*



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



Con il sostegno  
della Commissione Europea

