



## GIORNATA MONDIALE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE - LE RICETTE ANTISPRECO



### **ABRUZZO - PALLOTT CAC' E OV - AGRITURISMO SANT'AGNESE - CUOCO CONTADINO SABRINA FRANCHI**

Sminuzzare finemente la mollica del pane, unire il pecorino, le uova ed il prezzemolo tritato. Formare delle pallotte di circa 2 cm di diametro. Immergerle in una casseruola con un filo d'oli evo. Una volta dorate tirarle fuori e lasciarle riposare. In una casseruola preparare il sugo, scaldando un cucchiaino di olio extravergine di oliva e del prezzemolo tritato, non appena sarà imbiandito versare la passata di pomodoro a pera d'Abruzzo e lasciarlo cuocere per 5 minuti a seconda della consistenza. Unire il sugo con le pallotte e saltarle per minuti.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/QL5PX3HpHwo>

### **BASILICATA - PANCOTTO LUCANO CON LE CICORIELLE - AGRITURISMO VALLE OFANTO - CUOCO CONTADINO DONATO TORNILLO**

Mondare e lavare le cicorielle. In un pentolino versate l'olio ed il peperoncino, unire il guanciale e farlo rosolare. Aggiungere dell'acqua e le cicorielle, a cottura quasi ultimata unire il pane raffermo e le uova sbattute. Ultimare la cottura e servire in un piatto con del guanciale croccante.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/8q4W84UAWfg>

### **CALABRIA - PURPETTE CONTADINE DELLA NONNA - AGRITURISMO EBANO - CUOCO CONTADINO FRANCESCO CARIATI**

Ammorbidire il pane raffermo lasciandolo per alcuni minuti in ammollo nell'acqua.

Una volta ammorbidito sbriciolarlo e metterlo in un piatto. Aggiungere in sequenza il macinato di suino nero di Calabria, le uova, il prezzemolo, il pepe e il sale. Impastare e amalgamare bene il tutto.

Dare forma alle polpette, rotonda oppure ovale a seconda delle proprie preferenze.

Friggerle per alcuni minuti in abbondante olio di semi. Girarle durante la cottura fino a quando non hanno una crosticina dorata e croccante. Asciugare con un po' di carta e servire ancora calde.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/5IM2eVlxjIA>

## **FRIULI VENEZIA GIULIA - GNOCCHI DI PANE E POLENTA CON CUORE AL MONTASIO - AGRITURISMO PITUELLO - CUOCO CONTADINO ALVIO PITUELLO**

Bollire il latte, tolgo dal fuoco e aggiungere della farina di mais mescolando, rimettere sul fuoco basso per 45 minuti circa, mescolando spesso, fino a ottenere una crema densa. Nel frattempo rosolare il pane tagliato a piccoli cubetti in un tegame. Aggiungere alla polenta l'uovo e il pane. Tagliare il Montasio a cubetti. Con l'impasto di polenta formare degli gnocchi inserendo al centro un cubetto di formaggio Montasio. In una pentola con acqua salata sbollentare gli spinaci e poi frullarli. Cuocere per 5 minuti gli gnocchi nell'acqua di cottura degli spinaci per poi saltarli in una padella con del burro fuso. Impiattare e servirli.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO [https://youtu.be/ZvJKBt5\\_IjA](https://youtu.be/ZvJKBt5_IjA)

## **LAZIO - PANCOTTO ALLA ROMANA - AGRITURISMO PREDIOPOTANTINO - CUOCO CONTADINO ILARIA MARINO**

Far rinvenire in acqua il pane raffermo tagliato grossolanamente. In un tegame preparare il soffritto con olio evo, sedano, carota e cipolla poi aggiungere il pane strizzato, versare il sugo e il brodo vegetale, coprire e far cuocere per circa mezz'ora girando di tanto in tanto. Quando il pane ha assorbito tutto il liquido e risulta sbriciolato, servire caldo con una generosa spolverata di pecorino romano e un giro di olio EVO.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO [https://youtu.be/F\\_8trq39-0g](https://youtu.be/F_8trq39-0g)

## **LIGURIA - VERZE FARCITE AL FORNO ALLA GENOVESE - AGRITURISMO L'ARCA TRA GLI ULIVI - CUOCA CONTADINA CLARA BOLDRINI**

Mettere in ammollo il pane raffermo nel latte fresco e lasciarlo riposare, tritarlo e unirlo al parmigiano, alla ricotta, alle uova e sale. Cuocere il passato di pomodoro insieme a cipolla e qualche foglia di basilico. Utilizzare foglie della verza precedentemente bollita, per creare degli involtini, farcendoli con il composto appena creato. Posizionarli in una teglia oliata e coprirli con il sugo di pomodoro. Aggiungere a piacimento parmigiano in superficie e cuocere al forno fino a doratura.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/omNctjeEBwc>

## **LOMBARDIA - LE POLPETTE SVUOTA FRIGO - AGRITURISMO IL CAMPAGNINO - CUOCO CONTADINO ELISA MIGNANI**

Tritare il pane raffermo, aggiungere l'uovo, del Grana Padano e della ricotta. Mescolare il tutto e formare delle polpette. Rosolare le polpette in padella, con olio extravergine d'oliva, per 2 minuti a lato. Servire con contorni di stagione.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/CnlgSoizcIU>

## **MARCHE - PANZANELLA 2.0 - AGRITURISMO LA COLLINA DEI CAVALIERI - CUOCO CONTADINO LUANA ROCCHI**

Tagliare le cipolle in parti grandi. Frullarle insieme alla passata di pomodoro, mezzo spicchio di aglio, sale e pepe. Setacciare il frullato ed aggiungere tutto il pane raffermo, fatto a piccoli pezzi. Mescolare bene, assicurandosi che il pane assorba bene il composto. Lasciare riposare in frigo per una notte. Con un pelapatate, preparare delle listarelle dal gambo del sedano. Mettere le listarelle in ammollo con acqua fredda e lasciare anche queste in frigo per la notte. Il giorno seguente impiattare quindi la panzanella, guarnire con il sedano croccante, aggiungere qualche seme di lino ed un filo di olio evo.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/oL7T9g5lz1g>

## **MOLISE - PANE RAFFERMO FRITTO E FARCITO - AGRITURISMO TERRA E SAPORI - CUOCO CONTADINO ELISA VITONE**

Sbattere un uovo in una ciotolina, con formaggio grattugiato a piacere e un pizzico di sale. Tagliare una fetta di pane raffermo, bagnarla accuratamente nell'uovo e friggerla a fuoco vivace in un tegame o una padella per circa un minuto da ambo i lati. Ultimata la cottura farcire la fetta di pane fritto con formaggio, salsiccia, peperoni o altri ingredienti a piacere.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO [https://youtu.be/mTepYmsg1\\_A](https://youtu.be/mTepYmsg1_A)

## **PUGLIA - PANCOTTO PUGLIESE - AGRITURISMO MASSERIA MOZZONE - CUOCO CONTADINO FLORIANA FANIZZA**

Usare 4 fette di pane raffermo di grano 'Cappelli', tagliate in maniera grossolana e spessa, cuocerle in una pentola con un filo di olio extravergine, mezza cipolla tagliata finemente e un pizzico di sale. Portare ad ebollizione. In una casseruola riporre il pane cotto precedentemente, aggiungendo formaggio pecorino grattugiato, 4 fettine di mozzarella, origano fresco e salvia, un filo di olio extravergine di oliva. Infornare a 220 gradi per 10 minuti.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/fCZqsRytYn0>

## **SARDEGNA - BRICIOLE DEL PANE CARASAU - AGRITURISMO SA MANDRA - CUOCO CONTADINO RITA PIRISI**

Spezzettare le verdure selvatiche (malva o finocchietto selvatico). Scaldare una padella con un filo d'olio, la verdura e le briciole del pane carasau. Impiattare, aggiungendo del sugo di pomodoro semplice, l'uovo precedentemente cotto in padella, del pecorino e un filino d'olio.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO [https://youtu.be/y05\\_2OeRAvU](https://youtu.be/y05_2OeRAvU)

## **SICILIA - RICETTA DEL PANE CUNSATU - AGRITURISMO PARCO VECCHIO - CUOCO CONTADINO CIRO PRINCIOTTA**

Prendere 4 fette di pane raffermo inumidirlo di acqua o latte come più si gradisce. Prendere dei ritagli di formaggi e salumi rimasti in frigorifero tritarli grossolanamente e miscelarli insieme. Sbattere un uovo. Accendere il forno statico a 180 gradi. In una teglia, rivestita di carta forno, adagiare sopra le fette di pane, ricoprirle con la miscela di salumi e formaggi e versarvi una cucchiata di uovo. Infornare per 15 minuti, condire con un filo di olio evo e il piatto è pronto

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/4l7658ISDbc>

## **TOSCANA - RIBOLLITA - AGRITURISMO FATTORIA BISTECCA - CUOCO CONTADINO ILARIA SALVADORI**

Tagliare a pezzettoni di medie dimensioni le cipolle, le carote, le patate e il sedano. Lavare e poi tagliare la bietola e il cavolo nero. Prendere il pane toscano raffermo e tagliarlo a fette e tostarlo. Far bollire, in una pentola con 1 litro e mezzo di acqua, le verdure precedentemente tagliate. Dopo circa 30 minuti aggiungete i fagioli cannellini e borlotti precedentemente lessati. Lasciare ancora bollire per altri 10 minuti. Prendere poi un tegame basso e largo e iniziare a disporre nel fondo le fette di pane precedentemente tostate, e alternare strati di pane a strati di minestra. Cuocere a fuoco basso per dare tempo al pane di assorbire tutto il liquido. Lasciare riposare. Il giorno dopo riprendere la ribollita, scaldarla nuovamente, aggiungendo un po' di brodo, se necessario. Servire ben calda con un filo di olio evo a crudo.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/vaFW0HpB1UI>

## **TRENTINO - CANEDERLI ALLA TRENTINA - AGRITURISMO MASO KOFLER - CUOCO CONTADINO DORIS KOFLER**

Soffriggere la cipolla con lo speck.

Creare un impasto con il pane raffermo tagliato a cubetti, le uova intere, farnia, erba cipollina, prezzemolo, latte, acqua, sale e pepe e aggiungere il soffritto fatto in precedenza.

Impastare il tutto energicamente con le mani fino ad ottenere una consistenza omogenea. L'acqua e il latte devono essere gestiti a seconda della necessità dell'impasto. Formare con le mani i canederli, di una grandezza di circa una pallina da tennis. Mettere a cuocere in acqua bollente salata fino a che non vengono a galla. Servire con burro fuso e Trentingrana, oppure in brodo caldo.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/dRDPgyORACo>

## **VENETO - GNOCCHI CON PANE RAFFERMO CON CREMA DI MORLACCO E SALAME CROCCANTE - AGRITURISMO DA PARADISO - CUOCA CONTADINA CRISTINA BORTOLAZZO**

Tagliare il pane raffermo a pezzi privandolo della crosta esterna e metterlo in ammollo con il latte fresco. Aggiungere in modo graduale la farina setacciata, l'uovo, sale pepe e noce moscata. Mescolare tutti gli ingredienti ottenendo un impasto omogeneo. Prendere un po' di impasto alla volta, lavorandolo accuratamente, formando dei piccoli bastoncini e poi tagliarli alla grandezza che si desidera. A parte scaldare in un pentolino la panna fresca, aggiungere il formaggio morlacco sciolto, addensare la fonduta con un po' di amido di mais. Tostare il salame in forno e poi sminuzzarlo. Tuffare gli gnocchi per qualche minuto in acqua salata. Una volta cotti spadellarli con burro e salvia. Per l'impiattamento si consiglia un po' di fonduta di Morlacco nel piatto, adagiare gli gnocchi e terminare con una spolverata di salame croccante.

CLICCA E GUARDA IL VIDEO <https://youtu.be/Eqw0cOVXiw8>