

# Polpette di carne

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Emanuele di Cunza**

- **400 g di carne bollita avanzata (manzo e cappone)**
- **1 cipolla**
- **1 costa di sedano**
- **1 carota**
- **1 crosta di parmigiano**
- **1 uovo**
- **Un ciuffo di prezzemolo**
- **Qualche capperi dissalato**
- **Pane raffermo grattugiato**

Preparate un bel brodo con manzo, cappone, una cipolla, una costa di sedano, una carota e una vecchia crosta di parmigiano. Macinate le carni dopo aver tolto le ossa; tritate anche le verdure e la crosta di parmigiano. Amalgamate con un uovo tutti gli ingredienti dentro una ciotola capiente. Aggiungete del prezzemolo tritato, un po' di parmigiano grattugiato, qualche capperi dissalato e del pangrattato, ottenuto grattugiando pane raffermo. Formate delle polpette di 5 cm di diametro, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio o cuocetele nel forno a 190° per mezzora. Potete servire le polpette con una salsa di pomodoro.

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



# Ribollita

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Emanuele di Cunza**

- **1 cipolla**
- **1 sedano rapa (o sedano)**
- **2 carote**
- **1 patata**
- **250 g di cavolo verza**
- **250 g di bietole**
- **250 g di cavolo nero**
- **2 scatole di fagioli cannellini**
- **Qualche cucchiaino di salsa di pomodoro**
- **Pane raffermo**
- **Sale q.b.**

Soffriggete in una casseruola la cipolla, le carote e il sedano rapa tritati. Aggiungete la patata a tocchetti, il cavolo verza tagliato abbastanza finemente, le bietole e il cavolo nero tagliati grossolanamente. Aggiungete dell'acqua, regolate di sale e portate a bollore. Versate una scatola di fagioli cannellini, dopo averli frullati, e aggiungete la salsa di pomodoro. Lasciate cuocere a fuoco basso per un'ora e, verso la fine, aggiungete l'altra scatola di fagioli, lasciandoli interi. Adagiate in ciascun piatto due fette di pane raffermo, versate sopra la ribollita e servite con un filo d'olio.

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



# Insalata di pollo

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Beppe** della **Macelleria Equina**

- **400 g di pollo arrosto avanzato**
- **200 g di pomodorini**
- **150 g di mais**
- **1 cipolla rossa**
- **Qualche germoglio di soia**
- **Olio extravergine d'oliva q.b.**
- **Aceto balsamico q.b.**
- **Sale q.b.**

Prendete il pollo arrosto avanzato e tagliatelo a pezzetti. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà; tagliate a rondelle la cipolla cruda. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola capiente; aggiungete il mais e i germogli di soia e condite con olio extravergine di oliva e aceto balsamico. Regolate di sale.

Le verdure proposte sono variabili, potete aggiungere verdure di stagione a piacere.

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



# Torta di pane

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Marco de L'Impasto**

- **300 g di pane raffermo**
- **Qualche biscotto secco**
- **2 uova**
- **70 g di uvetta**
- **30 g di pinoli**
- **50 g di noci o altra frutta secca**
- **2 cucchiaini di cacao**
- **50 g di zucchero**
- **400 ml di latte**

Tagliate a cubetti il pane raffermo e ammollate nel latte. Dopo una decina di minuti, versate il composto in una ciotola capiente. Amalgamate le uova, aggiungete i biscotti secchi recuperati nella dispensa sbriciolati, versate l'uvetta, dopo averla fatta rinvenire, i pinoli e la frutta secca, il cacao e lo zucchero. Impastate in modo da ottenere un composto omogeneo e stendete l'impasto in una teglia imburrata. Lasciate riposare mezz'ora e infornate per 40 minuti a 180° (160° in caso di forno ventilato).

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



# Canederli

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Marco de L'Impasto**

- **250 g di pane raffermo**
- **100 g di speck**
- **2 uova**
- **Un ciuffo di prezzemolo**
- **Parmigiano grattugiato**
- **Una noce di burro**
- **Sale e pepe q.b.**
- **250 g di latte**
- **Brodo di carne o di verdura**

Tagliate a cubetti il pane raffermo e ammollate nel latte per una decina di minuti. Tritate 1/2 cipolla e rosolatela in una padella con una noce di burro. Aggiungetevi lo speck tagliato a dadini e fatelo insaporire. In una ciotola mescolate il pane con il soffritto di cipolla e speck, aggiungete il prezzemolo tritato e il parmigiano e insaporite con sale e pepe. Se l'impasto dovesse avere una consistenza troppo morbida, aggiungete del pangrattato. Formate delle palline di circa 5-6 cm di diametro e passateli nella farina. Cuoceteli nel brodo bollente per circa 15 minuti. Serviteli con il brodo e una spolverata di parmigiano, oppure asciutti con burro e parmigiano.

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



## **Involtini anti-spreco**

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Andrea** della **Salumeria Da Leo**

- **4 fette di lonza**
- **Qualche fetta di prosciutto crudo**
- **Qualche pezzetto di formaggio**
- **Olio extravergine d'oliva q.b.**
- **Un bicchiere di vino bianco**

Questa è una ricetta svuota-frigo per recuperare qualche avanzo di affettato e formaggio. Prendete le fette di lonza tagliate sottile, battetele leggermente e farcitele con gli affettati e i formaggi disponibili. Consigliamo per ciascun involtino una fetta di prosciutto crudo e un pezzo di fontina, provola o altro formaggio che si scioglie. Arrotolate ciascun involtino e chiudetelo con uno stuzzicadente. In una padella scaldate l'olio di oliva, aggiungete gli involtini e rosolateli. Sfumate con del vino bianco e lasciate cuocere per 5 minuti.

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



# Vellutata di porri

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Ciro del Frutteto Monza**

- **2 porri (le parti verdi)**
- **1 cipollotto**
- **Olio extravergine d'oliva q.b.**
- **Pepe e sale q.b.**

Prendete e sminuzzate le foglie e le parti verdi del porro, che solitamente vengono scartate. Mettetele in una casseruola con dell'olio extravergine di oliva e un cipollotto tritato. Aggiungete un po' di acqua e fate cuocere per 15 minuti. Passate le verdure con il frullatore ad immersione, regolate di sale e pepe e la vostra vellutata è pronta.

Questa ricetta si presta a recuperare tutte le parti delle verdure che spesso buttiamo via, sebbene siano commestibili: gambi e foglie dei broccoli o dei cavolfiori, ciuffi delle carote, foglie del sedano etc.

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**



# Frittata di spaghetti

**LE RICETTE  
ANTISPRECO**

Ri-cetta consigliata da  
**Paolo de La taverna dei terroni**

- **200 gr di pasta avanzata dal giorno prima**
- **100 gr di grana padano grattugiato**
- **4 uova**
- **Qualche foglia di prezzemolo**
- **Olio di semi q.b.**

La cucina è fantasia, ogni piccolo avanzo rimasto sul fondo del frigorifero può diventare l'ingrediente di una ricetta gustosa. La frittata di spaghetti può essere arricchita con pezzi di formaggio, qualche fetta di salame o avanzi di verdure cotte, lasciate spazio all'improvvisazione e alla creatività.

Sbattete le uova in una terrina e aggiungete il formaggio grattugiato. Sminuzzate gli spaghetti avanzati e incorporateli, aggiungendo un pizzico di prezzemolo tritato e mescolate. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e versate il composto, distribuendolo in modo uniforme. Cuocete a fuoco basso per 5 minuti con il coperchio. Girate la frittata, aiutandovi con un piatto, e cuocete per altri 5 minuti. Buon appetito!

**NOLO  
RICICLA**

**scopri tutte  
le ri-cette**

