



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TERAMO

R / Food Unite

LE RICETTE ANTISPRECO DEL CONTEST
DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TERAMO



In occasione della **giornata di prevenzione dello spreco alimentare**, che si tiene ogni anno il 5 febbraio, l'Università degli Studi di Teramo ha lanciato il contest **RiFood per la miglior ricetta antispreco**.

La perfetta ricetta antispreco doveva:

- utilizzare cibo avanzato (es: pane secco, pasta, riso etc);
- riusare parti di un alimento che solitamente vengono scartate (es: buccia delle verdure);
- seguire la stagionalità degli alimenti;
- essere buona e sana!

Una giuria di esperti ha selezionato le quattro migliori ricette anti-spreco, che sono state preparate in una speciale cena a lume di candela che si è tenuta nella mensa universitaria il 1° marzo 2019 in occasione di "M'illumino di meno".

L'iniziativa è stata realizzata in collaborazione con l'Azienda per il Diritto allo Studio Universitario di Teramo.

La giuria

- **Dino Mastrocola** Rettore dell'Università degli Studi di Teramo
- **Mauro Serafini** Docente di Scienze tecniche e dietetiche applicate
- **Giampiero Sacchetti** Docente di Scienze e tecnologie alimentari



Il contest RiFood ha rappresentato un'occasione per sensibilizzare l'intera comunità dell'Università di Teramo alla prevenzione dello spreco alimentare.

Secondo l'Osservatorio sugli sprechi alimentari domestici, ogni famiglia italiana spreca in media 2,4 chili di alimenti al mese, pari a 28 euro, per un totale di 8 miliardi di euro all'anno sull'intero stivale. Se consideriamo che un terzo del cibo che produciamo viene sprecato, dobbiamo ammettere che siamo in presenza di un autentico paradosso, perché con tutto questo cibo potremmo nutrire ben quattro volte i 795 milioni di abitanti del pianeta che soffrono la fame.

Dobbiamo puntare quindi a un reale cambiamento di rotta, che passi anche attraverso la formazione, la ricerca, l'innovazione e il trasferimento tecnologico.

L'Università degli Studi di Teramo è impegnata da tempo in questa direzione sul fronte scientifico, ma con iniziative come RiFood vogliamo raggiungere e sensibilizzare anche una platea più vasta di cittadini.

Il Rettore **Dino Mastrocola**

INDICE

Le ricette vincitrici

- **Pancotto**4
di Gino Primavera
- **Caponata di verdure invernali su crostone di polenta**6
di Marta De Felice
- **Carne alla picchiapò**9
di Andrea Ciccarelli
- **Torta fredda alla ricotta e marmellata di bucce di pere** ...11
di Sergio Pipitone

Menzione speciale

- **Tutta la forza della natura**13
di Grazia Di Pasquale

Le altre ricette che hanno partecipato al contest RiFood

- Pancotto con le cicorielle pugliesi16
- Orecchiette pugliesi mantecate al forno17
- Involtini di verza con riso18
- Ravioli con ripieno di gallina19
- Torta di pane salata20
- Zuppa di Pasqua21
- Bucce di fave al gratin22
- Dolce di fichi secchi e mandorle23
- Zuppa di pane e uova24
- Bucce di patate fritte25
- Torta Paesana26
- Pane&latte27
- La pasta al forno del dopo le feste28
- Raviolone di ceci e curcuma29
- Vellutata di broccoli con gamberi e pane tostato32



Pancotto

Ricetta di Gino Primavera



Ingredienti per 4 persone

Versione pastorale

- 8 fette di pane raffermo o secco
- 200 gr di oràpi già cotti (o spinaci)
- 8 cucchiaini di ricotta di pecora
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1/2 cipolla
- 2 rametti di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- 2 manciate di pecorino grattugiato
o altro formaggio indurito per la lunga conservazione
- Sale e pepe quanto basta

Preparazione

Versare in un recipiente largo e non molto alto un litro di acqua con la cipolla, il prezzemolo, l'alloro e l'olio.

Lasciar cuocere a fiamma bassa per 15 minuti avendo cura di unire altra acqua nel caso diminuisse troppo per l'evaporazione.

Aggiungere sale e pepe e le fette di pane.

Lasciar cuocere ancora per 6/8 minuti fino a quando il liquido viene assorbito dal pane.

Unire gli oràpi (o spinaci) tritati grossolanamente e la ricotta a ciuffi. Spolverare con il pecorino e servire.

Versione contadina

Sostituire ricotta, oràpi e pecorino con verdure spontanee miste, uova strapazzate e formaggio indurito di mucca grattugiato.

Il procedimento è lo stesso.



Caponata di verdure invernali su crostine di polenta/pane raffermo

Ricetta di Marta De Felice



Ingredienti per 6/8 persone

- 250 gr di zucca
- 250 gr di cavolfiore
- 1 barattolo circa di polpa di pomodoro o pomodori pelati
- 1 cipolla rossa
- 100 gr di olive nere snocciolate
- 30 gr di capperi sottaceto o sotto sale
Se sotto sale lasciali dissalare in acqua per 30 minuti
- 25 gr di aceto di mele (o di vino bianco)
- 25 gr di zucchero di canna
- Olio extravergine di oliva quanto basta
- Sale quanto basta
- 500 gr di farina di polenta precotta (o avanzi di polenta)

Preparazione della caponata

Tagliare le cipolle a rondelle e lasciarle ammorbidire in un tegame con dell'olio. Aggiungere i capperi e le olive e lasciar cuocere ancora per circa 10 minuti.

Aggiungere la polpa di pomodoro o i pelati tagliati a pezzetti e far cuocere per altri 15 minuti. Se il sugo si asciuga troppo aggiungere un pochino di acqua calda.

In una padella con un filo di olio mettere a rosolare per 10 minuti la zucca e il cavolfiore salando quanto necessario. Trascorsi i 10/15 minuti versare la zucca e i cavolfiori nel sugo di pomodoro. Aggiungere lo zucchero e l'aceto e cuocere fino a farlo sfumare bene. Spegnerne il fuoco e far riposare a temperatura ambiente. Mentre la caponata si riposa procedere alla preparazione della polenta.

Preparazione della polenta

Portare a ebollizione 2 litri di acqua salata, aggiungere la farina di polenta a pioggia poca alla volta continuando a mescolare con una frusta, in modo che non si formino grumi.

Lasciar cuocere per circa 10/15 minuti.

Quando la polenta inizierà a staccarsi dalla pentola, vorrà dire che è pronta. Se dovesse risultare troppo soda, allungarla

con un mestolo d'acqua calda prima di ultimare la cottura. L'ideale sarebbe versare il composto pronto in uno stampo da plum-cake ben imburato oppure oleato con un filo d'olio extravergine d'oliva per non far attaccare la polenta. Farla rassodare in questo contenitore per circa un'ora, poi ribaltare lo stampo e con un coltello ritagliare delle fette di 2 cm di spessore. Nel frattempo riscaldare una piastra e abbrustolire le fette di polenta da entrambi i lati oppure stenderle su una teglia ricoperta con carta da forno, infornare e lasciar dorare a 200° per 10 minuti prima di procedere alla farcitura. Distribuire la caponatina sulle fette di polenta e servire.

Varianti

A seconda della stagione si può preparare una caponata di verdure miste diverse da quelle indicate, (carciofi, rape, sedano rapa, broccoli, carote...). Inoltre è possibile sostituire la polenta con del pane raffermo.



Carne alla picchiapò

Ricetta di Andrea Ciccarelli



Ingredienti

- Lesso avanzato (preferibilmente di manzo)
- Pomodori pelati (più o meno lo stesso peso del lesso)
- Olio extra vergine di oliva (una dose generosa...)
- Una cipolla rossa
- Un goccio di latte (se c'è in frigo)
- 3 bicchieri di vino (uno alla pentola, 2 al cuoco...)
- Sale, pepe, basilico (fate vobis)

Preparazione

Affettare la cipolla e soffriggerla in una generosa dose di olio d'oliva (non ci facciamo guardar dietro...).

Bere mezzo bicchiere di vino.

Aggiungere il vino alla cipolla, per evitare che rosoli (e quindi non tutto insieme...).

Bere il secondo mezzo bicchiere.

Una volta che il vino (della pentola...) è evaporato, aggiungere i pelati. Coprire la pentola e lasciar cuocere finché il sugo non si è ridotto.

Dare una sorsata al secondo bicchiere di vino.

Aggiungere qualche foglia di basilico (spezzettata...) e lasciar insaporire il tutto.

Aggiungere un pochino di latte e mescolare.

Dopo aver tagliato il lesso a pezzettoni, aggiungerlo al sugo e lasciare cuocere per circa 10 minuti.

Finire il vino avanzato nel secondo bicchiere.

Impiattare e tenere sempre vicino il pane in abbondanza.

**R! Food
Unite**

Torta fredda alla ricotta e marmellata di bucce di pere

Ricetta di Sergio Pipitone



Ingredienti

Per la base biscotto senza cottura

- 300 gr di biscotti secchi (quelli che trovate in dispensa)
- 150 gr di burro
- 1 cucchiaino di miele
- La buccia di un limone biologico

Per la marmellata di bucce di pere

- Le bucce di 5 pere biologiche
- 1 bicchiere di zucchero di canna
- Il succo di un limone

Per la crema di ricotta

- 250 gr ricotta biologica sgocciolata
- 80 gr di zucchero

Preparazione della marmellata di bucce di pera

Lavare bene le pere, sbucciarle e bagnare le bucce con il succo di limone.

In un pentolino scaldare 2 bicchieri di acqua con metà dello zucchero, aggiungere le bucce di pera e farle cuocere fino a quando l'acqua non sarà evaporata.

Senza spegnere il fuoco, aggiungere altri 2 bicchieri di acqua e lo zucchero restante. Lasciar cuocere fino a quando il composto sarà sufficientemente denso.

Preparazione della crema di ricotta

Mescolare la ricotta con lo zucchero lavorandola con una forchetta fino a ottenere una crema.

Preparazione della base di biscotto

Frantumare i biscotti secchi in una ciotola capiente. Unire il burro fuso, la buccia di un limone grattugiato e mescolare il tutto.

Versare il composto in una teglia per torte e livellarlo facendo in modo di alzarne i bordi in prossimità del perimetro dello stampo, creando così un "contenitore" per la farcitura. Aggiungere uno strato generoso di marmellata di bucce di pere e ricoprirlo con uno strato di crema di ricotta.

Se in dispensa avete del cioccolato, con un coltellino affilato potete realizzare dei riccioli e guarnire la torta.

**R! Food
Unite**

Tutta la forza della natura

Ricetta di Grazia Di Pasquale
Menzione speciale



Ingredienti

- Bucce (avanzate) di 6 carote
- 1 patata
- Olio extra vergine di oliva
- Pane raffermo
- 5 gusci di uova

Preparazione

Preparare una vellutata facendo cuocere, con poca acqua, le bucce di carota (precedentemente lavate con cura), una patata e olio extra vergine di oliva.

A cottura ultimata frullare le verdure con il mixer.

Preparare dei crostini con pane raffermo fatto tostare in forno.

Far bollire i gusci di uova, asciugarli bene in forno e frullarli con il mixer fino a ridurli in polvere.

Spolverizzare la polvere di gusci di uova sulla vellutata e servire con i crostini di pane.



**Le altre ricette
che hanno partecipato
al contest RiFood**

PANCOTTO CON LE CICORIELLE PUGLIESI

Ricetta di Crescenza Maria Rossi

Ingredienti

- 500 gr di cicorielle campestri
o foglie di cima cicoria o bietole già lessate
- Cipolla
- Pomodori (preparare un sugo di pomodoro con basilico)
- 10 tocchetti di pane raffermo
- Formaggio a piacere
(parmigiano o pecorino o caciocavallo grattugiato)

Preparazione

Preparare un sughetto con poca cipolla, olio, pomodoro, basilico e sale e far cuocere lentamente.

Lessare le cicorielle (o altra verdura) in abbondante acqua (se risultano troppo amare sbollentarle una prima volta in acqua salata e dopo averle scolate rimetterle a cuocere in altra abbondante acqua sino a completa cottura).

Appena pronte inserire le cicorielle in un tegame piuttosto largo e coprire col sugo precedentemente preparato.

Cospargere il tutto col formaggio e aggiungere il pane raffermo. Far ammorbidire il pane e servire ben caldo.

ORECCHIETTE PUGLIESI MANTECATE AL FORNO

Ricetta di Crescenza Maria Rossi

Ingredienti

- Avanzi di orecchiette precedentemente cotte
- Sugo di pomodoro o ragù di carne (della domenica)
- Mozzarella o scamorza
- Formaggio a piacere (parmigiano o pecorino)

Preparazione

Prendere un tegame da forno e, dopo aver cosperso la base con poco olio e col sugo, posare le orecchiette avanzate. Cospargerle col formaggio e coprirle con la mozzarella o la scamorza.

Aggiungere il sugo di pomodoro o il ragù avanzato.

Coprire con altro strato di orecchiette e far cuocere in forno per 15 minuti circa, fino a quando la mozzarella si sarà sciolta.

Questa preparazione può essere applicata a tutti i tipi di pasta al sugo rimasta (rigatoni, tagliatelle, penne e altro).

INVOLTINI DI VERZA CON RISO

Ricetta di Marta De Felice

Ingredienti per 8 involtini

- Mezza verza + 8 foglie esterne
- 150 gr di risotto di zucca e salsiccia avanzato
- 80 gr di parmigiano
- 1 cipolla piccola
- 1 spicchio d'aglio
- 200 gr di passata di pomodoro
- Un paio di mestoli di brodo vegetale (ricavato facendo bollire coste di sedano, 1 carota e 1 cipolla in 2 l di acqua)
- Olio extra vergine di oliva
- Sale quanto basta

Preparazione

Lavare per bene le foglie esterne della verza e privarle della costola centrale. Sbollentarle per un paio di minuti e stenderle ad asciugare.

Tagliare a metà la testa di verza e ridurla a striscioline sottili. Saltare le striscioline in padella con la cipolla e l'aglio tritati e con un filo di olio extra vergine di oliva.

In una ciotola capiente unire la verza saltata in padella, il risotto alla zucca e salsiccia, il parmigiano e un pizzico di sale.

Suddividere il composto ottenuto sulle foglie di verza, arrotolarle richiudendo anche i lati e disporre i fagottini su una teglia da forno dove in precedenza avremo versato la passata di pomodoro.

Aggiungere un filo di olio e un mestolo di brodo per non farli seccare troppo.

Varianti

Le varianti per il ripieno sono molteplici. Al posto del risotto avanzato si può mettere salsiccia o avanzi di insalata di pollo, spezzatino, arrosto avanzato...).

RAVIOLI CON RIPIENO DI GALLINA

Ricetta di Alessandra Ventura

Ingredienti

- Gallina a fine produzione
- Rimanenza di arrosto di maiale
- Pane secco
- Grana e pecorino
- Uova e farina

Preparazione

Preparare un lesso con la gallina, aromi vari e un bicchiere di vino anche di rimanenza. Lasciare insieme alla gallina anche eventuali uova trovate all'interno e non completamente formate. Nel brodo pronto mettere a bagno del pane secco nella misura del 10% del peso complessivo della carne.

Preparare il ripieno, macinando insieme le carni di gallina e di maiale, il pane, i formaggi e gli aromi.

Con uova e farina preparare l'impasto per i ravioli. Stenderlo, riempirlo con il ripieno e formare i ravioli.

Cuocerli nel brodo utilizzato per la cottura della carne, opportunamente filtrato ed eventualmente sgrassato.

Condire con acqua di cottura e pecorino. Servire in bianco.

Non è stata sprecata nemmeno l'acqua che diventa elemento fondamentale per la realizzazione. Questo piatto non poteva mai mancare nelle case nel periodo di Carnevale, consumato quasi come unico pasto tra il giovedì e il martedì grasso.

TORTA DI PANE SALATA

Ricetta di Marta De Felice

Ingredienti

- 500 gr di pane raffermo (mollica e crosta)
- 200 ml di latte
- 30 gr di pecorino
- 30 gr di parmigiano
- 1 uovo
- 100 gr di ricotta
- 120 gr di mozzarella
- 50 gr di prosciutto cotto
- Prezzemolo
- Sale quanto basta

Preparazione

Spezzettare il pane in una ciotola capiente e farlo ammorbidire con latte o acqua. Una volta ammorbidito strizzarlo bene e aggiungere il pecorino e il parmigiano grattugiato.

Sbattere l'uovo con la ricotta e aggiungere il prezzemolo tritato e il sale. Amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Preparare una teglia da 22 cm di diametro con la carta da forno e versare metà del composto per la base della torta. Aggiungere la mozzarella tagliata a fette o a pezzetti e le fettine di prosciutto cotto. Ricoprire con l'altra metà del composto sigillando bene i bordi per evitare che fuoriesca il ripieno in cottura.

Cuocere in forno preriscaldato a 200° in modalità statica per circa 30 minuti, gli ultimi minuti usando la funzione grill in modo che in superficie si formi la crosticina.

Si può preparare in anticipo e riscaldarla al momento o servirla a temperatura ambiente.

Varianti

Le varianti sono molteplici usando quello che avete in frigorifero. Per il ripieno vanno bene avanzi di formaggi, di salumi anche a pezzetti (al posto del prosciutto cotto si può utilizzare speck, salame, al posto della mozzarella provola o scamorza).

ZUPPA DI PASQUA

Ricetta di Carla De Iulii

Ingredienti

- Pane raffermo (2 baguette)
- 6 uova intere
- 1 bicchiere di latte
- Parmigiano grattugiato
- 200 gr di filetto di lonza tagliato a listarelle
- 2/3 mozzarelle
- Brodo di carne
- Sale e pepe
- Casseruola a bordi alti antiaderente con coperchio

Preparazione

Tagliare il pane a fette e passarlo nelle uova sbattute e nel latte, aggiungendo sale e pepe quanto basta.

Disporre un primo strato nella casseruola e distribuirvi sopra il filetto di lonza a listarelle, la mozzarella a cubetti e il parmigiano grattugiato. Procedere così con altri strati fino a raggiungere un paio di centimetri dal bordo della pentola.

A questo punto aggiungere il brodo avendo l'accortezza di coprire tutti gli strati di pane.

Chiudere con un coperchio e lasciare cuocere per circa 15 minuti a fuoco lento fino a quando la mozzarella non sarà sciolta e il brodo avrà ammorbidito il pane.

Servire caldo.

BUCCE DI FAVE AL GRATIN

Ricetta di Luciana Del Grande

È una ricetta facile, veloce e molto gustosa. La buccia delle fave costituisce il 70% del legume fresco, ricco di vitamine e fibre, che solitamente viene buttata. Una volta sbollentata, la patina bianca interna si dissolve e la buccia risulta carnosa con una consistenza simile a quella dei fagiolini. Piatto perfetto come antipasto.

Ingredienti

- Bacelli di ½ kg di fave fresche
- Formaggio grattugiato (pecorino o parmigiano)
- Qualche fogliolina di menta
- 100 gr di fave fresche
- 50 gr di pane raffermo grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Aglio
- Sale e pepe quanto basta

Preparazione

Aprire i baccelli e separare le fave dalla buccia togliendo il picciolo e il filamento di chiusura. Tenere 100 grammi di fave da parte. Lavare bene le bucce e lasciarle in una ciotola ricoperte di acqua fredda per 5 minuti. Tuffarle in abbondante acqua bollente salata e far cuocere per 8 minuti. Scolare e tamponare con un canovaccio. Disporre le bucce sulla griglia rovente e lasciar cuocere entrambi i lati fino a quando non risulteranno ben grigliati.

Nella stessa acqua di cottura sbollentare i 100 grammi di fave con tutto il picciolo per 10 minuti. Scolare e lavorare al mixer insieme a mezzo spicchio d'aglio, le foglioline di menta, il formaggio grattugiato, il sale (pepe a piacere) e 3 cucchiaini di olio extravergine in modo da ottenere un'emulsione cremosa. Versare l'emulsione in una ciotola, aggiungere il pane grattugiato e amalgamare. Versate il composto su ciascuna buccia grigliata e mettere una decina di minuti in forno preriscaldato prima di servire.

Una variante potrebbe essere la crema di fave da spalmare sulle bucce senza aggiunta di pane grattugiato, da servire freddo.

DOLCE DI FICHI SECCHI E MANDORLE

Ricetta di Marcella Di Carmine

Sono fichi secchi che si raccolgono nel terreno a fine stagione, li seleziono, li farcisco con degli ingredienti che riciclo da quelli avanzati per confezionare i torroni di fichi secchi che faccio a Natale.

Ingredienti

- Fichi secchi bianchi
- Mandorle
- Cedro candito
- Cannella
- Scorza di limone
- Cioccolato fondente

Preparazione

Tostare in padella le mandorle, prive di buccia, per qualche minuto. Preparare un composto con cedro candito a pezzettini, cannella e scorza di limone grattugiata.

Aprire i fichi secchi a metà e farcirli con una mandorla tostata e il composto di cedro.

Richiudere il fico e immergerlo nel cioccolato fondente precedentemente sciolto.

ZUPPA DI PANE E UOVA

Ricetta di Marcella Di Carmine

Ingredienti per 2 porzioni

- 3 fette di pane raffermo
- 1 uovo
- 700 ml di acqua
- Olio extra vergine di oliva
- Sale
- Rosmarino
- Uno spicchio d'aglio

Preparazione

Far bollire acqua, sale, olio, rosmarino e aglio in camicia. Tagliare il pane a pezzettini e versarlo nell'acqua in ebollizione. Quando il pane avrà assorbito l'acqua versare l'uovo intero sbattuto e mescolare.

BUCCE DI PATATE FRITTE

Ricetta di Anna Di Donatantonio

Ingredienti

- Le bucce di 1 kg di patate
- Olio
- Sale

Preparazione

Spazzolare e lavare bene le patate prima di sbucciarle. Tagliare le bucce a filetti, immergerle in una bacinella con acqua e ghiaccio e lasciarle riposare per un'ora circa. Sgocciolarle, tamponare con un canovaccio pulito e friggerle in una padella con abbondante olio. Salare e servire.

TORTA PAESANA

Ricetta di Anna Di Donatantonio

Ingredienti

- 1 litro di latte
- 2 panini raffermi
- 200 gr di avanzi di biscotti, brioche o panettone
- 100 gr di amaretti
- 50 gr di uva passa
- 30 gr di pinoli
- 4 cucchiaini di zucchero
- 6 cucchiaini di cacao

Preparazione

Portare a ebollizione il latte.

Nel frattempo grattugiare il pane e raccoglierlo in una ciotola insieme con i biscotti rotti e gli amaretti spezzettati.

Unire l'uva passa, precedentemente ammorbidita in acqua tiepida e strizzata, i pinoli, lo zucchero e il cacao.

Bagnare il tutto con il latte, mescolare e lasciar riposare per un'ora. Versare il composto ottenuto in una tortiera da 24 cm di diametro ben imburata e cuocere in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

PANE&LATTE

Ricetta di Federica Di Nicola

Ingredienti

Per i crostini di pane ai sassi d' Abruzzo

- 200 gr di crostini di pane raffermo
- 200 gr di zucchero
- 1 tazza di acqua
- 1 cucchiaino di cacao
- Cannella, noce moscata e scorza di limone (quanto basta)

Per la crema

- 2 cucchiaini di zucchero mascobado
- 100 gr di pane raffermo
- 200 ml di latte
- 130 ml di panna
- 5 gr di agar-agar

Preparazione dei crostini di pane

Mettere in una pentola l'acqua, lo zucchero, il cacao, la cannella e la noce moscata. Far sciogliere lo zucchero e aggiungere i crostini di pane. Girare per qualche minuto e una volta che lo zucchero inizia a caramellare togliere la pentola dal fuoco e trasferire i crostini su una teglia.

Preparazione della crema di pane e latte

Mettere in una pentola il pane, il latte e lo zucchero e far bollire leggermente.

Lasciare raffreddare e frullare con un frullatore a immersione.

A parte portare a bollore la panna e l'agar-agar per qualche minuto girando con una frusta.

Unire i due composti e trasferire la crema in una teglia.

Lasciare raffreddare il tutto.

Una volta che la crema al pane e latte si è solidificata, tagliare di una forma a piacere e posizionarla su un piatto.

Aggiungere sopra un cucchiaino di mosto cotto, i crostini di pane ai sassi d'Abruzzo e fiorellini di campo.

LA PASTA AL FORNO DEL DOPO LE FESTE

Ricetta di Monica Ferrante

Ingredienti

- Pasta asciutta avanzata
- Piselli e funghi della genovese
- Pollo al forno
- Sugo con le pallottine
- Verdura lessata
- Mozzarella
- Parmigiano

Preparazione

Sminuzzare il pollo al forno avanzato dopo averlo disossato e metterlo in una ciotola.

Unire nella ciotola la pasta fredda avanzata, i funghi e i piselli avanzati.

Tagliare le verdure lessate e aggiungerle agli altri ingredienti.

Tagliare a dadini la mozzarella e mettere il tutto in una teglia antiaderente precedentemente unta.

Guarnire con un po' di sugo con le pallottine e il parmigiano.

Infernare in forno statico a 180 gradi per 10 minuti.

RAVIOLONE DI CECI E CURCUMA

Ricetta di Giorgia Astolfi

Ingredienti per 10 persone

Per la pasta

- 250 g di ceci già cotti (usati precedentemente nella preparazione di una zuppa-crema)
- 6 uova
- 650 gr di farina integrale
- 100 gr di curcuma intera con bucce

Per il ripieno

- 500 gr di coste di cicoria
- 500 gr di patate turchesa
- 250 gr di crosta di pecorino d'Abruzzo
- 80 gr di semi di zucca freschi
(presi dalla zucca usata per la preparazione della salsa)
- 1 bicchiere di vino Montepulciano
- 40 gr di carote con la buccia
- 40 gr di sedano (lasciare le foglie per la decorazione)
- 20 gr di cipolla (conservare le bucce per l'olio aromatizzato)
- Sale e noce moscata quanto basta
- Olio extra vergine di oliva Pretuziano delle colline teramane qb

Per la salsa

- 1 kg di zucca violina
- 40 gr di carote con tutta la buccia
- 40 gr di sedano (lasciare le foglie per la decorazione)
- 20 gr di cipolla (conservare le bucce per l'olio aromatizzato)
- 1 foglia di alloro
- 1 foglia di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- Cannella macinata, sale e noce moscata, quanto basta
- Olio extra vergine di oliva Pretuziano delle colline teramane qb

Per la tuile corallo

- 210 ml di acqua di cottura delle barbabietole
(precedentemente usate per la preparazione di un'insalata)
- 63 gr di olio di semi
- 27 gr di farina 00

Per le foglie di sedano fritte

- Foglie di sedano (recuperate dalle preparazioni precedenti)
- 300 gr di farina 00
- 80 gr di olio extra vergine di oliva Pretuziano delle colline teramane
- Un pizzico di sale
- Acqua gassata fredda qb
- 1 lt di olio di semi per la frittura

Per olio aromatizzato alle bucce bruciate di cipolla

- Bucce di cipolla (recuperate dalle preparazioni precedenti)
- 100 ml di olio extra vergine di oliva Pretuziano delle colline teramane

Preparazione della pasta

Essiccare i ceci già cotti in forno o in essiccatore e successivamente renderli in polvere con il cutter.

Tagliare in pezzetti più piccoli la curcuma e ripetere il procedimento usato per i ceci.

Formare una fontana con la farina integrale e le farine di ceci e curcuma e aggiungere le uova. Amalgamare il composto, avvolgerlo in pellicola e lasciarlo riposare in frigo per mezz'ora.

Preparazione del ripieno

Pulire le coste di cicoria. Portare a ebollizione l'acqua, salarla e far bollire le coste. Una volta cotte, in una padella aggiungere olio, carote, sedano e cipolla tritati e, una volta cotti, ripassare insieme le coste di cicoria. Stufarle con il vino.

Nel frattempo bollire le patate con tutta la buccia, raffreddarle e schiacciarle. Spazzolare la crosta di pecorino e grattugiarla. Tostare in una padella i semi di zucca senza l'aggiunta di olio. Unire tutti gli ingredienti insieme e insaporirli con il sale e la noce moscata. Coprire con la pellicola il composto e metterlo da parte per far amalgamare bene i sapori.

Preparazione dei ravioli

Prendere la pasta e stenderla finemente. Formare dei rettangoli e mettere un cucchiaino di ripieno a 7/8 cm uno dall'altro.

Richiudere con un altro strato di pasta, formando dei quadrati di 7 cm circa. Sigillare bene i bordi.

Preparazione della salsa di zucca

Pulire la zucca e tagliarla a brunoise. Farla stufare in padella con dell'olio e un trito ottenuto con cipolla, sedano, carote, alloro, rosmarino e salvia. A fine cottura aggiungere cannella e sale. Una volta cotta e raffreddata formare una salsa passando la zucca con il mixer a immersione.

Preparazione della tuile corallo

Unire tutti gli ingredienti della tuile. Riscaldare in una padella di ceramica un cucchiaino d'olio di semi e aggiungere un mestolino di composto. Cuocere fino alla formazione della tuile.

Preparazione dell'olio aromatizzato

Mettere tutte le bucce di cipolla ottenute dalle preparazioni precedenti su una teglia con della carta forno e cuocerle a 220° C fino a bruciatura.

Ridurle in polvere. Unire la polvere ottenuta all'olio e far amalgamare i sapori per almeno 30 minuti.

Preparazione delle foglie di sedano pastellate

Lavare e asciugare le foglie di sedano.

Preparare la pastella unendo tutti gli ingredienti.

Immergere le foglie dentro la pastella. Friggerle nell'olio fino a che non diventano dorate. Scolarle su un pezzo di carta paglia.

Completamento del piatto

Portare a bollire l'acqua salata e cuocervi i ravioli per circa 5/6 minuti. Scolarli e saltarli in una padella con olio extra vergine di oliva. Su un piatto formare due linee parallele di salsa alla zucca e adagiarsi sopra il raviolo.

Alle estremità delle linee posizionare le foglie di sedano fritte.

Sopra il raviolo adagiare la tuile corallo.

Completare il piatto facendoci gocciolare sopra l'olio aromatizzato alla cipolla bruciata.

VELLUTATA DI BROCCOLI CON GAMBERI E PANE TOSTATO

Ricetta di Paolo Celani

Ingredienti

- Broccoli
- Pane raffermo
- Verdure avanzate (sedano, carote, cipolle)
- Gamberi
- Vino bianco avanzato
- Scorza di limone
- Aglio
- Olio extra vergine di oliva
- Peperoncino, sale e pepe

Preparazione

Pulire i gamberi e mettere da parte le teste.

In una pentola preparare un soffritto con le verdure avanzate (carote, sedano, cipolla), mettere le teste dei gamberi, far rosolare leggermente e, dopo aver sfumato con il vino bianco, coprire con dell'acqua. Lasciar ritirare il brodo almeno una ventina di minuti a fiamma alta. Terminata la cottura filtrare il brodo e mettere da parte.

Portare a ebollizione una pentola con acqua. Inserire sale e broccoli tagliati, prima i gambi e poi i fiori. Terminata la cottura mettere in una bacinella con ghiaccio.

Versare il pane raffermo in cubi nel brodo dei gamberi per qualche minuto. Versare in un mixer i broccoli freddi con il pane imbevuto e la scorza di limone. Aggiustare di sale e pepe.

Versare in una padella un fondo d'olio; aggiungere aglio e peperoncino. Scottare per pochi minuti i gamberi precedentemente puliti e mettere da parte.

Nella stessa padella porre il pane raffermo grattugiato e lasciarlo tostare.

Porre in un piatto la vellutata e aggiungere sopra i gamberi scottati, un po' di scorza di limone grattugiata e un filo d'olio crudo. Cospargere con il pane tostato in padella.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TERAMO

RiFood UniTe

**EBOOK DELLE RICETTE DEL CONTEST
DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TERAMO**

A cura di
Ufficio Sito web

Progetto grafico e fotocomposizione
Fondazione Università degli Studi di Teramo
Ufficio Stampa e produzioni radiotelevisive