



# LE RICETTE DELLA 2B

Anno scolastico 2025-2026



Cucinare un piatto e descrivere la sua realizzazione è come svolgere un esperimento scientifico nelle sue diverse fasi:

**materiale occorrente** (ingredienti e loro dosi, strumenti di lavoro come pentola, frullatore, fornello ecc.);

**conduzione dell'esperimento** (taglio, mescolo, verso, accendo...);

**cosa accade** (lievita, bolle, frigge...);

**conclusioni** (...mangio finalmente!).

Cucinare un piatto è un'occasione per utilizzare attivamente il cibo, sentire le consistenze e i profumi con più consapevolezza, non solo come semplice consumatore, e perché no, per fare qualcosa di importante con mamma o papà.

Inoltre devo essere in grado di prendere appunti, di arricchire e personalizzare il lavoro con fotografie originali e con informazioni legate a curiosità e motivazioni che mi hanno spinto a scegliere proprio quel piatto.

Imparo anche condividere le mie conoscenze e le mie tradizioni, mettendo a disposizione di tutti, gratuitamente, il mio lavoro.

Buon appetito!



# LE AREPAS



## INGREDIENTI

Farina di mais bianco precotto (320 g)  
Acqua (400 ml)  
Olio di semi di mais  
Sale fino  
Pollo  
Peperoni rossi



## PROCEDIMENTO

- 1 - Mettere una tazza e mezza di acqua in una ciotola, aggiungere sale e un po' di olio
- 2 - Mescolare la farina fino ad ottenere un impasto morbido
- 3 - Fare le palline e schiacciarle sotto forma di dischi



- 4 - Prendere una padella e aggiungere l'olio, aggiungere le arepas e friggere fino alla doratura
- 5 - Aggiungere quello che vuoi (nel mio caso, pollo e peperoni)

## MOTIVAZIONE

Dovevo farlo per spagnolo, così ho fatto una ricetta unica.

Federico Sala



# TORTILLAS

## INGREDIENTI:

- PIADINE DI MAIS
- PETTO DI POLLO
- FARINA
- PANGRATTATO
- UOVO
- AVOCADO MATURO
- LIMONE
- POMODORINI
- SALE
- OLIO DI SEMI



## PROCEDIMENTO:

1- IMPANARE I PETTI DI POLLO IN FARINA, UOVO E PANGRATTATO



2- FRIGGERE IN ABBONDANTE OLIO DI SEMI

3- PREPARARE LA SALSA GUACAMOLE SCHIACCIANDO L' AVOCADO CON UNA FORCHETTA E UNENDO POMODORINI TAGLIATI A PEZZETTINI, SUCCO DI LIMONE E SALE

4- SCALDARE LA PIADINA SU UNA PADELLA

5- SPALMARE SULLA PIADINA LA SALSA GUACAMOLE E UNIRE IL POLLO FRITTO TAGLIATO A STRISCE

6- PIEGARE/ARROTOLARE LA TORTILLA E GUSTARE!!

## MOTIVAZIONE:

E' MOLTO BUONA, MIO NONNO ME LA PREPARAVA SEMPRE QUANDO PRANZAVO DA LUI



Yuri Paparusso

# LA PINSA

## **Ingredienti per l'impasto**

**500 g di farina 0 (o farina tipo 0 per un risultato migliore)**

**350-380 ml di acqua fredda (dal frigo, per una lievitazione lenta)**

**10 g di sale**

**15-20 di olio extravergine**

**come si prepara l'impasto**

**1 impasto:** Sciogli il lievito in 300 ml di acqua fredda. in una ciotola versa la farina, aggiungi l'acqua con lievito e inizia a mescolare.

**aggiungi il sale e l'olio, poi l'acqua restante poco alla volta. impasta per 10 minuti (a mano o con impastatrice) fino a ottenere un impasto morbido e appiccicoso, non aggiungere farina extra**

**2 Lievitazione:** copri la ciotola con pellicola e metti in frigo per 24-48 ore

**3 Formazione:** toglì dal frigo 1-2 ore prima, infarina bene il piano, dividi in 2-3 porzioni stendi delicatamente con le dita unte d'olio in forma ovale (non usare il mattarello) creando un bordo alto e il centro sottile. la pinsa deve essere irregolare e alveolata

**4 cottura:** preriscalda il forno al massimo con una teglia o pietra refrattaria dentro. condisci con passata, un filo d'olio e sale. cuoci per

**10-15 minuti totali fino a doratura**



**è così le nostre pinse sono pronti a vari gusti**

**MOTIVAZIONE:**

**Ho scelto questo alimento perché ho degli zii che lavorano in una pizzeria, quando vado in vacanza da loro me lo preparano subito e lo mangiamo ogni domenica**

**Ziad Sadiq**



# SPAGHETTI CON LE VONGOLE

## Ingredienti per 4 persone:

- 320/350 g di spaghetti
- vongole veraci: 1 kg
- aglio: 2/3 spicchi
- prezzemolo fresco: un ciuffo abbondante
- olio extravergine d'oliva: q.b.
- vino bianco: 100 ml (circa mezzo bicchiere)
- peperoncino: a piacere
- sale grosso

## Preparazione:

### 1. Pulizia e spurgo delle vongole

- mettere le vongole in una ciotola con acqua calda e sale grosso (20 g circa per litro) per almeno 2/3 ore
- sciacquare bene sotto l'acqua corrente prima di cuocerle



### 2. Apertura delle vongole



- in un'ampia padella, scalda un filo d'olio con uno spicchio d'aglio e qualche gambo di prezzemolo.
- versa le vongole e copri con un coperchio; cuocile a fiamma alta per 3-5 minuti finché non si aprono tutte.

- **importante:** scarta le vongole che rimangono chiuse.

- sguscia circa metà delle vongole (opzionale) e filtra l'acqua di cottura con un colino a maglie fitte o un panno per rimuovere eventuali residui di sabbia

### 3. Cottura della Pasta e Mantecatura

- cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata (usa meno sale del solito perché il sugo di vongole è già sapido).
- in una padella pulita, soffriggi aglio, olio e peperoncino. Aggiungi l'acqua filtrata delle vongole e il vino bianco, lasciando sfumare l'alcol.
- scola la pasta molto al dente (2-3 minuti prima della fine della cottura) e versala direttamente nella padella con il sugo



- termina la cottura in padella ("risottatura") aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura della pasta per creare un'emulsione cremosa



### 4. Finitura

- a fuoco spento, aggiungi le vongole (con e senza guscio) e un'abbondante manciata di prezzemolo fresco tritato
- servi immediatamente

### Motivazione:

Ho scelto questo piatto perchè è molto gustoso ed invitante.

**BUON APPETITO!!**

Emma Masiello



# Tagliatelle con il sugo di polpette

## Ingredienti per 8-9 persone

### Per il sugo:

- 1,5 Kg di pomodori
- 20 g di soffritto
- q.b. sale
- 3 cucchiaini d' olio

### Per le polpette:

- 800 g di macinato di manzo
- 1 cipolla
- 7 rami di erba cipollina
- q.b. sale
- q.b. pepe

### Per la pasta:

- 300 g di farina di grano duro
- 200 g di semola
- 5 uova

### Per la frittura:

- 1 l di olio di semi di arachide

### Per la cottura della pasta:

- q.b. acqua

## Materiale occorrente

- 6 ciotole grandi
- 4 piatti
- 4 pentole
- 2 pezzi di carta assorbente
- 1 passaverdure
- 1 mattarello
- 1 tagliere grande
- 1 coltello
- 1 schiumarola
- 1 tagliere
- 1 bilancia
- 1 forchetta
- 1 tarocco
- 1 spatola per dolci/coltello lungo
- 1 mestolo di legno
- 1 pinza per spaghetti/ 2 forchette
- 1 termometro
- Pellicola per alimenti

## Preparazione

### Il sugo



Prendere e tagliare a metà i pomodori, nel frattempo scaldare 2 cucchiaini d' olio in padella.



Una volta caldo versare il soffritto e farlo cuocere per ½ minuti finché non sarà dorato.  
 Aggiungere i pomodori e salare, lasciare cuocere per ¼ minuti.



Prendere il passaverdure e posizionarlo su un recipiente che dovrà contenere la polpa, procedere ora inserendo il pomodoro caldo e iniziare a girare per separare polpa da semi e bucce.  
 Scaldare un cucchiaino di olio in una pentola larga e alta.



Aggiungere il pomodoro e cuocere a fiamma bassa per 10/15 minuti.

## Le polpette



Tritare finemente la cipolla e l'erba cipollina.  
 Aggiungere in una ciotola il macinato, la cipolla, l'erba cipollina, sale e pepe, amalgamare bene il composto.  
 Prendere ¾ piatti e formare tante polpette di diametro di circa ¾ cm.



Scaldare l'olio di semi di girasole fino a 170 gradi.  
 Una volta raggiunta temperatura immergere le polpette e cuocerle finché non sarà ben cotta, scolarle con una schiumarola e appoggiare sulla carta

assorbente, poi spostatele in una ciotola.

Infine aggiungerle al sugo e far cuocere per 2 ore tenendo mescolato per non far bruciare.

### La pasta



Prendere le farine e amalgamare, formare un vulcano e romperci le uova.

Con una forchetta incominciare a amalgamare la farina poco alla volta.



Una volta amalgamata prendere il tarocco e mescolare.

A questo punto finire di amalgamare il tutto con le mani.



Riporre l'impasto in una ciotola e sigillare con la pellicola per alimenti e far riposare per 20/30 minuti.



Stendere il tutto con il mattarello e poi piegare l'impasto in questo modo.



Tagliare con un coltello l'impasto in listarelle di 0.5/1 cm e con la spatola sollevare al centro l'impasto e aprire i lati dell' impasto così si otterranno le tagliatelle.



Scaldare l' acqua per la pasta, quando arriva a ebollizione salare e buttare le tagliatelle e far cuocere fino a che non sarà cotta.



Scolarle una volta cotte e metterle nel sugo. Impiattare ed è fatta.

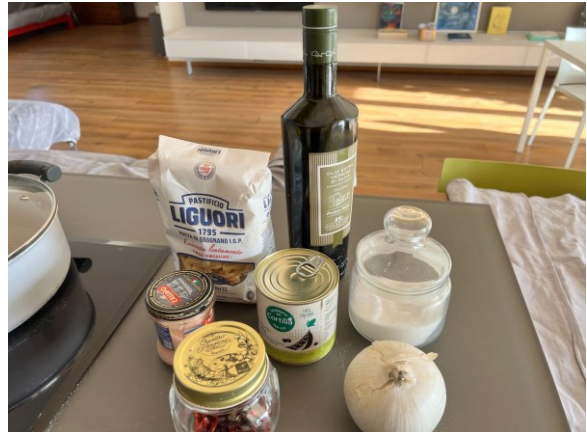
### Motivazione

Ho scelto questo piatto perché lo preparava sempre mio nonno che non c'è più.  
Giorgio Cagliani

# **Pasta Tonno e Piselli**

## **Ingredienti per 4 persone:**

- pasta corta (casarecce) di grano duro 350 gr
- 1 vasetto di tonno al naturale da 200 gr
- 1 scatola di piselli al naturale da 300 gr
- mezza cipolla bianca
- sale grosso q.b.
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- un pezzetto di peperoncino



## **Procedimento:**

### **Per la pasta:**

1. riempire una pentola di acqua, farla bollire e buttare una manciata di sale grosso
2. quando l'acqua bolle buttare dentro la pasta e mescolare con un cucchiaio di legno
3. aspettare una decina di minuti e intanto preparare il condimento



### **Per il condimento**

4. versare un po' di olio in una padella e far soffriggere la cipolla precedentemente tagliata a strisciole e un pezzettino di peperoncino
5. sgocciolare bene il tonno, sbriciolarlo in piccoli pezzi e aggiungerlo al soffritto
6. sgocciolare i piselli e versarli nella pentola
7. far saltare il tutto per qualche minuto aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta
8. una volta cotta la pasta scolari e farla saltare insieme al condimento
9. impiattare e servire



### **Motivazione:**

Ho scelto questo piatto perchè è salutare e completo dal punto di vista nutrizionale (contiene carboidrati, proteine e vitamine).

Inoltre è molto buono e in famiglia lo cuciniamo spesso.

**Di Fonzo Annasofia**



# *LASAGNA* ♥

## Ingredienti:

### Per il Ragù:

- **2 Bottiglie da 700 g di passata di pomodoro;**
- **360 g di macinata di bovino adulto;**
- **320 g di salsiccia di suino;**
- **1 carota;**
- **sale;**
- **pepe;**
- **4 rametti di rosmarino piccoli;**
- **1 cipolla;**
- **olio.**

### Per la Besciamella:

- **500 ml di latte;**
- **50 g di burro;**
- **50 g di farina;**
- **sale;**
- **noce moscata o pepe.**

### Per la lasagna:

- **pasta sfogliata.**
- **Parmigiano reggiano**



## Strumenti:

## Procedimento per il Ragù

- Pelare e tritare la carota e la cipolla e soffriggere in abbondante olio;
- Aggiungere salsiccia tagliata a cubetti abbastanza grossi e la trita e mescolare;
- Condire con sale e pepe e versare la passata di pomodoro nella pentola;
- Aggiungere il rosmarino;
- Far cuocere a fuoco dolce per circa 1 ora.



## Procedimento per la besciamella

- Sciogliere il burro a fuoco lento nel pentolino;
- Aggiungere la farina a poco a poco e amalgamare con la frusta;
- Aggiungere latte poco alla volta continuando a girare. Aggiungere sale e noce moscata/pepe;
- Continuare a mescolare fino ad addensamento.

## Lasagna

- Spalmare sul fondo della teglia un po' di ragù e besciamella. Aggiungere sopra uno strato di sfoglia;
- Aggiungere sulla sfoglia uno strato di ragù e parmigiano. Aggiungere un secondo strato di pasta;
- Aggiungere besciamella;
- Alternare i due strati fino all'esaurimento della sfoglia;
- Come ultimo strato aggiungere tutti e tre gli ingredienti e coprire con una abbondante spolverata di parmigiano;
- Infornare a 180 gradi per 20 min circa;
- Impiattare (possibilmente anche mangiare).

## Motivazione

Ho scelto questa ricetta perché è mooolto buona ed è il mio piatto preferito.

Leonardo Semenzato



# Frittata

## ingredienti:

- uova circa 10
- parmigiano reggiano dop 50g
- sale fino
- pancetta
- olio extra vergine (per ungere la padella)

## procedimento.

- in una ciotola mescola le uova e la pancetta
- poi aggiungo il parmigiano e mescolo finchè non ci sono grumi
- metto l'olio nella padella e ci verso dentro il preparato e lo faccio cuocere per circa 10 minuti poi la giro e aspetto ancora 10 minuti
- infine la metto su un piatto e lo mangio



## motivazione:

ho scelto di fare la frittata perchè è facile e veloce e perchè da piccola la cucinavo con mia mamma



Chiara Caprotti

## *zuppa cinese* (la specialità della nonna)

### Ingredienti

- Cavolo
- Pollo
- Un dado
- Pasta
- Aglio
- Pentola
- Due pizzichi di sale
- 4 patate



### *Motivazione*

Ho scelto questo piatto perché mia nonna me lo ha preparato quando sono venuta per la prima volta in Italia, ma purtroppo so che mia nonna andrà via dall'Italia e mi lascerà da sola e so che non le resta molto tempo per essermi accanto.

Marcela Curi



# ***Pasta al Forno***

## **INGREDIENTI:**

- 500g di pasta
- 300g di scamorza affumicata
- 5ℓ di acqua (1ℓ ogni 100g di pasta)
- 50g di sale grosso (10g ogni ℓ di acqua)

### **per il RAGÙ**

- 2 carote grandi (≈200g)
- 300g di sedano
- ≈200g di cipollotti
- ≈30g di olio (3 cucchiaini)
- 500g di carne trita
- 700g di passata di pomodoro
- 250g di latte
- ≈4g di sale fino (10 pizzichi)
- ≈10g di zucchero (2 cucchiaini)

### **per la BESCIADELLE**

- 60g di burro
- 60g di farina
- 1ℓ di latte
- 1 dado

## **STRUMENTI:**

- 1 tagliere
- 1 coltello
- 1 pentola in acciaio
- 2 pentole antiaderenti
- 1 spatola di silicone
- 1 teglia
- 1 forno
- 2 fornelli

## PROCEDIMENTO:

### per il RAGÙ

Tagliare a piccoli pezzi carota, sedano e cipolla con il coltello senza mischiarli.



Mettere in una PENTOLA ANTIADERENTE la CIPOLLA con L'OLIO e lasciare soffriggere per 5min a fuoco medio.

Aggiungere CAROTE e SEDANO e continuare a cuocere per altri 10min.

Aggiungere la CARNE TRITA e mescolare con la SPATOLA facendo attenzione a sminuzzarla per non far creare grumi.



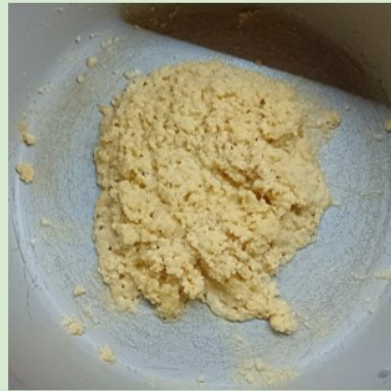
Aggiungere la PASSATA e il LATTE, quindi SALE FINO e ZUCCHERO. Alzare a fuoco alto.

Portare ad ebollizione e poi far cuocere per 3ore portando il GAS al minimo, mescolando con la SPATOLA ogni 20min.



## per la BESCIAMELLA

Mettere nell'altra PENTOLA  
ANTIADERENTE BURRO e FARINA  
e far cuocere finchè diventa color  
nocciola chiaro.



Aggiungere il LATTE freddo  
velocemente mescolando con la  
SPATOLA.



Aggiungere il DADO e continuare a  
mescolare sempre con la SPATOLA.



Quando si addensa spegnere.

## per la PASTA

Portare ad ebollizione l'acqua nella PENTOLA IN ACCIAIO, aggiungere il SALE GROSSO e la PASTA. Far cuocere la PASTA per la metà del tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, tagliare la SCAMORZA a cubetti con il COLTELLO



scolare la PASTA e versarla nella TEGLIA.

Aggiungere quindi il RAGÙ.

Aggiungere la SCAMORZA e mescolare.



Successivamente aggiungere la BESCAMELLE e mescolare tutto con la SPATOLA.

Cuocere in FORNO a 180°C per 1 ora.



**D  
I  
V  
O  
R  
A  
R  
E  
!**



### **MOTIVAZIONI:**

Ho scelto questo piatto perché quest'anno ho chiesto a mia mamma di cucinarlo al mio compleanno dato che adoro il sugo al ragù. Mi è piaciuto così tanto che lo abbiamo rifatto per capodanno in camper (il ragù lo abbiamo cucinato a casa per non finire le bombole del gas del camper).

Riccardo Limonta

# “Gnocchi” al pomodoro

## Ingredienti

☆ concentrato di pomodoro

☆ Farina “00”

☆ Acqua



## Procedimento

♡ in una ciotola metti farina e concentrato di pomodoro ,unisci acqua fino a ottenere un composto morbido ed omogeneo, far riposare .

Dopo 30 minuti di riposo con le forbici formare degli Gnocchi e tagliarli direttamente in acqua bollente salata.

Quando salgono a galla scolarli in una padella con burro e basilico ,manteca e se vuoi unisci formaggio e infine impiatta

.

## Motivazione

♡ È un piatto facilissimo da realizzare , ed é molto buono e semplice



Vittoria Surace

# RISOTTO ALLE CAROTE

## INGREDIENTI

CAROTE, RISO SPECIALE PER RISOTTO, FORMAGGIO, BURRO, VINO E CIPOLLA



## PREPARAZIONE

- 1) HO MESSO A BOLLIRE LE CAROTE
- 2) HO MESSO DUE CUCCHIAI DI BURRO IN UNA PENTOLA E POI HO MESSO IL RISO SPECIALE
- 3) DOPO INSIEME AL RISO HO MESSO LE CAROTE
- 4) E HO MESCOLATO PER 5-7 MINUTI
- 5) E HO AGGIUNTO 100G DI FORMAGGIO E RIMESCOLO PER 1-3 MINUTI
- 6) E INFINE METTO TUTTO NEL PIATTO

## RISULTATO FINALE



## MOTIVAZIONI

HO SCELTO DI PREPARARE QUESTO PIATTO PERCHÉ QUANDO ERO PICCOLO MIO PAPÀ ME LO PREPARAVA SEMPRE.

Pietro Codogno

# RAVIOLI DI ZUCCA E RAVIOLI DI SPINACI E RICOTTA

## MATERIALE OCCORRENTE

### Ingredienti

Farina di grano 100 gr, un uovo e un pizzico di sale. (impasto per sfoglia).

Ripieno 1) zucca, amaretti, parmigiano, noce moscata;

Ripieno 2) spinaci, ricotta e noce moscata.

### Strumenti di lavoro

Mattarello, coppa pasta, asse di legno



## CONDUZIONE DELL' ESPERIMENTO

1) Come prima cosa si preparano i ripieni

Per preparare il ripieno di zucca, lessare la zucca con un pizzico di sale, scolarla e ridurla a poltiglia. Una volta raffreddata aggiungere gli amaretti sbriciolati, una grattugiata di parmigiano e un pizzico di noce moscata.

Per preparare il ripieno di ricotta e spinaci si procede in questo modo, lessare gli spinaci, scolarli e strizzarli benissimo. Quando saranno freddi aggiungere la ricotta e un pizzico di noce moscata.



in

2) Poi si comincia ad impastare la sfoglia : sbattere le uova con la farina ed il sale, impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio.

3) Lasciar riposare l'impasto per 20 minuti circa poi tirare l'impasto in una sfoglia sottile con un matterello.

4) Dopo aver ottenuto una sfoglia sottile con un coppa pasta ricavare dei dischi.

5) In ogni disco mettere il ripieno e sovrapporre l'altro disco (richiudendo bene ogni raviolo dandogli la forma di un cappello)

6) Lessare i ravioli in acqua salata fino a quando vengono a galla



7) Scolarli e condirli con burro, salvia e parmigiano, a piacere una cucchiata di salsa di pomodoro.

**MOTIVAZIONI:**

Ho scelto questo piatto perché è una ricetta della tradizione della mia famiglia.

Riccardo Galbussera



# **RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

## **INGREDIENTI:**

### **-PER IL BRODO:**

- .Acqua
- .Una carota/e
- .Una patata/e
- .Una zucchina/e
- .Un pizzico di sale

### **-PER IL RISOTTO:**

- .80 g di riso(a persona)
- .Zafferano
- .Vino bianco
- .Olio o burro
- .Cipolla(quante ne si vuole)

## **PROCEDIMENTO:**

### **PER IL BRODO:**

Riempire una pentola con dell'acqua, aggiungere le verdure tagliate a pezzi e lasciatela bollire sui fornelli, dopo di che aggiungete un pizzico di sale facendola ancora di più insaporire.

### **PER IL RISOTTO:**

Mettere in una padella dell'olio aggiungendo della cipolla tritata per poi lasciarla soffriggere.

Nel frattempo pesare il riso, circa 80g a persona "potete metterne quanto volete, anche un pò di più"; una volta pesato il riso lo si può mettere in padella aggiungendo un goccio di vino bianco e poi bisogna mescolarlo per farlo sfumare.





Dopo qualche minuto si può mettere il brodo a filo del riso e mescolare portando il risotto a cottura.

Circa 7 minuti prima della cottura finale, aggiungere a piacere grana e zafferano.



### ***MOTIVAZIONE:***

Ho scelto questo piatto perché è uno dei miei preferiti e perché me lo faceva sempre la mia nonna paterna.

**RICCARDO MAURI**

# ROTOLI DI CARNE RIPIENI

## INGREDIENTI (per 10 persone)

2 fette di carne di manzo da 1 kg ciascuna  
500 g di spinaci  
10 uova  
80 g di parmigiano grattugiato  
100 g di prosciutto cotto  
100 g di mortadella  
erbe aromatiche  
q.b. acqua calda – sale – olio extra vergine di oliva



## STRUMENTI

pentole - scolapasta - ciotola - piatti  
tagliere - coltello - forchetta - cucchiaio  
fornello - spago da cucina



## PROCEDIMENTO

### ROTOLO DI CARNE RIPIENO DI MORTADELLA, PROSCIUTTO COTTO E UOVA SODE



Versare l'acqua in una pentola e bollire 5 uova intere, per 9 minuti, facendole diventare sode.  
Una volta raffreddate sbucciarle.



Appoggiare la fetta di carne su un piano e stendere sopra, a strati, la mortadella e il prosciutto.  
Successivamente disporre le uova una dietro l'altra.



Arrotolare il tutto e legare con spago da cucina in modo che, durante la cottura, non esca il contenuto.  
In una pentola versare l'olio e rosolare il rotolo farcito con le erbe aromatiche. Proseguire poi la cottura, a fuoco lento per 90 minuti, aggiungendo acqua calda salata al bisogno.



Una volta pronto, appoggiarlo su un tagliere per affettarlo.  
Disporre le fette ottenute su un piatto da portata e servire ben caldo.



### ROTOLO DI CARNE RIPIENO DI SPINACI E FRITTATA



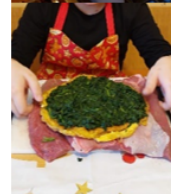
In una pentola, lessare gli spinaci in acqua salata, scolarli e, non appena raffreddati, strizzarli.



In una ciotola sbattere 5 uova intere con un pizzico di sale e parmigiano grattugiato. Mettere in una pentola un filo d'olio extra vergine di oliva, versare il composto e cuocerlo fino ad ottenere una frittata.



Stendere la fetta di carne su un piano e appoggiare sopra la frittata e gli spinaci fino a coprirla completamente.



Arrotolare il tutto e legare con spago da cucina in modo che, durante la cottura, non esca il contenuto.

In una pentola versare l'olio e rosolare il rotolo farcito con le erbe aromatiche. Proseguire poi la cottura, a fuoco lento per 90 minuti, aggiungendo acqua calda salata al bisogno.



Una volta pronto, appoggiarlo su un tagliere per affettarlo. Disporre le fette ottenute su un piatto da portata e servire ben caldo.



## MOTIVAZIONE

Ho deciso di spiegare la ricetta dei rotoli di carne farciti perché sono una tradizione natalizia della mia famiglia. Ogni anno, infatti, aiuto mia nonna a prepararli e poi li mangiamo durante il pranzo di Natale al quale partecipano tutte le persone a me care... nonni, zii e cugini.

Gioele Riva

# PEPERONI RIPIENTI

## ingredienti:

- 2 peperoni gialli (490 g circa)
- 1 peperone rosso (245 g circa)
- 75 g di zucchine (1 zucchina)
- 82 g di pomodori (5 pomodorini)
- 200 g di patate lessate (2 patate medie)
- 160 g di caciocavallo silano
- 90 g di feta
- pepe q.b.
- timo q.b.
- sale q.b.
- olio q.b.

## materiale occorrente:

- tagliere
- mixer
- 3 ciotole
- 2 cucchiari
- 1 spatola
- 1 coltello
- 1 teglia

### *procedimento:*

tagliare a metà per il lungo i peperoni e togliere i filamenti e i semi interni, facendo attenzioni a non bucare i peperoni, poi prepariamo il ripieno!



per il ripieno:

sminuzzare il caciocavallo nel mixer e metterlo da parte in una ciotola.

Spuntare la zucchina, tagliarla grossolanamente e metterla nel mixer insieme ai pomodorini, poi aggiungere

la feta, metà del caciocavallo sminuzzato in precedenza e le patate lessate, poi condire a piacere con timo, sale, olio e pepe nero; mescolare fino a creare un composto omogeneo.



In seguito ungere, salare e aggiungere pepe ai peperoni e farcirli con il ripieno poi cospargerli con il caciocavallo lasciato da parte in precedenza. Mettere i peperoni in una teglia e cuocerli nel forno ventilato a 170 gradi per circa 50 minuti.

### *motivazione:*

Ho scelto di preparare questo piatto perché i peperoni solitamente non li facciamo ripieni e questo compito mi ha permesso di fare una cosa diversa dal solito.

*Ginevra Riboldi*



# GALETTE DES ROIS AUX POMMES

## INGREDIENTI PER 8/10 PERSONE:

- 2 rotoli di pasta sfoglia (tondi)
- 6 mele (gialle)
- 50g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 tuorlo d'uovo
- Sciroppo: 30g di zucchero a velo e 3cl di acqua



## OCCORRENTE:

- padella antiaderente
- coltello
- cucchiaio di legno
- teglia da forno
- carta da forno
- pentolino
- pennello da cucina
- fava
- corona dorata di cartone

## PREPARAZIONE:

1. Lavare e sbucciare le mele. Mettere 2 mele (a dadini) in una padella antiaderente con un cucchiaino di acqua. Cuocere, con coperchio, per circa 15 minuti e mescolare di tanto in tanto (se le mele si attaccano al fondo della padella aggiungere acqua).
2. Dopo i 15 minuti aggiungere lo zucchero a velo e la cannella.
3. Aggiungere altre 2 mele tagliate (a dadini). Cuocere altri 10 minuti.
4. Aggiungere le 2 mele restanti (a dadini). Cuocere ancora un pochino, mescolando.



5. Lasciar raffreddare.
6. Mettere le mele cotte sopra un disco di pasta sfoglia (preventivamente steso su carta da forno) lasciando un bordo di circa 3cm.
7. **IMPORTANTE** □: Mettere la "fava".



8. Spalmare il bordo lasciato con un po' d'uovo (non tutto, servirà poi per spennellare).
9. Ricoprire tutto con l'altro disco di pasta sfoglia.
10. Spennellare "il coperchio" con il tuorlo.
11. Decorazione: in questo momento (prima della cottura) si possono fare decori alla torta; con la punta di un coltello molto affilato praticare leggere incisioni.  
Esempi di disegni: Motivo a foglie/petali, motivo a onde concentriche, ogni disegno che si vuol fare va bene



12. Cuocere per circa 45 minuti, 220°C a forno statico (guardare sempre).
13. 5 minuti prima di toglierla dal forno: preparare lo sciroppo, mettere zucchero e acqua in un pentolino e portare ad ebollizione (oppure mischiarli e basta).
14. Sfornata la galette, spennellarla subito con lo sciroppo per avere un effetto brillante.
15. Lasciarla raffreddare e mettere sopra la corona dorata.



### MOTIVAZIONE:

Ho scelto questa ricetta perché questo è un dolce tradizionale francese per l'Epifania; dato che per le vacanze natalizie vado sempre in Francia, lo mangio da quando sono piccolo e lo trovo delizioso, per questo ci tenevo a farvelo conoscere anche perché a questo dolce è legato un gioco divertente per tutta la famiglia che vi spiegherò qui di seguito.

Le regole del gioco:

- Tagliate tante fette di Galette quanti sono gli ospiti.
- Posate sulla torta la corona dorata.
- Individuate il membro più giovane della compagnia e chiedetegli di nascondersi sotto al tavolo e pronunciare ad alta voce il nome di un commensale che sarà il primo a prendere la sua fetta di torta e a decidere chi prenderà la successiva e nominare il prossimo a prendere la fetta e così via.
- Quando tutte le fette saranno state assegnate, ognuno potrà assaggiare la sua e scoprire se contiene la sorpresa.
- Chi troverà la sorpresa potrà indossare la corona e giocare a fare il re per un giorno!



Attenzione però, questa pratica può generare "dipendenza", non solo per la bontà della torta ma anche per l'originalità delle sorprese. □

In Francia è stato addirittura coniato un termine per definire la passione per la collezione delle "fave" trovate nelle Galette des Rois, si chiama favofilia.

Una curiosità: in Francia l'Epifania non si festeggia come in Italia al 6 Gennaio ma si festeggia la prima domenica di Gennaio (quest'anno è il 4 Gennaio).

# TORTA 7 VASETTI/MUFFIN

## ingredienti:

- 1 vasetto di yogurt bianco o alla frutta
- 3 vasetti di farina (qualsiasi farina), noi abbiamo utilizzato 2 vasetti di farina di riso e 1 di 00
- 2 vasetti di zucchero
- 1 vasetto di olio di semi di mais
- 3 uova
- 1 bustina di lievito
- un pizzico di sale
- gocce di cioccolato (opzionali)
- mele (opzionale)
- una noce di burro



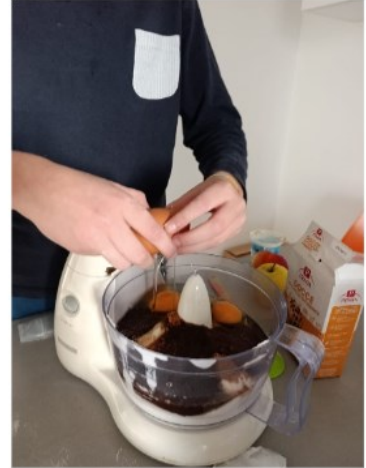
## strumenti:

- frullatore
- tortiera / stampi per muffin
- cucchiaio di legno
- cucchiaio di acciaio
- spatola
- coltello
- tagliere
- pirottini



### procedimento:

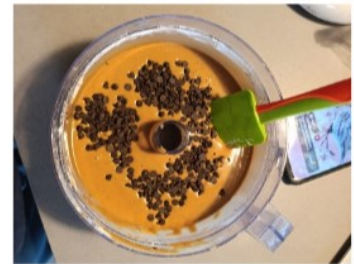
ho messo nel frullatore: il vasetto di yogurt, 3 vasetti di farina, 2 vasetti di zucchero, 1 vasetto di olio di semi di mais, 3 uova, 1 bustina di lievito e un pizzico di sale.



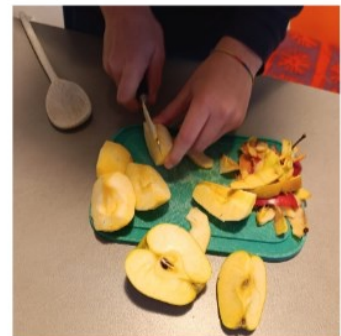
Ho frullato il tutto.



Ho messo le goccioline di cioccolato nel composto e ho mescolato.



Ho sbucciato le mele e le ho tagliate a spicchi.



Ho imburrato e infarinato la teglia per far sì che la torta non si attacchi alla teglia; nello stampo dei muffin ho messo i pirottini.



Ho messo l'impasto nella tortiera e nello stampo dei muffin, e inserito le mele a spicchi nella torta a raggiera.



Infine, ho infornato a 150°, forno ventilato per 45 minuti.



**Motivazione:** è molto buona e semplice da fare.

**ZENO LISSONI 2B**



# Torta di Latte



## Ingredienti

Per una torta:

- 1 litro di latte
- 300 g di pane raffermo
- 300 g di amaretti
- 50 g di cacao amaro
- 50 g di cioccolato fondente
- 30 g di pinoli
- 80 g di uvetta
- 70 g di cedro candito
- 30 g di zucchero
- un pizzico di sale
- scorza grattugiata di 1 limone
- burro per la tortiera



## Materiale occorrente

- 1 ciotola grande
- ciotole piccole per pesare gli ingredienti
- bilancia da cucina
- tagliere
- coltello
- cucchiaio di legno
- mestolo
- tortiera



## Cottura

- 190°C per 1 ora

## Procedimento

1. Tagliare il pane in piccoli pezzi.
2. Nella ciotola grande, mettere il pane a bagno nel latte.
3. Lasciar riposare il pane a temperatura ambiente per 8-10 ore.



4. Sbriciolare gli amaretti con le mani nella ciotola grande e mescolarli con il pane.
5. Tagliare finemente il cioccolato e aggiungerlo all'impasto.
6. Aggiungere anche il cacao, lo zucchero, il sale, i pinoli, il cedro candito e l'uvetta.
7. Aggiungere la scorza di limone grattugiata.
8. Versare l'impasto nella tortiera e mettere in forno.



9. Cuocere per 1 ora a 190°C e lasciar raffreddare completamente prima di mangiarla!

*Buon appetito!*



### *Motivazioni*

Ho voluto condividere questa ricetta perché è una tradizione della mia famiglia, che è arrivata a me dalla mia bisnonna. Di solito la prepariamo a settembre per la festa del paese dei miei nonni.

*Gioele Riva 20*

# GLI WAFFLE



## Gli ingredienti:

- 2 uova
- 40 gr di zucchero
- 2 bustine di zucchero vanigliato
- 120 ml di latte
- 50 ml di acqua
- 250 gr di farina
- una bustina di lievito per dolci
- 30 gr di burro fuso

## Guarnizione:

- panna montata zuccherata q.b.
- nutella o marmellate q.b.
- fragole o frutta a scelta
- 

## Preparazione:

1. Mettere le uova in una ciotola capiente e aggiungere lo zucchero semolato e lo zucchero vanigliato
2. rendere il tutto un composto omogeneo utilizzando una frusta
3. aggiungere il latte e l'acqua
4. setacciare direttamente nella ciotola la farina e il lievito
5. mescolare con la frusta fino a che non sia liscio
6. dopo aggiungere il burro fuso e continuare a mescolare
7. ungere la macchina e versarvi dentro un mestolo di impasto
8. farcire e/o aggiungere frutta e marmellate a scelta

## Motivazioni:

Ho preparato gli waffle perchè sono buoni e hanno una storia molto lunga (sono nati al tempo degli antichi greci), non ci vuole molto a prepararli e perchè quest'anno a Natale mi é stata regalata la apposita macchina.

Filippo Pirovano

# I PANCAKES

## MATERIALE OCCORRENTE:

pentole, mestolo, ciotola

## INGREDIENTI:

- 150g di zucchero
- 2 uova
- 250g di farina
- 250 ml di latte

## PROCEDIMENTO

Iniziamo a mettere nella ciotola 150g di zucchero a velo, sbattiamo le uova nella ciotola e poi mescoliamo tutto. Dopodiché uniamo 250g di farina e 250 ml di latte, poi versiamo 40g di olio di semi di arachide e rimescoliamo.



Ungere la pentola con l'olio di semi e successivamente con un mestolo prendere un po' d'impasto alla volta e versarlo nella pentola. Lasciare cuocere per circa 3-4 minuti per ogni lato.

## MOTIVAZIONE:

Ho cucinato i pancakes perché è una ricetta che preparo spesso in famiglia. L'ho scelta perché è semplice e mi permette di seguire correttamente tutti i passaggi.

Sofia Colombo



# LE CRÊPES

## INGREDIENTI:

- un uovo
- due tazze di latte
- 1 tazza e mezza di farina
- una bustina di vanillina
- 3 cucchiaini di olio di semi
- un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di zucchero



## PREPARAZIONE:

In una ciotola ho messo un uovo e ho aggiunto due cucchiaini di zucchero e un pizzico di sale. Ho mescolato bene e poi ho versato le due tazze di latte e i tre cucchiaini di olio di semi, aggiungendo anche la bustina di vanillina. Per ultima ho aggiunto la tazza e mezza di farina e ho mescolato bene con il frullatore per togliere tutti i grumi.

Ho messo una padella sottile per le crepes sul fornello e l'ho scaldata a fuoco basso. Appena la padella è diventata calda, ho versato un mestolo di impasto al centro e ho ruotato la padella per stenderlo bene. Dopo un minuto ho girato la crepe per cuocerla anche dall'altra parte. Alla fine l'ho farcita con la nutella.

## MOTIVAZIONE:

ho scelto le crepes perché sono veloci da fare e sono buone.

**Yasmine Hakati**



# Torta di mandorle

## Ingredienti:

- 200 grammi di farina di mandorle
- 4 uova
- 150 grammi di zucchero a velo
- un cucchiaino di fecola di patate
- buccia grattugiata di arancia
- buccia grattugiata di limone
- un quarto di cucchiaino di cannella
- 20 ml di succo d'arancia
- una bustina di lievito per dolci



## Preparazione:

Prima di tutto separate i tuorli dagli albumi, poi montate tuorli con zucchero, bucce degli agrumi e cannella per 5 minuti ad alta velocità fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro.

Versate a filo succo d'arancia, continuate a montare.

Infine montate gli albumi a neve fermissima.

Aggiungete al composto di tuorli farina di mandorle, maizena e lievito precedentemente setacciato. Amalgamate il composto con una spatola dal basso verso l'alto. Aggiungete quindi gli albumi a neve ferma unendo a poco a poco con una spatola per non smontare il composto.

Infine versate in una stampo imburrato e infarinato:

Poi cuocete in forno statico ben caldo nella parte media del forno a 180° per circa 35 – 40 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare in teglia 10 minuti. Poi sformate capovolgendo su una gratella e lasciate raffreddare per almeno 2 h.

## Motivazione:

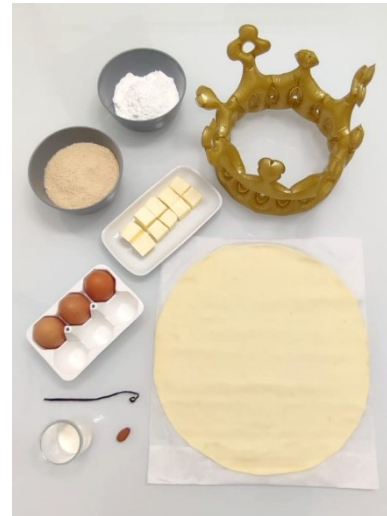
Ho deciso di preparare questo dolce, perchè è molto semplice e veloce da fare ed è molto buono, specialmente se sei in compagnia.

Erik Dobran

# GALETTE DES ROIS (TORTA DEI RE)

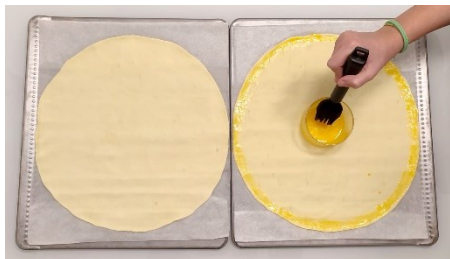
## INGREDIENTI

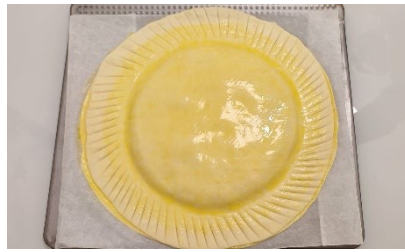
- 2 dischi di pasta sfoglia
- 100 gr di burro
- 100 gr di zucchero a velo
- 125 gr di farina di mandorle
- 3 uova
- 1 cucchiaino di panna
- 1 bacca di vaniglia
- 1 mandorla intera



## PREPARAZIONE

1. Stendere 2 cerchi di pasta sfoglia e spennellare il bordo di uno dei due con il tuorlo d'uovo.
2. Per preparare il ripieno di frangipane montare nella planetaria burro, zucchero e vaniglia. Aggiungere 2 uova, poi la farina di mandorle e formare un impasto omogeneo. Metterlo al centro del disco spennellato con l'uovo e stenderlo con una spatola.
3. Prima di chiudere con il secondo disco nascondere la mandorla, che sarà poi la sorpresa, chiamata la fève.
4. Sigillare tutto il bordo facendo dei taglietti con un coltello. Spennellare tutta la superficie della galette con tuorlo e panna poi disegnare una girandola con il dorso di un coltello.
5. Infornare in forno caldo a 180° per circa 40 minuti.





## MOTIVAZIONE

Ho scelto di fare la Galette des Rois perchè è un dolce tradizionale francese che mi piace molto e che si prepara all'Epifania, in occasione dell'arrivo dei Re Magi da cui prende il nome. Una cosa simpatica è che secondo la tradizione chi trova la fève, la sorpresa (la mandorla) dovrà indossare la corona come i Re Magi.



**Carraro Margherita**