



**RICETTE TRADIZIONALI  
SICILIANE PER EVITARE GLI  
SPRECHI DI CIBI**

**Sebastiano Tramontana  
Accreditato Nicolò  
1°B Scientifico  
27/11/2024**

# RICETTE

1

## 1° Ricetta

Zuppa di catalogna

3

## 3° Ricetta

Zuppa di pomodoro

2

## 2° Ricetta

Polpette di riso

4

## 4° Ricetta

Torta di ricotta





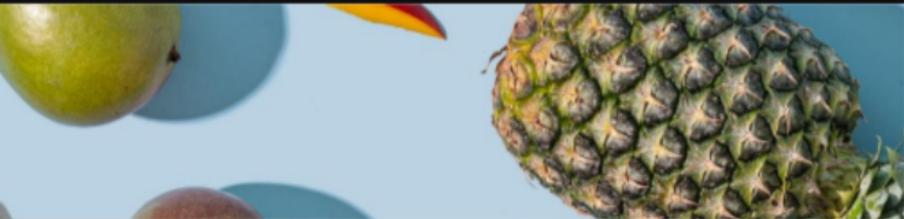
# 1° RICETTA

## ZUPPA DI SEGALA

### Ingredienti riutilizzati

- segala;
- pomodoro;
- perini maturi;
- pane raffermo di un giorno;
- sale;
- parmigiano grattugiato;
- zucchero.

1. lavate e tagliate a sottili striscioline la segala;
2. scottate in acqua bollente i pomodoro, pelateli e schiacciateli con la forchetta, aggiungendo un pizzico di zucchero;
3. mettete a freddo, nell'acqua salata e cuocete le verdure per circa 20 minuti;
4. tagliate a fette del pane raffermo di un giorno: mettetene due o tre fette in ciascuna fondina;
5. aggiungete abbondante parmigiano grattugiato;
6. tassate al colino il brodo e versatelo sulle fette di pane.



## 2° RICETTA

### Ingredienti

- 2 cucchiaini di vino bianco secco;
- 1 noce moscata;
- 1 dado.

### Ingredienti riutilizzati

- riso;
- polpa di vitello;
- fegatini di pollo;
- uovo;
- pangrattato;
- burro;
- sale;
- pepe.

1. mettete a rosolare la carne per 5 minuti;
2. unite i fegatini di pollo;
3. aggiungete pure il dado, il sale, il pepe, poca noce moscata grattugiata e lasciate cuocere per circa 15 minuti;
4. formate col risotto delle polpettine, scavatele al centro e mettetevi un po' di ripieno, coprendolo poi con altro riso;
5. passate le polpettine prima nell'uovo sbattuto insieme con un pizzico di sale, poi nel pangrattato;
6. frigatele in burro bollente fino a quando avranno una crosta dorata.



# 3° RICETTA

## ZUPPA DI POMIDORO



### Ingredienti

- 5 o 6 pomidori;
- burro;
- 1 dado;
- estratto di carne;
- sale;

### Ingredienti riutilizzati

- 1 cucchiaio di farina;
- 1 pizzico di zucchero;
- acqua;
- pane raffermo di un giorno;
- sale;
- pepe.

1. scottate in acqua bollente i pomidoro, pelateli e passateli al setaccio, unendo poi un pizzico di zucchero;
2. soffriggete un pezzetto di cipolla nel burro;
3. unite il cucchiaio di farina e i pomidori;
4. coprite con acqua calda, aggiungete il dado, l'estratto di carne, il sale e il pepe;
5. versate la zuppa bollente su fette di pane raffermo.





# 4° RICETTA

## TORTA DI RICOTTA



### Ingredienti

- g 300 di farina;
- g 300 di zucchero;
- ½ bicchiere di latte;
- 1 bustina di lievito;
- 1 noce di burro.

### Ingredienti riutilizzati

- g 300 di ricotta;
- 3 tuorli d'uovo.

1. lavorate bene lo zucchero insieme con i tuorli d'uovo quindi amalgamate con cura la ricotta;
2. quando l'impasto sarà liscio e omogeneo, unitevi la farina e il lievito;
3. Spalmate il burro e la farina su una tortiera e versate il composto;
4. mettete nel forno per 25 o 30 minuti a calore moderato.

