

FOOD & BEVERAGE

Anche tra i fornelli si ricicla



BY LUCA VARANI
18 MARZO 2022

SHARES  



Anche tra i fornelli si ricicla. Vi siete mai fermati a valutare quanto cibo del vostro frigorifero viene ad un certo punto buttato perchè inutilizzabile? Oggi 18 marzo, Giornata Mondiale del Riciclo, in occasione di questa ricorrenza il sito [A Lezione di Sostenibilità](#) ha chiesto un contributo all'[Accademia Italiana Chef](#), una delle prime Scuole di cucina ad aver sottoscritto il Manifesto del Progetto, per proporre alcune ricette che dessero degli spunti per riciclare gli avanzi.

Anche tra i fornelli si ricicla

L'allieva Danielle Ricci, grazie agli insegnamenti della scuola ha pensato alla *Torta vuota frigo*, realizzata con i classici ingredienti che spesso giacciono per giorni nei frigoriferi per finire, scaduti, nella spazzatura!

Ingredienti:

- 300 gr di avanzi di petto di pollo lessato/ragù/pesce
- 1 scalogno
- 2 pomodori
- 100 gr di piselli surgelati e 250 gr mais dolce. In alternativa altre verdure tagliate a cubetti piccoli
- 100 ml di panna
- 6 fette di pane in cassetta
- 150 gr di mozzarella
- 30 gr Parmigiano Reggiano (o Grana Padano, a seconda della disponibilità)
- olio EVO qb
- sale qb
- pepe qb

Preparazione

In una padella versare l'olio EVO e soffriggere lo scalogno, successivamente aggiungere i pomodori tagliati a dadini. Una volta stufati aggiungere i piselli e il mais (o altre verdure) lasciandoli cuocere per circa 10 minuti. Aggiungere il petto di pollo lessato (o il ragù o il pesce), sminuzzato e cuocere per 5 minuti ripassandolo bene. Aggiungere la panna e far amalgamare tutti gli ingredienti cuocendo per circa 3 minuti, condire con sale e pepe a piacere. Foderare una teglia di cm 20×20 con il pane in cassetta, versare il composto preparato e coprire con mozzarella e Parmigiano Reggiano (o Grana Padano). Mettere la teglia in forno pre-riscaldato per circa 15 minuti o finché non si scioglie la mozzarella. Mettere la modalità grill per 3 minuti per dorare il tutto.

A lezioni di Sostenibilità, cos'è?

Un Progetto di comunicazione che intende dare il proprio contributo nel diffondere una cultura di vita eco-sostenibile in cucina, che si fonda su un network di Scuole, Academy di aziende e Chef accomunati dall'aver condiviso e sottoscritto il Manifesto dell'iniziativa. In questo documento sono presenti valori ed esperienze comuni, con l'impegno a divulgare insegnamenti sostenibili tesi al consolidamento di una 'cultura della sostenibilità'.