Danubio salato ripieno

ricetta antispreco

- **Tipologia di piatto:** antipasto
- **Stagione:** tutte
- **Prop. per N. persone.** 12
- **Tempi di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di lievitazione:** 2 h 30 m
- **Tempi di cottura:** 35/40 minuti

ingredienti

per impasto

- ❑ 550 g di farina di grano tenero di tipo 00
- ❑ 15 g di lievito di birra fresco
- ❑ 20 g di zucchero
- ❑ 250 g di latte parzialmente scremato*(riciclato)
- ❑ 50 g di olio e.v.o.
- ❑ 10 g di sale
- ❑ 60 g uovo sbattuto*(riciclato)

per farcire

- ❑ 100 g prosciutto crudo*(riciclato)
- ❑ 120 g formaggio a pasta filata*(riciclato)

procedimento

1. in una bowl capiente versare 250 g di latte e aggiungere 15g di lievito, 20 g di zucchero e 60 di uovo e 50g di olio d’oliva e.v.o.
2. aggiungere a poco a poco 550 g di farina 00 e 10 g di sale
3. impastare fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico
4. formare una palla e inserire in una bowl capiente
5. coprire con pellicola e lasciare lievitare per 2 h 30 m fino al raddoppio.

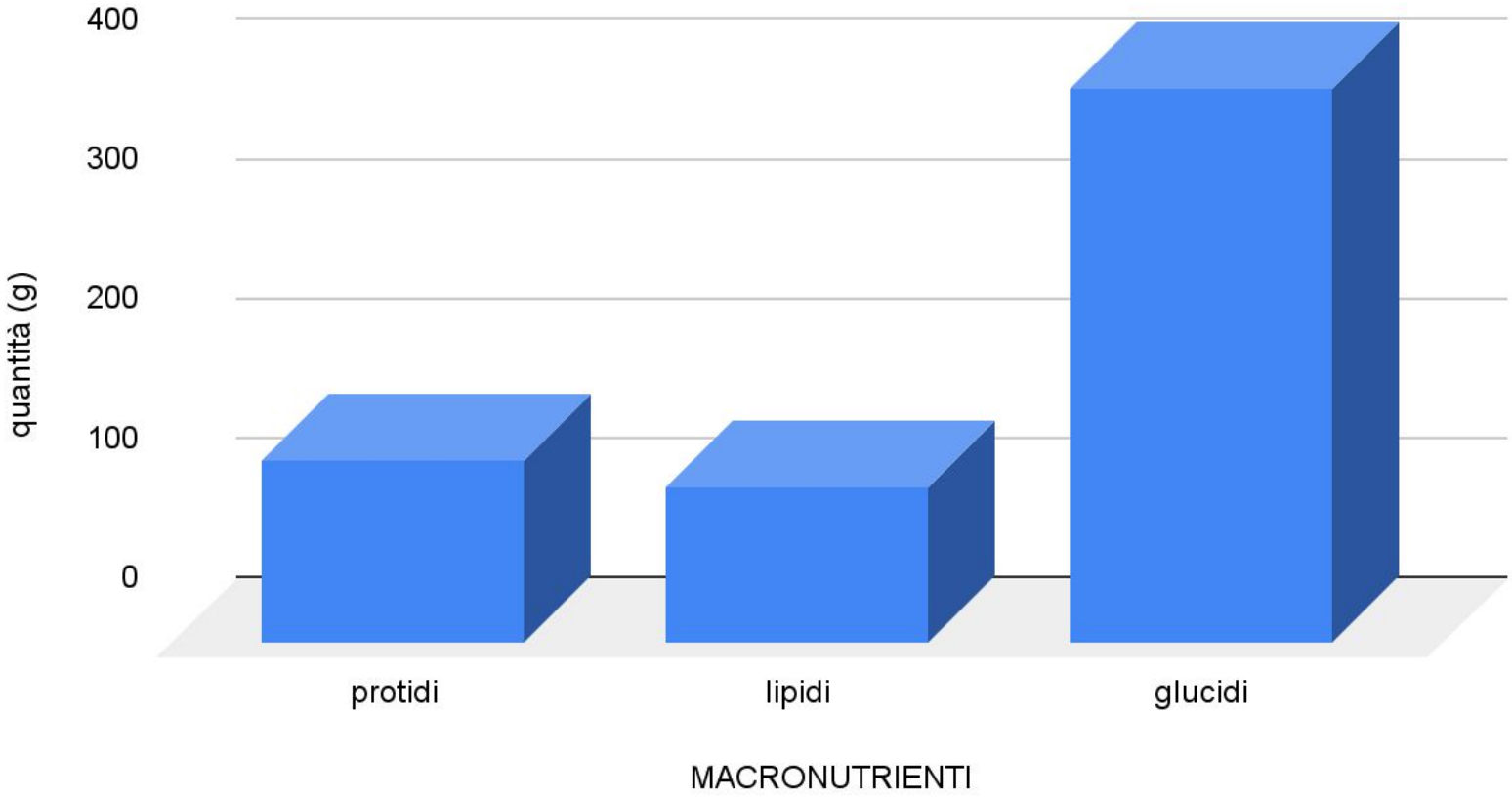
dopo la lievitazione..

1. pezzare l'impasto in 12 palline da 80 g l’una
2. con l’aiuto di un mattarello formare dei dischi e farcire con il prosciutto e formaggio a pasta filata e richiudere
3. mettere la pallina farcita in uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro oliata con olio d’oliva e.v.o. e lasciare lievitare per 30 minuti
4. spennellare il danubio con il latte e infornare a 180° per 35/40 minuti

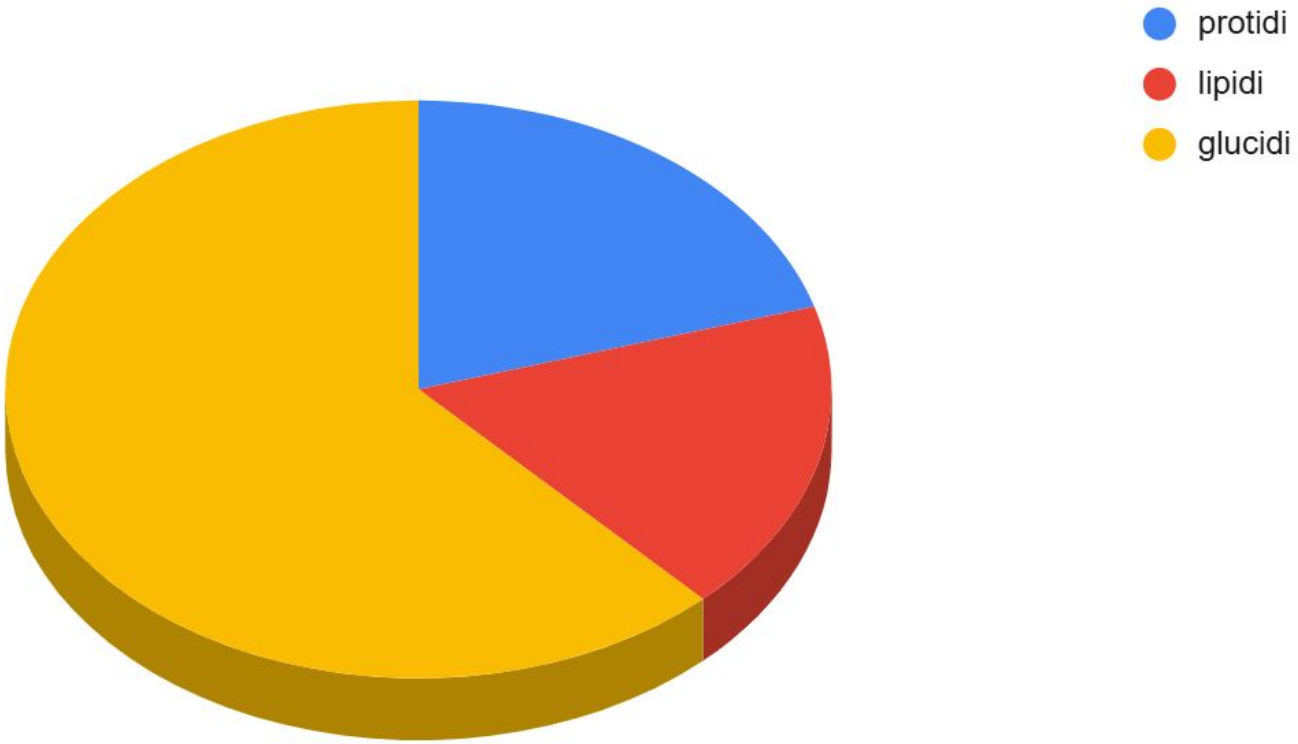
PROFILO NUTRIZIONALE

profilo nutrizionale del danubio salato ripieno									
INGREDIENTE	Peso lordo	% edibile	peso netto edibile	protidi	lipidi	glucidi	energia	fibra	colesterolo
n° pax?	g		g	g	g	g	Kcal	g	mg
Farina di grano tenero 00	550	100	550	61	4	394	1777	12	0
lievito di birra fresco	15	100	15	2	0	0	11	1	0
uovo sbattuto	60	100	60	7	5	0	77	0	0
olio e.v.o.	50	100	50	0	50	0	450	0	0
latte	250	100	250	1	1	2	26	0	4
prosciutto crudo	100	100	100	26	18	0	296	0	81
formaggio a pasta filata	120	100	120	34	34	2	449	0	88
tot	1145	700	1145	131	113	399	3084	13	173

MACRONUTRIENTI DEL DANUBIO SALATO TRIPIENO



MACRONUTRIENTI DEL DANUBIO SALATO RIPIENO



Come ridurre lo spreco alimentare

Comprare solo le cose che servono e nelle quantità giuste

Cercare di fare meno spreco del cibo, sia nella conservazione degli alimenti e sia durante la preparazione di un piatto

Fare dei piatti antispreco, ad esempio pasta al forno, polpettone ed ecc…