Ricetta antispreco

Polpette di pane

3^B

Ingredienti

n° pax?

200 g di pane raffermo

- 100 ml di latte o acqua
- 1 uovo
- 50 g di formaggio grattugiato (parmigiano o pecorino)
- 1 spicchio d’aglio (facoltativo)
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe
- Pangrattato
- Olio d’oliva per friggere (o per cuocere al forno)

QUALI SONO DI RICICLO?

Procedimento

1. Spezzettare il pane e mettilo in una ciotola con il latte o l’acqua per ammorbidirlo.
2. Strizzarlo bene e mescolalo con l’uovo, il formaggio, l’aglio tritato, il prezzemolo, sale e pepe.
3. Se il composto è troppo morbido, aggiungere un po’ di pangrattato.
4. Formare delle polpette e passale nel pangrattato.
5. Friggerle in olio caldo fino a doratura oppure cuocerle in forno a 180°C per 20 minuti.

3 MODI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

1. **Pianificare i pasti e la spesa**
   - Fai una lista della spesa basata su ciò che hai già in casa.
   - Acquista solo ciò che serve per evitare sprechi inutili.
   - Prediligi prodotti freschi in quantità giusta per il consumo settimanale.
2. **Conservare correttamente gli alimenti**
   - Usa contenitori ermetici per conservare gli avanzi.
   - Congela il cibo in eccesso per consumarlo in un secondo momento.
3. **Riutilizzare gli avanzi in nuove ricette**
   - Trasforma il pane raffermo in pangrattato o polpette.
   - Usa le verdure avanzate per zuppe, minestroni o frittate.
   - Con frutta troppo matura, prepara frullati o dolci.