RICETTA ANTI SPRECO

•••

3B

TOAST DI PANETTONE

I Toast di Panettone sono dei piatti salati invernali, ottenuti dal riciclo del Panettone.
Si possono fare con qualsiasi tipo di ingrediente a piacere, in questa ricetta ne sono spiegati 2 esempi.

DOSI PER **10** TOAST, CIRCA **4** PERSONE:

-**500g** Panettone Classico Milanese (DI RICICLO)
-**50g** Senape Inglese
-**70g** Miele
-**100g** Lattuga (DI RICICLO)
-**300g** Pomodori Datterini
-**300g** Mozzarella di Bufala
-**300g** Prosciutto Crudo
-**100g** Formaggio Groviera (o simile)

Tempo di preparazione: **20** min

Tempo di cottura: **8-10** min

PROCEDIMENTO

Tostatura del Panettone:

- Prendere il Panettone, affettarlo in orizzontale in modo da creare dei dischi spessi 2 cm circa,
- Farli tostare fino a che non diventano leggermente dorati e croccanti in superficie.

Crema:

-Mettere la senape in una ciotola, aggiungere il miele ed amalgamare finchè non si raggiunge una consistenza cremosa.

-Questa sarà la crema da utilizzare per il fondo del toast.

Assemblaggio:

- Prendere tutti gli ingredienti ed iniziare ad assemblare i toast.

-Mettere sul fondo la salsa, aggiungere il prosciutto tagliato a fette, continuare aggiungendo mozzarella e pomodoro tagliati a rondelle e finire un un po’ di insalata.

Gratinatura in Forno:

- Una volta chiusi i toast aggiungere in superficie il formaggio possibilmente groviera o simile e mettere in forno per 5 minuti in modalità grill a gratinare.

-Una volta sciolto il formaggio saranno pronti per essere mangiati.

ATTREZZATURA UTILIZZATA

Per questa ricetta occorre utilizzare:

-Un **Trinciante** (per tagliare il panettone e il prosciutto)

-Una **Frusta** (per amalgamare la salsa)

-Una **Padella** (per tostare il panettone)

-Una **Grattugia** (per grattugiare il formaggio)

-Il **Forno** (per gratinare i toast)

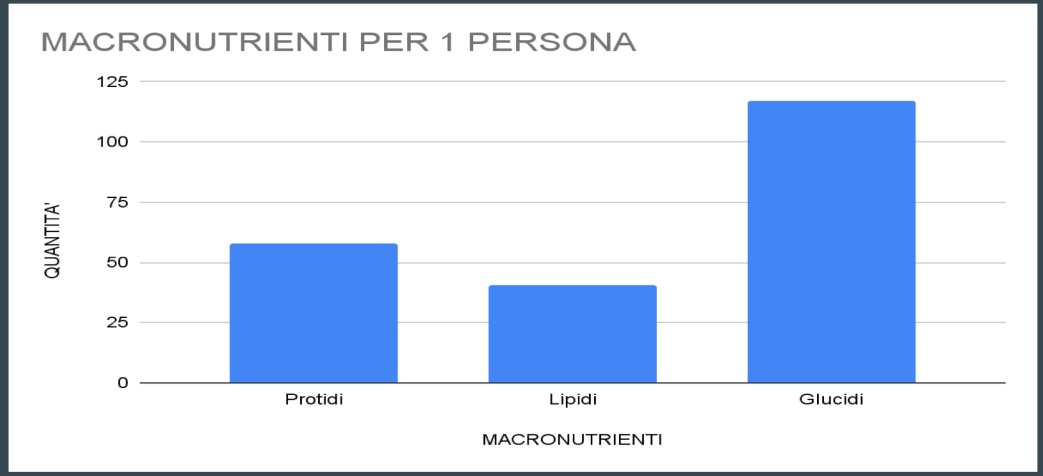
METODI DI COTTURA

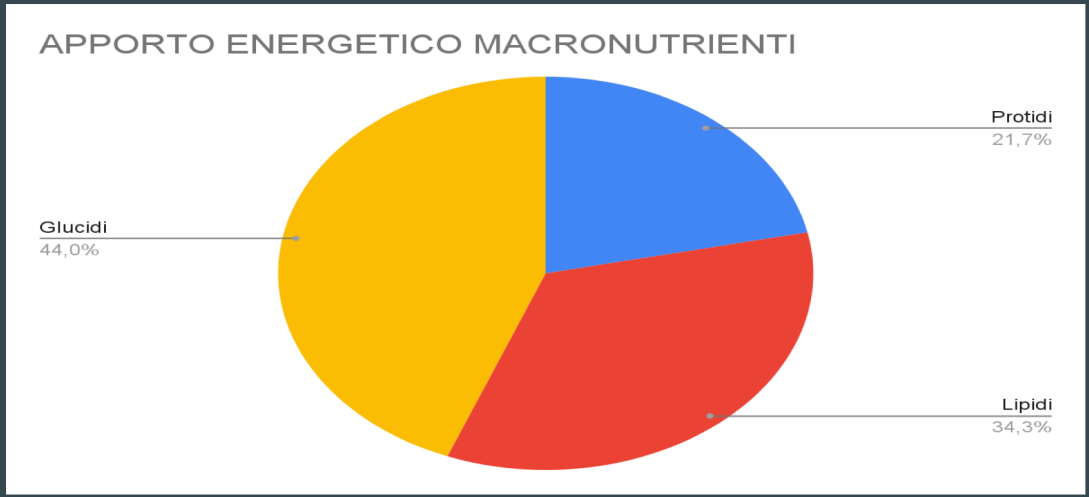
-**Tostatura** (Il Panettone è stato tostato per 2 minuti per lato)

-**Gratinatura** (Per gratinare il toast in superficie)

VALORI NUTRIZIONALI

Ingredienti Per 4 px	Lordo	Netto	**Protidi**	**Lipidi**	**Glucidi**	**Kcal**	Colesterolo
Panettone	500g	500g	32g	53,5g	281g	1685	0mg
Senape	50g	50g	2,2g	2g	2,5g	33	0mg
Miele	75g	75g	0,2g	0g	61,5g	228	0mg
Lattuga	100g	100g	1,4g	0,4g	2g	15	0mg
Pomodori	300g	300g	2,7g	0,6g	11,7g	57	0mg
Mozzarella	470g	300g	84g	60g	9,3g	840	162 mg
Prosciutto crudo	300g	300g	78g	13,8g	0g	450	159 mg
Gruviera	300g	100g	30g	32g	0,4g	413	110 mg
TOTALE	**2,095kg**	**1,725kg**	**230,5g**	**162,3g**	**468,4g**	**3721**	**431 mg**


MACRONUTRIENTI PER 1 PERSONA
125
100
75
50
25
0
QUANTITA'
Protidi
Lipidi
Glucidi
MACRONUTRIENTI


APPORTO ENERGETICO MACRONUTRIENTI
Protidi
21,7%
Glucidi
44,0%
Lipidi
34,3%

COMMENTO E CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Questa ricetta riduce lo spreco dei dolci consumati nelle festività, come in questo caso il panettone, ci sono però molti altri metodi per ridurre lo spreco come:

-**Fare la spesa solo con il necessario**: si può per esempio creare una lista ben precisa per ricordarsi, ed evitare acquisti impulsivi.

-**Trasformare gli avanzi**: Per esempio con alimenti come Pane, verdure e frutta si possono fare brodi, crostini, zuppe e salse.

-**Conservare bene il cibo**: utilizzare sottovuoto e contenitori ermetici per la conservazione, e mettere in ordine i cibi più vicini alla scadenza in modo da utilizzarli prima.