

FRIGO WEEKLY 104

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ



Gianni Tessari

Colore aranciato, vivace e consistente. Al naso è fragrante e presenta note agrumate, spezie dolci e sentori floreali. In bocca è avvolgente, di buona sapidità e piacevole persistenza



Credo che avere la terra e non rovinarla sia la più bella forma d'arte che si possa desiderare.

ANDY WARHOL

Lome Super Fruit

Melagrana 97%, Zenzero 2% e Limone 1%: il mix è perfetto per chi cerca il giusto equilibrio tra gusto e benessere. Bottiglie in vetro disponibili nel formato da 200 ml, 250 ml e 500 ml. Un gusto nuovo in cui le note piacevolmente aspre del limone e quelle frizzanti dello zenzero si sposano con quelle fresche della melagrana creando un mix innovativo.



CONSIGLIO ECO La carta oleata (esempio quella delle focacce, formaggi, insaccati...) va gettata nell'indifferenziato.

www.alezionedisostenibilita.it

A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ

Il 25 gennaio, presso la scuola Cucina In di Milano, sono stati presentati alla stampa e ai partner i traguardi e gli obiettivi di "A Lezione di sostenibilità", l'iniziativa e il Manifesto per un insegnamento della cucina con il valore della sostenibilità. Per l'occasione è stata fatta una lezione di cucina dallo Chef, Ambassador del progetto, Raffaele Mancini, che ha realizzato due ricette anti spreco.

LA RICETTA SOSTENIBILE

Di Chef Mancini

Capunsei con alici e crumble di panettone

Ingredienti per 2 persone

Per i capunsei (gnocchi di pane)

-125gr pane secco integrale

-100ml brodo vegetale

-25gr burro

-20gr Grana Padano grattugiato 1 uovo

-noce moscata

-sale

Per il crumble di panettone

-23 fette di panettone avanzato dalle Feste per il condimento

-burro q.b.

-23 filetti di alici

Preparare 200 g di brodo vegetale con verdure che si hanno in casa (anche con gli scarti come le bucce delle zucchine, le foglie esterne della cipolla, i gambi esterni del sedano, i gambi del prezzemolo, le bucce delle patate, etc.) e filtrarlo.

Frullare il pane secco fino a ottenere una farina grossolana, condire con sale e noce moscata. Fondere 25



g di burro senza fargli prendere colore, poi versare sul pane frullato. Amalgamare e far assorbire il burro al pane.

Versare sul pane il brodo caldo, poco alla volta, e amalgamare. Quando si è raffreddato incorporare il grana grattugiato e l'uovo intero. Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciare riposare per 2h. Dividere l'impasto in filoncini e poi in gnocchetti lunghi 34 cm e dargli la caratteristica forma affusolata.

Crumble

Condimento Sciogliere, a calore moderato, le alici e un paio di noci di burro in una padella.

Tagliare il panettone a fettine molto sottili e metterlo in forno a 120° per 10 minuti. Dopo averlo tolto dal forno, lasciarlo freddare e frullarlo o schiacciarlo con un mattarello, per ottenere un crumble (tipo pan grattato).

Cuocere i capunsei in acqua bollente salata e scolare quando vengono a galla. Trasferirli nella padella con il condimento e insaporire. Servire nel piatto e spolverare con il crumble di panettone.

