



# FLASH MOB



ricette iridescenti  
per tutti noi studenti

#RESTIAMOFUORICLASSE

UNA CLASSE DI CUORI ♥

Lunedì 25 maggio ore 12.15

Scrivi una breve ricetta casalinga per fare merenda, se vuoi modifica qualche ingrediente sentendo il parere del tuo professore esperto in nutrizione. Rivolgiti ad un tuo compagno, alla classe intera per condividerla e provare a preparare e a gustare un piatto nuovo pensato da un tuo compagno! Questo è un modo per sentirci più vicini e prenderci cura di noi stessi! Poi mettiti in posa (guarda l'esempio sotto), attento a coprire bene il volto col tuo cellulare con la nostra foto "ricette iridescenti per tutti noi studenti" a schermo intero! Fatti scattare una foto da un tuo familiare, infine inviala con il tuo "sms-merenda" alla chat della classe **Team Scienze 3C** nel giorno e ora prestabiliti.



Il mio messaggio per te!



Il mio messaggio per te!

SEMPRE  UNITI



Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

NS NARDINI SIMONE 12:51

#restiamofuoriclasse Ciao, facciamo merenda?

BOCCONOTTI TERAMANI

INGREDIENTI

Impasto

5 tuorli

1 uovo intero

350 gr di farina 00

100 gr di olio extravergine di oliva

Per il ripieno:

200 gr di confettura d'uva

50 gr di mandorle tostate e tritate

40 gr di cioccolato fondente

cannella qb

Vanillina

Per prima cosa preparare il ripieno, mescolando tutti gli ingredienti e metterlo da parte perché si insaporisca per bene. Lavora a mano tutti gli ingredienti dell'impasto, fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Prelevare delle palline di impasto poco più grandi di una noce e schiacciarle nei pirottini di carta per creare la base dei bocconotti. Inserire in ogni pirottino un cucchiaino di ripieno. Prelevare altro impasto (meno di quello utilizzata per la base) e schiacciare la pallina tra i palmi per creare una copertura sul ripieno. Saldare bene le estremità dei due impasti con i polpastrelli per evitare che fuoriesca ripieno in cottura. Informare a 180° per circa 15-20 minuti in forno statico.

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

CF CAPECCI FILIPPO 12:49

#restiamofuoriclasse Ciao! facciamo merenda?

PANE CON FARINA TIPO 1

Ingredienti:

-500 q farina tipo 1

-300 g acqua

-2 g lievito di birra secco

-sale

Preparazione: Versate il lievito, e l'acqua nella planetaria, mescolate, aggiungete la farina ed impastate, infine aggiungete il sale. L'impasto va lavorato e lasciato riposare per ben 3 volte, la prima dovrà riposare per 24h poi 2h e infine, dopo avergli dato la forma altri 30min.

Informate a 240° per 15 minuti e poi proseguite la cottura a 180° per 35-45 minuti

Per una sana merenda aggiungi il pomodoro un filo d'olio e del basilico! Ottimo per gli occhi e il palato. 🍷❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

DD DI FELICE DANIELE 12:51

#restiamofuoriclasse Ciao! Facciamo merenda? ❤️

RAVIOLI ALLA RICOTTA

INGREDIENTI PER 20 RAVIOLI

Farina integrale 500 g

Olio d'oliva 40ml

Tuorli 1

Baccello di vaniglia 1

Sale fino 1 pizzico

Latte intero 200 ml

PER IL RIPIENO

Ricotta di pecora 400 g

Stevia 50g

Cannella in polvere ½ cucchiaino

Gocce di cioccolato fondente 100 g

Scorza di limone 1

PER FRIGGERE

Olio di semi di arachide q.b.

Mettete la farina in una ciotola grande e amalgamare tutti gli ingredienti dell'impasto. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro e continuate a lavorare con le mani per circa 10 minuti, fino a quando sarà omogeneo e compatto, avvolgete nella pellicola e lasciatelo riposare per almeno un'ora in un luogo fresco a asciutto (non in frigorifero). Nel frattempo dedicatvi alla preparazione del ripieno: setacciate la ricotta di pecora e aggiungete gli altri ingredienti. Stendete la pasta (1 mm) e tagliatela con una rotella dentellata ottenendo rettangoli di 10 X 20 cm circa. Spennellate i bordi con gli albumi e riponetevi sul lato di ogni rettangolino un cucchiaino di ripieno alla ricotta. Richiudete i ravioli a metà e premete delicatamente i bordi per farli aderire. Friggete i ravioli, in abbondante olio bollente. 🍷❤️

Post 3C-Sec-Con-Scienze-19 / Generale

BUZURA ROXANA

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda? ❤️

PAPATILLI

Ingredienti

- Miele 500 g
- Mandorle 300 g
- Limone 1 scorza
- Pepe q.b.
- Farina integrale 500 g

Far bollire il miele, mescolarlo poi con le mandorle tostate, la scorza del limone grattugiata, pepe e la farina fino ad ottenere un impasto abbastanza denso. Lasciare l'impasto sul piano di lavoro a raffreddare suddiviso in panetti. Successivamente porli in una teglia da forno e cuocerli a bassa temperatura, 160 °C circa, per una ventina di minuti. Estrarre i panetti dal forno, lasciarli raffreddare per 5 minuti poi con un coltello affilato tagliarli a fette spesse circa 1 cm, poi lasciarli raffreddare completamente. 🍷❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

RG RICCETTI GIANLUCA 12:51

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda?

BISCOTTONI DELLA NONNA

Ingredienti

250g Farina 00

80g Zucchero

40ml Olio extravergine d'oliva

30ml Latte

1 Uovo

Scorza di limone

4 g Ammoniaca per dolci (o 1/2 bustina di lievito per dolci)

Preparazione

Versa le uova in una ciotola con lo zucchero, la scorza di limone, il latte e un pizzico di sale, lavora con le fruste a mano o elettriche.

Aggiungi la farina un po' alla volta, unisci l'ammoniaca e lavora con le fruste finché puoi, poi utilizza le mani e spostati sul piano di lavoro. Realizza un filone poi taglialo in 7 pezzi.

Post 3C-Sec-Con-Scienze-19 / Generale

PC PAPIRII CHIARA 12:59

#restiamofuoriclasse Ciao, facciamo merenda? ❤️

TORRONCINI

300 gr di mandorle

300 gr di zucchero a velo

2 albumi

2 cucchiaini di cannella

Sbattere a lungo lo zucchero con gli albumi fino ad avere una glassa consistente; tritare le mandorle con la buccia, unire la cannella, impastare con la glassa, lasciandone da parte mezzo bicchiere. Formare dei rotoli di 4 cm di diametro e schiacciarli fino ad uno spessore di 1 cm; spalmare la superficie con la glassa e tagliare in pezzi lunghi circa 5 cm. Cuocere in forno a 140° per circa 10 minuti.

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

DD D ANESIO DAVIDE 12:57

#restiamofuoriclasse Ciao, facciamo merenda?

SASSI D'ABRUZZO

1kg di mandorle

Zucchero 400g

Cacao 30

Acqua ½ bicchiere

Tosta le mandorle al forno, sciogli lo zucchero insieme all'acqua, successivamente aggiungi il cacao. Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungi le mandorle e mischia vigorosamente, metti tutto su un piano avendo cura di distanziare le mandorle tra loro. 🍷❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

ZM ZHANG MARIA 12:55

#restiamofuoriclasse Ciao, facciamo merenda?

CROSTATA CON MARMELLATA

500 kg di farina

2 uova

50ml di latte

80ml di olio

1 cucchiaino di lievito

1 bustina di vanillina

Scorza di limone

Lavora a mano tutti gli ingredienti dell'impasto, fino ad ottenere un panetto liscio, lascialo a riposare per 4 ore in frigo. Stendi i ¾ dell'impasto e foderi una tortiera (30cm diametro) in modo da ricoprire anche il bordo. Ricopri di marmellata d'uva. Fai dei rotolini con il restante impasto e 1 decora la crostata. Cuoci a 180° per 30 minuti.

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

NP Tu 12:19

Flash mob 3C

#restiamofuoriclasse Ciao, facciamo merenda?

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

PL PAOLINI LUDOVICA 12:48

#restiamofuoriclasse ciao, facciamo merenda? ❤️

CAGGIONETTI

Per il ripieno:

- Castagne 1 Kg
- Zucchero 200 gr
- Cacao 75gr
- Cioccolato fondente grattugiato 200 gr
- Caffè q.b
- liquore 2 bicchierini colmi
- Cannella macinata q.b.

Per l'impasto:

- Olio girasole 2 bicchiere
- Vino bianco 2 bicchiere
- Farina 1kg (quella che l'impasto si ritirerà)
- Olio per friggere
- Zucchero a velo

Sgusciare le castagne, lessarle e ridurle in purea con il passaverdure ed unire le castagne con tutti gli altri ingredienti. Per realizzare la sfoglia, unire la farina al vino ed all'olio, formando il panetto e, successivamente, tirandola molto molto sottile. Si segue lo stesso procedimento per la realizzazione dei ravioli: sulla sfoglia tirata si pone il ripieno (la quantità è simile a quella di un cucchiaino da the), la si ricopre e, aiutandosi con una rotellina, si ritagliano i caggionetti a forma di mezzaluna o di quadrati. Friggere in abbondante olio caldo, stando ben attenti a non far colorire i dolci: i caggionetti vanno tolti non appena si saranno gonfiati.

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

SAMMASSIMO LUDOVICO 12:58

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda?

CROSTATA DI MELE

Per l'impasto:

300 gr di farina

2 uova

40ml di olio

1 cucchiaino di lievito vanigliato

Scorza di limone

Per il ripieno:

100ml di latte

120g di zucchero

50g di burro

3 mele

1 uovo

Vaniglia

50g di farina 🍷❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

LUCIDI LETIZIA 12:46

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda? ❤️

FERRATELLE ABRUZZESI (20 ferratelle)

180 g. di farina

3 uova

3 cucchiaini di zucchero

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

buccia grattugiata di un limone

un pizzico di sale

Preparazione: Porre li ingredienti in una ciotola, aggiungete l'olio solo dopo aver montato tutto il composto. Lasciare riposare il composto per circa 30 minuti. Cuocere nel ferro, unto in precedenza, per circa 1 minuto per ogni lato.

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

MINCIONI GAIA

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda? ❤️

FRITT'ONTE ABRUZZESI

Ingredienti:

500g farina integrale

250ml acqua

10g lievito di birra

1g sale

Vegetali a piacere per farcire 🍷❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

PAOLINI SARA 12:51

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda? ❤️

TARALLUCCI

1,3 Kg circa di farina

500 gr di vino bianco o rosso

250 gr di olio

400 gr di zucchero

2 cucchiaini di lievito

Anice se piace.

Impastare molto morbido, fare dei rotolini, intrecciarne due e chiuderli a cerchio.

In forno a 150° per 20-30 min.

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

PAOLINI LUDOVICA 12:48

#restiamofuoriclasse ciao, facciamo merenda? ❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

SAMMASSIMO LUDOVICO 12:58

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda?

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

LUCIDI LETIZIA 12:46

#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda? ❤️

Generale 3C-Sec-Con-Scienze-19

POST FILE ALTRO

LUCIDI LETIZIA 12:46

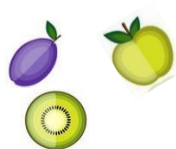
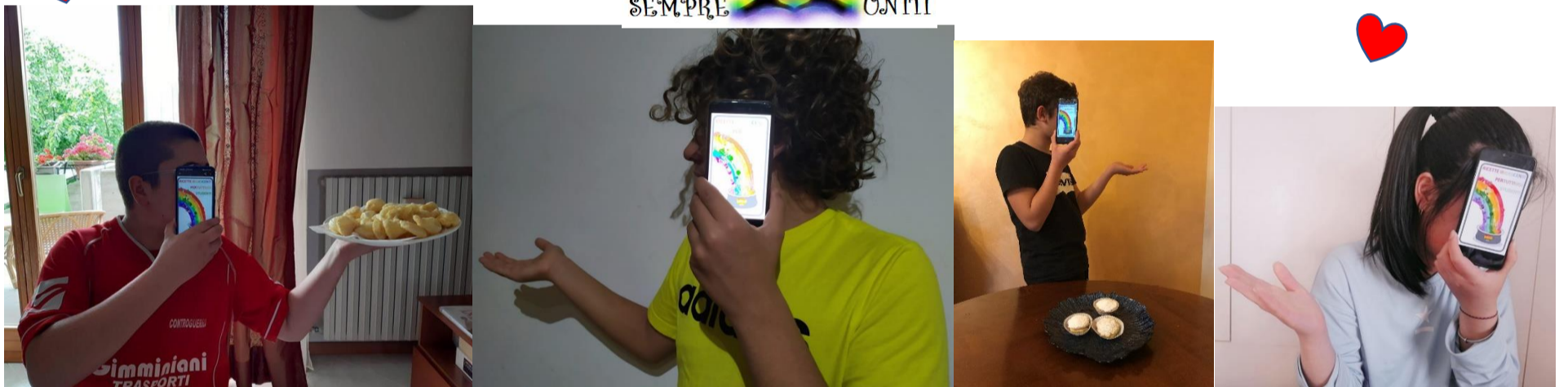
#restiamofuoriclasse ciao! facciamo merenda? ❤️

# CLASSE 3C

#RESTIAMOFUORICLASSE  
UNA CLASSE DI CUORI ❤️



SEMPRE  ONTI!



# RICETTE IRIDESCENTI PER TUTTI NOI STUDENTI



🍓 Facciamo merenda?



#RESTIAMOFORICLASSA  
UNA CLASSE DI CUORI ❤️

## PAPATILLI

### Ingredienti

- Miele 500 g
- Mandorle 300 g
- Limone 1 scorza
- Pepe q.b.
- Farina integrale 500 g

Far bollire il miele, mescolarlo poi con le mandorle tostate, la scorza del limone grattugiata, pepe e la farina fino ad ottenere un impasto abbastanza denso.

Lasciare l'impasto sul piano di lavoro a raffreddare suddiviso in panetti.

Successivamente porli in una teglia da forno e cuocerli a bassa temperatura, 160 °C circa, per una ventina di minuti.

Estrarre i panetti dal forno, lasciarli raffreddare per 5 minuti poi con un coltello affilato tagliarli a fette spesse circa 1 cm, poi lasciarli raffreddare completamente. 😊❤️

ROXANA



## CROSTATA CON MARMELLATA D'UVA

MARIA

- 500 kg di farina
- 2 uova
- 50ml di latte
- 80ml di olio
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 bustina di vanillina
- Scorza di limone
- Marmellata di uva.

Lavora a mano tutti gli ingredienti dell'impasto, fino ad ottenere un panetto liscio, lascialo a riposare per 4 ore in frigo. Stendi i  $\frac{3}{4}$  dell'impasto e fodera una tortiera (30cm diametro) in modo da ricoprire anche il bordo. Ricopri di marmellata d'uva. Fai dei rotolini con il restante impasto e decora la crostata. Cuoci a 180° per 30 minuti. 😊❤️



## SASSI D'ABRUZZO

DAVIDE

- 1kg di mandorle
- Zucchero 400g
- Cacao 30
- Acqua  $\frac{1}{2}$  bicchiere

Tosta le mandorle al forno, sciogli lo zucchero insieme all'acqua, successivamente aggiungi cacao e zucchero. Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungi le mandorle e mischia vigorosamente, metti tutti su un piano avendo cura di distanziare le mandorle tra loro. 😊❤️



## CROSTATA DI MELE

LUDOVICO

- Per l'impasto:
- 300 gr di farina
  - 2 uova
  - 40ml di olio
  - 1 cucchiaino di lievito vanigliato
- Scorza di limone
- Per il ripieno:
- 100ml di latte
  - 120g di zucchero
  - 50g di burro
  - 3 mele
  - 1 uovo
  - Vaniglia
  - 50g di farina



La bontà della nostra tradizione con un pizzico di scienza moderna!

## PANE CON FARINA TIPO 1

### Ingredienti:

- 500 g farina tipo 1
- 300 g acqua
- 2 g lievito di birra secco
- sale

Preparazione: Versate il lievito, e l'acqua nella planetaria, mescolate, aggiungete la farina ed impastate, infine aggiungete il sale. L'impasto va lavorato e lasciato riposare per ben 3 volte, la prima dovrà riposare per 24h poi 2h e infine, dopo avergli dato la forma altri 30min. Infornate a 240° per 15 minuti e poi proseguite la cottura a 180° per 35-45 minuti Per una sana merenda aggiungi il pomodoro un filo d'olio e del basilico! Ottimo per gli occhi e il palato. 😊❤️

FILIPPO



## FERRATELLE

### Ingredienti per 20 ferratelle

- 180 g. di farina
  - 3 uova
  - 3 cucchiaini di zucchero
  - 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
  - buccia grattugiata di un limone
  - un pizzico di sale
- Preparazione: Porre li ingredienti in una ciotola, aggiungete l'olio solo dopo aver montato tutto il composto. Lasciare riposare il composto per circa 30 minuti. Cuocere nel ferro, unto in precedenza, per circa 1 minuto per ogni lato. 😊❤️

LETIZIA



## FRIIT'ONTE

### Ingredienti:

- 500g farina integrale
- 250ml acqua
- 10g lievito di birra
- 1g sale

Vegetali a piacere per farcire 😊❤️

GAIA



## CAGGIONETTI

LUDOVICA

### Per il ripieno:

- Castagne 1 Kg
- Zucchero 200 gr
- Cacao 75gr
- Cioccolato fondente grattugiato 200 gr
- Caffè q.b
- liquore 2 bicchierini colmi
- Cannella macinata q.b.

### Per l'impasto:

- Olio girasole 2 bicchiere
- Vino bianco 2 bicchiere
- Farina 1kg (quella che l'impasto si ritirerà)
- Olio per friggere
- Zucchero a velo

Sgusciare le castagne, lessarle e ridurle in purea con il passaverdure ed unire le castagne con tutti gli altri ingredienti. Per realizzare la sfoglia, unire la farina al vino ed all'olio, formando il panetto e, successivamente, tirandola molto molto sottile. Si segue lo stesso procedimento per la realizzazione dei ravioli: sulla sfoglia tirata si pone il ripieno (la quantità è simile a quella di un cucchiaino da the), la si ricopre e, aiutandosi con una rotellina, si ritagliano i caggionetti a forma di mezzaluna o di quadrati. Friggere in abbondante olio caldo, stando ben attenti a non far colorire i dolci: i caggionetti vanno tolti non appena si saranno gonfiati. 😊❤️



## TARALLUCCI

SARA

- 1,3 Kg circa di farina
- 500 gr di vino bianco o rosso
- 250 gr di olio
- 400 gr di zucchero
- 2 cucchiaini di lievito
- Anice se piace.

Impastare molto morbido, fare dei rotolini, intrecciarne due e chiuderli a cerchio.

In forno a 150° per 20-30 min. 😊❤️



## TORRONCINI

- 300 gr di mandorle
- 300 gr di zucchero a velo
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di cannella

Sbattere a lungo lo zucchero con gli albumi fino ad avere una glassa consistente; tritare le mandorle con la buccia, unire la cannella, impastare con la glassa, lasciandone da parte mezzo bicchiere. Formare dei rotoli di 4 cm di diametro e schiacciarli fino ad uno spessore di 1 cm; spalmare la superficie con la glassa e tagliare in pezzi lunghi circa 5 cm. Cuocere in forno a 14° per circa 10 minuti. 😊❤️



CHIARA

## BOCCONOTTI

### INGREDIENTI

- Impasto
  - 5 tuorli
  - 1 uovo intero
  - 350 gr di farina 00
  - 100 gr di olio extravergine di oliva
- Per il ripieno:
- 200 gr di confettura d'uva
  - 50 gr di mandorle tostate e tritate
  - 40 gr di cioccolato fondente
  - cannella qb
  - Vanillina

Per prima cosa preparare il ripieno, mescolando tutti gli ingredienti e metterlo da parte perché si insaporisca per bene. Lavora a mano tutti gli ingredienti dell'impasto, fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo. Prelevare delle palline di impasto poco più grandi di una noce e schiacciarle nei pirottini di carta per creare la base dei bocconotti. Inserire in ogni pirottino un cucchiaino di ripieno. Prelevare altro impasto (meno di quello utilizzata per la base) e schiacciare la pallina tra i palmi per creare una copertura sul ripieno. Saldare bene le estremità dei due impasti con i polpastrelli per evitare che fuoriesca ripieno in cottura. Infornare a 180° per circa 15-20 minuti in forno statico. 😊❤️



SIMONE

## BISCOTTONI

GIANLUCA

- Ingredienti
- 250g Farina 00
  - 80g Zucchero
  - 40ml Olio extravergine d'oliva
  - 30ml Latte
  - 1 Uovo
  - Scorza di limone
  - 4 g Ammoniaca per dolci (o 1/2 bustina di lievito per dolci)

### Preparazione

Versa le uova in una ciotola con lo zucchero, la scorza di limone, il latte e un pizzico di sale, lavora con le fruste a mano o elettriche. Aggiungi la farina un po' alla volta, unisci l'ammoniaca e lavora con le fruste finché puoi, poi utilizza le mani e spostati sul piano di lavoro. Realizza un filone poi taglialo in 7 pezzi.

In forno a 180° per 20 minuti 😊❤️

