

**IC CORROPOLI CONTROGUERRA E
COLONNELLA
ANNO SCOLASTICO 2019/20**

Ricette IRIDESCENTI

LIBRO DI RICETTE DI 3C

**UN RICETTARIO NATO PER SENTIRSI PIÙ
VICINI AI TEMPI DEL CORONA VIRUS**

Riviste ed elaborate

*Da prof. Falchi biologo nutrizionista, in collaborazione con
Paola Natali e Berardina Foschi*

LE MERENDE DA CONDIVIDERE

La merenda può essere semplice o complessa, dolce o salata, ma tutte ci ricordano dei momenti della nostra vita, della nostra tradizione, del nostro territorio ..

1: Pane.....	3
2: Papatilli.....	4
3: Sassi d'abruzzo.....	5
4: Ravioli.....	6
5: Ferratella abruzzesi.....	7
6: Frittonte abruzzesi.....	8
7: Boconotti.....	9
8: Caggenetti.....	10
9: Tarallucci.....	11
10: Torroncini.....	12
11: Biscotti della Nonna.....	13
12: Crostata di mele.....	14
13: Crostata di marmellata.....	15

Pane



Da: Capecci Filippo Tempo di preparazione: 2
Porzioni: un filoncino giorni

Preparazione:

Versate il lievito, e l'acqua nella planetaria mescolate, aggiungete la farina ed impastate.

L'impasto deve essere ben incordato in ultimo aggiungete il sale.

Ora versate l'impasto sulla spianatoia e fate per tre volte le pieghe a libro
Versate in un contenitore con coperchio un filo di olio e mettete dentro l'impasto coprite con il coperchio e lasciatelo riposare per 24 ore circa in frigo.

Ora riprendete l'impasto dal frigo e lasciatelo ambientare in un luogo tiepido per due ore.
Date una forma rotonda copritelo e lasciatelo riposare nuovamente per 30-40 minuti.

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

Se non avete l'impastatrice basta versare la farina sul tavolo da lavoro create la classica fontana al centro e aggiungete tutti gli ingredienti e impastate. Il resto del procedimento resta uguale.

Note

Si può abbinare con dei frutti come il pomodoro o con degli ortaggi di stagione.

Ingredienti

- 500 G FARINA TIPO 1
- 300 G ACQUA
- 2 G LIEVITO DI BIRRA SECCO
- SALE



PUOI PROVARE A UTILIZZARE METÀ FARINA DI TIPO 1 METÀ DI FARINA INTEGRALE, COSÌ FACENDO AUMENTERAI IL CONTENUTO DI FIBRE E I BATTERI BUONI DEL TUO INTESTINO TE NE SARANNO GRATI!

Papatelli



Da: Buzura Roxana Tempo di preparazione: 60 min.
Porzioni: Numero di persone Tempo di

Istruzioni

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

Ingredienti

- MIELE 500 G
- MANDORLE 300 G
- LIMONE 1 SCORZA
- PEPE Q.B.
- FARINA 500 G

Sassi d'Abruzzo



Da: D'Anesio
Davide

Tempo di
preparazione:
60 min.

Porzioni: 15

Tempo di
cottura: 10 min.

Istruzioni

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 .

Ingredienti

- 1KG DI MANDORLE
- ZUCCHERO 800G
- CACAO 30
- ACQUA ½ BICCHIERE



**DIMEZZA LO
ZUCCHERO
SARÀ COMUNQUE
BUONISSIMO!**

Ravioli dolci



Da: Di Felice Davide Tempo di preparazione: 60 min.
Porzioni: 20 Ravioli Tempo di cottura: 10 min.

Istruzioni

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 e asciutto (non in frigorifero).

Nel frattempo dedicatevi 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 riponete 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.

Ingredienti

- FARINA 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
- ZUCCHERO 120G
- CANNELLA IN POLVERE ½ CUCCHIAINO
- GOCCE DI CIOCCOLATO FONDENTE 100 G
- SCORZA DI LIMONE 1

PER FRIGGERE

- OLIO DI SEMI DI ARACHIDE Q.B.

Ferratelle Abruzzesi



Da: Lucidi Letizia

Porzioni: 20 Ferratelle

Tempo di
preparazione: 60
min.

Tempo di cottura:
10-20 min.

Istruzioni

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 e asciutto (non in frigorifero).

Nel frattempo dedicatevi 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 riponete 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.

Ingredienti

- 180 G. DI FARINA
- 3 UOVA
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
- BUCCIA GRATTOGIATA



**PUOI PROVARE A
SOSTITUIRE LO
ZUCCHERO CON LA STEVIA,
È UN DOLCIFICANTE
NATURALE E OLTRE AD
ABBASSARE LE CALORIE NE
BASTERÀ UN TERZO!**

Fritt'onte Abruzzesi



Da: Mincioni Gaia Tempo di preparazione: 60 min.
Porzioni: 20 Ferratelle Tempo di cottura: 10-20 min.

Istruzioni

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 e asciutto (non in frigorifero).

Friggete in abbondante olio bollente.

Note

Puoi farcire con verdure miste

Ingredienti

- 500G FARINA
- 250ML ACQUA
- 10G LIEVITO DI BIRRA
- 1G SALE

Bocconotti Teramani



Da: Nardini Simone Tempo di preparazione: 60 min.
Porzioni: per 20 bocconotti Tempo di cottura:

Istruzioni

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.

Infernare a 180° per circa 15-20 minuti in forno statico

Ingredienti

- 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



LO SAI CHE LA CONFETTURA D'UVA PUO ESSERE FATTA IN CASA ANCHE SENZA AGGIUNGERE ZUCCHERO?

Caggionetti



Da: Paolini Ludovica Tempo di preparazione: 60 min.
Porzioni: 40 caggionetti Tempo di cottura: 10 min.

Istruzioni

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

Ingredienti

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

Tarallucci



Da: Paolini Sara

Porzioni: 10 persone

Tempo di
preparazione: 50
min.

Tempo di cottura:
20-30 min.

Istruzioni

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

In forno a 150° per 20-30 min

Ingredienti

- 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.



**PER UNA
MERENDA**

**COMPLETA MANGIANE UN
PAIO INSIEME A UNA
SPREMUTA!**

Torroncini



Da: Papiri Chiara
Porzioni: 10 persone

Tempo di
preparazione: 40
min.

Tempo di cottura:
10 min.

Istruzioni

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

Ingredienti

- 300 GR DI MANDORLE
- 300 GR DI ZUCCHERO A VELO
- 2 ALBUMI
- 2 CUCCHIAINI DI CANNELLA

Biscottoni della nonna



Da: Riccetti
Gianmarco

Porzioni: 10 persone

Tempo di
preparazione:

40 min.

Tempo di cottura:

10 min.

Istruzioni

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.

Ingredienti

- 250G FARINA 00
- 80G ZUCCHERO
- 80G DI BURRO
- 30ML LATTE
- 1 UOVO
- SCORZA DI LIMONE
- 4 G AMMONIACA PER DOLCI
(O 1/2 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI)



**SOSTITUISCI IL
BURRO CON L'OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA (METÀ DEL
PESO) LE CALORIE SI
ABBASSERANNO PERCHÉ NE USIAMO
MENO E I GRASSI VEGETALI SONO
RICCHI DI ACIDI GRASSI INSATURI.**

Crostata di mele



Da: Ludovico
Sammassimo

Porzioni: 8 persone

Tempo di
preparazione: 60
min.

Tempo di cottura:
20 min.

Istruzioni

Lavora a mano tutti gli ingredienti dell'impasto, fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo.

Per il ripieno taglia le mele, e aggiungile a tutti gli altri ingredient.

Inburra e infarina una teglia per crostate, stendi l'impasto e rivesti la teglia, prendi il ripieno e versalo sulla base della crostata appena fatta.

Cuoci in forno per 15-20min.

Ingredienti

PER L'IMPASTO:

- 300 KG DI FARINA
- 2 UOVA
- 80G DI BURRO
- 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

Crostata con marmellata d'uva



Da: Zhang Maria
Porzioni: 8 persone

Tempo di preparazione: 60 min.

Tempo di cottura:

Istruzioni

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.

Ingredienti

PER L'IMPASTO:

- 500 G DI FARINA
- 2 UOVA
- 50ML DI LATTE
- 80ML DI OLIO
- 1 CUCCHIAINO DI LIEVITO
- 1 BUSTINA DI VANILLINA
- SCORZA DI LIMONE



**LO SAI CHE
PUOI FARE LA
MARMELLATA D'UVA ANCHE
SENZA AGGIUNGERE LO
ZUCCHERO?**