

RICETTARIO MEDITERRANEO: SPERIMENTA I LEGUMI



Un percorso delle classi 3^aC e 2^a B dell'IC "Garibaldi" di Bari
con le insegnanti Rosa Stella Cassotti e Irma Costanza

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

PIÙ LEGUMI E MENO CARNE



I legumi sono i protagonisti della tavola del futuro, garantiscono una dieta sana ed equilibrata in linea con la sostenibilità ambientale



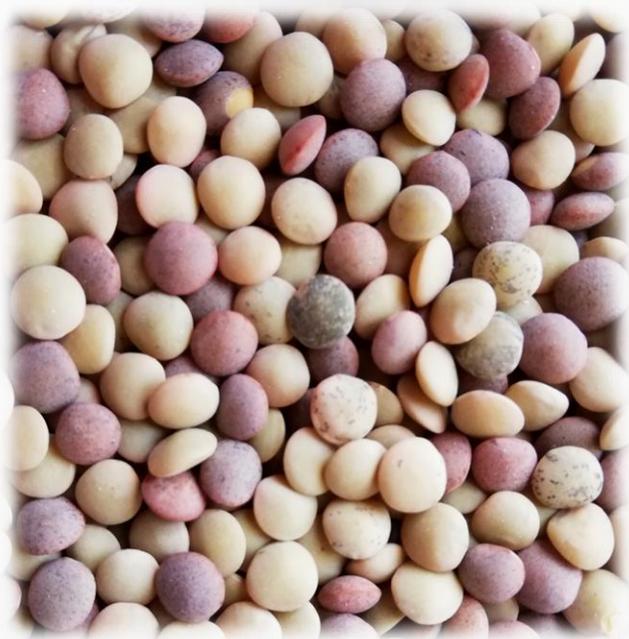
Nel Parco Nazionale dell'Alta Murgia , la coltivazione di antiche varietà locali di legumi, valorizza l'agrobiodiversità autoctona e la tipicità di tanti prodotti tradizionali , difendendo un patrimonio di sapori e cultura.

Vediamo quali sono



- **LENTICCHIE**
- **CICERCHIE**
- **CECI NERO**
- **FAGIOLI**
- **FAVE**

LENTICCHIA DI ALTAMURA IGP



TERRITORIO: area di Altamura e Matera

CALORIE : 339 Kcal per 100 g

Presentano una facilità di cottura e soprattutto un profumo e un sapore unici, conferiti proprio dalla terra d'origine

CARATTERISTICHE

Presenta una colorazione che va dal verde al marrone. La Lenticchia di Altamura presenta caratteristiche peculiari rispetto alle altre lenticchie. Possiede un alto contenuto di **ferro**, proteine, sali minerali, vitamine e fibre che si rendono utili per il funzionamento dell'apparato intestinale e per tenere basso il colesterolo.

Queste lenticchie contengono anche isoflavoni, sostanze che "puliscono" l'organismo. Gli esperti consigliano di consumarle soprattutto in virtù delle loro proprietà **antiossidanti** che agiscono positivamente sugli inquinanti a cui tutti siamo soggetti.

I fagioli bianchi del Gargano



Il fagiolo è un legume coltivato nell'**Alta Murgia** in rotazione con i cereali. Il clima caldo e secco gli conferisce sapore e gusto incomparabili.

Calorie: 303 Kcal per ogni 100 g.

I fagioli sono legumi molto nutrienti, **ricchi di vitamine A, B, C, ed E**, e sali minerali e oligominerali. Come tutti gli altri legumi, anche i fagioli contengono lecitina che **riduce il livello di colesterolo nel sangue**

La fibra contenuta nei fagioli è molto preziosa perché aiuta a **raggiungere facilmente la sensazione di sazietà**.

È bene sapere che i fagioli contengono anche una **sostanza tossica, chiamata faseolina**, che si elimina durante l'ammollo e attraverso la cottura. Per questo motivo i fagioli non possono essere consumati crudi.

Racconta la tua ricetta

3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:

ceci

SUGGERIMENTI

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

400g di pasta
200 g di fagioli
aglio
sedano
pomodorini
foglia di alloro
sale

RACCONTA COME SI
PREPARA

Si mette a bollire l'acqua in una pentola, poi si buttano 400g di pasta e un po' di sale e si aspetta che la pasta cuocia. Nel frattempo cuocere i fagioli in una pentola a parte con l'acqua, un po' d'aglio, sedano, foglie d'alloro, pomodorino. Mescolare pasta e fagioli.

Far stare i fagioli in una ciotola con l'acqua dalla sera prima

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Il beige

CHE PROFUMO SENTI? COSA
TI RICORDA?

Un buon profumo di
agriturismo

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA
RICETTA TI PIACE PERCHE'

È Semplice, buona, salutare
e ti sazia

INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Assaggiatela perché fa bene
ed è buona, di solito quando
una cosa è salutare si pensa
che non sia buona, ma non è
così.

Racconta la tua ricetta

3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

LENTICCHIE

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g lenticchie
aglio
olio
sedano
foglia d'alloro
sale
pepe

RACCONTA COME SI PREPARA

Riempi d'acqua una pentola media con le lenticchie e tutti gli ingredienti e cuoci per circa un'ora

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Il marrone

COSA TI RICORDA QUESTO
COLORE?

Gli alberi e la natura

SAPORE PRINCIPALE:

Dolce

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA
RICETTA TI PIACE PERCHE'

E' molto delicata

INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Mangiate le lenticchie perché
contengono ferro e proteine e
fanno bene alla salute



Racconta la tua ricetta

3C- I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

FIOCCHETTI CON PISELLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Piselli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:
menta invece del pepe

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

1 cipolla bianca
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
50 g pancetta affumicata
200 g piselli precotti
un pizzico di sale e pepe
vino bianco quanto basta
160 g di fiocchetti (pasta)

RACCONTA COME SI
PREPARA

Far soffriggere in un pentolino la cipolla con i cubetti di pancetta, aggiungendo piano piano i piselli e sfumando con del vino bianco. Aggiungere un pizzico di sale e pepe assicurandosi che i piselli siano sempre coperti da liquido. Cuocere la pasta in un pentolino a parte, scolarla e mescolarla con i piselli. E' possibile aggiungere anche un uovo sbattuto.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Il verde

COSA TI RICORDA QUESTO
COLORE?

La natura

CHE PROFUMO SENTI? COSA
TI RICORDA?

Il profumo della pancetta sfrigata mi
ricorda mia nonna intenta a cucinare

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA
RICETTA TI PIACE PERCHE'

E' genuina
e allo stesso tempo gustosa

INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Mangiando sano la vita ti
sorride!



Racconta la tua ricetta

3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

CAVATELLI CON I FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:

utilizzare le cozze invece del guanciale

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

- 250 g di cavatelli secchi
- 250 g di fagioli cannellini precedentemente lessati
- 100 g di guanciale
- q.b. di sale, pepe, salvia e rosmarino

RACCONTA COME SI
PREPARA

La sera prima lessare i fagioli in abbondante acqua con gli odori e una foglia di alloro, alla fine della cottura aggiungere il sale.

In una padella antiaderente molto calda far abbrustolire il guanciale e poi aggiungere i fagioli con un po' di acqua di cottura. Intanto cuocere i cavatelli in abbondante acqua salata e scolarli due minuti prima della completa cottura. Mescolare i cavatelli con i fagioli, impiattare e aggiungere del pepe.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Marrone chiaro

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

Mi ricorda i campi di grano

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Il profumo delle erbe mi ricorda le siepi di rosmarino che crescono vicino al mare

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'...

pur essendo semplice da preparare è un piatto molto gustoso

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Riscalda le tue fredde giornate d'inverno con un buon piatto di pasta e fagioli.

Racconta la tua ricetta

3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

JAHNI ME FASULE

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:
utilizzare il prezzemolo
invece del timo

SUGGERIMENTI

Condire con olio d'oliva

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

- 500 g di fagioli cannellini
- 1 cipolla grande
- 1 carota
- 250 ml di passata di pomodoro
- 5 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 1 mazzetto di timo fresco
- 1,5 l di brodo di manzo caldo
- sale
- pepe

RACCONTA COME SI
PREPARA

Mettere i fagioli in ammollo in acqua fredda per almeno 6-7 ore. Dopo l'ammollo scolarli, lavarli e pulirli, poi tagliare la cipolla e la carota e metterle a soffriggere in una pentola capiente. Unire i fagioli, coprirli con brodo caldo e farli cuocere fin quando saranno morbidi. Unire la salsa di pomodoro e far restringere finché la zuppa non assumerà una consistenza cremosa. Aggiungere timo, sale e pepe.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

L'arancione

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

L'Albania e la casa di mia nonna

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Sento un odore di campagna che mi ricorda di quando ero piccola

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

unisce tanti sapori in un solo piatto

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Data l'assenza di carne nella ricetta è un piatto consigliato per una dieta.



Racconta la tua ricetta

3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:

Aggiungere altre spezie

SUGGERIMENTI

Lasciare i fagioli in ammollo varie ore

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

350 g di pasta
300 g di fagioli
olio
aglio
sedano
carota
pomodoro
sale
pepe

RACCONTA COME SI
PREPARA

Fare rosolare olio e aglio poi aggiungere carote, pomodorini e sedano tritati e i fagioli precedentemente tenuti in ammollo per 12 ore. Aggiungere acqua e sale, cuocere a fuoco lento per circa un'ora, quindi aggiungere un filo d'olio e spegnere. Quando sarà pronta anche la pasta mescolare il tutto e servire.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Marrone

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

La semplicità

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Un piatto cucinato spesso da mia nonna

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

la associo a dei ricordi

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Se gradite i fagioli diventerete grandi e forti come vostro padre.



Racconta la tua ricetta

3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E LENTICCHIE

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:
Lenticchie

INGREDIENTE ALTERNATIVO:
aglio invece della cipolla

SUGGERIMENTI

Provate la ricetta anche con il riso

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

400 g di ditaloni rigati
300 g di lenticchie
passata di pomodoro
carota
sedano
cipolla
olio extravergine di oliva
sale fino

RACCONTA COME SI
PREPARA

Fare appassire, in una
casseruola con un paio di
cucchiai di olio extra vergine
di oliva, sedano, carota e
cipolla tritati. Aggiungete la
passata di pomodoro e le
lenticchie precotte.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Marrone

COSA TI RICORDA QUESTO
COLORE?

L'autunno e la terra

CHE PROFUMO SENTI? COSA
TI RICORDA?

Sento un profumo di piante che mi
ricorda l'inverno e le giornate
fredde

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA
RICETTA TI PIACE PERCHE'

Contiene carboidrati, fibre,
vitamine B1, B2, C, PP (anti
pellagra), sali minerali come il
calcio, potassio, ferro e pochissimi
grassi

INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Mangiate le lenticchie perché
contengono ferro

Racconta la tua ricetta



3C - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

I LEGUMI DELLA NONNA

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Aggiungi corpo del testo o

INGREDIENTE ALTERNATIVO:
aggiungi corpo del testo

SUGGERIMENTI

Aggiungi corpo del testo

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

250 gr di ceci
200 gr di mix di cereali
alloro
aglio
sedano
pomodori
erba cipollina
curcuma
olio extra vergine di oliva

RACCONTA COME SI
PREPARA

Mettere a bagno i ceci la sera prima. Metterli in una pentola, coprirli con acqua, condire con alloro, aglio, sedano e pomodori. Cuocere per 3 ore a fuoco lento.

Mixare i ceci, una volta pronti, con un po' d'acqua e olio. Cuocere il mix di cereali per 40 minuti e aggiungere un po' d'olio. Versare tutto nel piatto e decorare con curcuma, erba cipollina e due foglioline di alloro, e infine un giro d'olio extravergine di oliva prima di degustare il piatto.

Racconta la tua ricetta

I.C. "Garibaldi" - Bari - 2B

LA TUA SCUOLA

Scuola I. C. Garibaldi



IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

LENTICCHIE

INGREDIENTI

Ingredienti

Dose per 4 persone

300 gr di lenticchie di Altamura
100 gr di spaghetti spezzati
5 pomodorini ciliegini
1 pezzo di costa di sedano
1 spicchio d'aglio
2 foglie d'alloro
q. b. di olio
q. b. di sale



Racconta la tua ricetta

RACCONTA COME SI PREPARA

Mettere le lenticchie a bagno in un contenitore pieno d'acqua fredda per 30 minuti. Successivamente sciacquarle per altre 2-3 volte



Dopo averle lavate accuratamente, prendere una pentola a pressione aggiungere i legumi, coprire una quantità di due dita d'acqua rispetto alle lenticchie, lo spicchio d'aglio, i pomodorini, il sedano, le foglie di alloro, q.b. di olio. Lasciare cuocere per 20-30 min.

Terminata la cottura aggiungere q.b. di sale e un filo d'olio.

Attenzione: non aggiungere il sale all'inizio o durante la cottura dei legumi, perché indurirebbe il loro involucro esterno, così aumentando il tempo di cottura.



Attenzione: le lenticchie aumentano di volume una volta cotte, quindi il dosaggio dell'acqua è fondamentale e per questo è possibile aggiungere altra acqua, l'improvvisamente che una sia fredda, perché bloccherebbe la cottura, facendo così disperdere il sapore del legume.

In un'altra pentola mettere l'acqua e portarla a bollire. Aggiungere q.b. di sale e versare la pasta. A cottura ultimata mescolare la pasta con le lenticchie.

Buon appetito!



Racconta la tua ricetta

2 B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

Lenticchie

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

SUGGERIMENTI

Aggiungi un filo d'olio alla fine della cottura e, a piacere,
un po' di pasta

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

350 g di lenticchie
sedano
aglio
pomodoro rosso
olio

RACCONTA COME SI
PREPARA

Cuocere in abbondante acqua
con un po' di sedano, uno
spicchio d'aglio e un
pomodoro rosso a pezzetti.
Alla fine aggiungere olio e
sale.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Marrone

CHE PROFUMO SENTI? COSA
TI RICORDA?

I pranzi a casa di mia nonna con
tutti i parenti

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA
RICETTA TI PIACE PERCHE'

E' buona e salutare

INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Mangiare bene per stare bene

Racconta la tua ricetta

2B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

ZUPPA DI FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:

Cotenna di speck, carota

SUGGERIMENTI

Se si gradisce si può aggiungere del peperoncino

INGREDIENTI PER...
PERSONE

500 g di fagioli,
tre spicchi di aglio,
3-4 pomodorini,
sedano,
sale e olio
2-3 foglie di alloro

RACCONTA COME SI
PREPARA

Mettere i fagioli a bagno in
acqua per 10-12 ore.
Sciacquare i fagioli e condirli
con acqua, sale, un paio di
spicchi di aglio, pomodorini,
sedano, foglie di alloro e olio
extravergine di oliva.
cuocere a fuoco lento per un
paio di ore.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Beige

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

La campagna

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Hanno un profumo intenso che mi ricorda la nostra terra

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

E' genuina e ricca di proteine e vitamine

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Ciao a tutti! Oggi vi spiegherò come si prepara la zuppa di fagioli.



Racconta la tua ricetta

2B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO

I fagioli si possono cucinare con il riso
oppure con la pasta piccola

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

150 g di fagioli
150 g di pasta
3 pomodorini
prezzemolo
sale
olio

RACCONTA COME SI
PREPARA

Si mettono a bagno i fagioli la sera prima e la mattina si lavano e si fanno cuocere a fuoco lento. A metà cottura si aggiungono sale, olio, pomodori e prezzemolo e si fa finire di cucinare a fuoco lento. Si lessa la pasta e si condisce con i fagioli.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Il bianco dei fagioli

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

La neve

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Un profumo gradevole, mi ricorda il profumo della terra

SAPORE PRINCIPALE:

Dolce

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

E' molto saporita

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

I fagioli sono molto nutrienti e saporiti. Provateli!



Racconta la tua ricetta

2 B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E PISELLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Piselli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:
riso invece della pasta

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

- 360 g di pasta corta (mista, tubetti o spaghetti spezzati)
- 400 g di piselli freschi
- 1 cipolla bianca
- 150 g di pancetta tesa in una sola fetta
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

RACCONTA COME SI
PREPARA

Soffriggere nell'olio la pancetta e la cipolla, aggiungere i piselli, aggiungere un po' di acqua, coprire e cuocere. Cuocere la pasta o il riso, scolare e mescolare ai piselli.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Verde

COSA TI RICORDA QUESTO
COLORE?

La natura



INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Deliziosi e buoni, gustosi sia
per il pranzo sia per la cena.
Provateli!!!

Racconta la tua ricetta

2 B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

FAGIOLI

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Cuocere a fuoco lento

SUGGERIMENTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di fagioli
cipolla
sedano
pomodirini
sale
pepe
olio

RACCONTA COME SI
PREPARA

Mettere 300g di fagioli a bagno la sera prima. Il giorno dopo sciacquare abbondantemente con acqua, mettere in pentola i fagioli con acqua e mettere sul gas, aggiungere cipolla, sedano, foglia d'alloro, sale, pepe, olio, pomodorini e fare cuocere un paio di ore a fuoco lento.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Il colore dominante e il marroncino chiaro

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

Mi ricorda molto il colore della terra

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Il profumo è molto simile alla terra bagnata

SAPORE PRINCIPALE:

Fagioli

CONSISTENZA

Salato morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

Con pochi ingredienti puoi cucinare una ricetta buona e salutare

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

È buono, salutare e non fa ingrassare



Racconta la tua ricetta

2B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

CECI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTI PER 3 PERSONE

150 gr DI CECI SECCHI
3 POMODORINI
1 SPICCHIO D'AGLIO
1 PIZZICO DI BICARBONATO
ACQUA q.b.
SALE q.b.
OLIO D'OLIVA PER CONDIRE

RACCONTA COME SI PREPARA

METTERE IN AMMOLLO IN ACQUA
I CECI CON UN PIZZICO DI
BICARBONATO 12h PRIMA DI
CUCINARLI. FATTO CIO'
SCIACQUARLI BENE, METTERLI IN
UNA PENTOLA RICOPERTI DI
ACQUA. AGGIUNGERE I
POMODORINI E L'AGLIO INTERO,
IL SALE E CUOCERLI FINO A CHE
NON SI SARANNO AMMORBIDITI.
LI SERVIAMO CALDI CON UN FILO
D'OLIO.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

BEIGE

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

LA SABBIA

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

MI RICORDA DELLE BIGLIE

SAPORE PRINCIPALE:

SALATO

CONSISTENZA

MORBIDI QUANDO SONO COTTI

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

PERCHE' E' UN PIATTO UNICO E GUSTOSO

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

CIAO, SE I CECI VOI MANGIATE A BREVE MI RINGRAZIATE PERCHE' LA FAME VI SCOMPARE





REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA



REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA



Racconta la tua ricetta

2B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E FAGIOLI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

fagioli

INGREDIENTE ALTERNATIVO:

guanciale invece della ventresca

SUGGERIMENTI

Si può aggiungere del rosmarino tritato insieme
allo scalogno

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

- 450 g di fagioli borlotti lessati in abbondante acqua salata
- 250 g di pasta (ditaloni rigati)
- 35 g di guanciale a tocchetti
- 15 g olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- 500 g di acqua
- sale e pepe q.b.

RACCONTA COME SI
PREPARA

Far rosolare per 3 minuti nell'olio lo scalogno e 15 g di guanciale tritati; aggiungere 3/4 dei fagioli e frullare. Versare il tutto in una casseruola con l'acqua e portare a ebollizione; aggiungere un cucchiaino di sale e la pasta, quindi cuocere mescolando con una spatola, in base al tempo riportato sulla confezione della pasta. A metà della cottura della pasta aggiungere i restanti fagioli e il restante guanciale a tocchetti. Servire ben caldo con un filo di olio di oliva a crudo e una spruzzata di pepe appena macinato.

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Il brodo è di color marroncino

COSA TI RICORDA QUESTO COLORE?

Il brodo vegetale e la verdura che ci fa tanto bene

CHE PROFUMO SENTI? COSA TI RICORDA?

Il profumo ricorda l'inverno e il calore.

SAPORE PRINCIPALE:

Salato

CONSISTENZA

Morbido

NEL SUO INSIEME LA RICETTA TI PIACE PERCHE'

Perché contiene tante vitamine che fanno bene soprattutto a noi ragazzi

INVENTA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO PER CONVINCERE I TUOI AMICI AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Ciao amici, oggi vi presento il mio pezzo forte: pasta e fagioli. Venite tutti a casa mia ad assaggiare?



Pasta e fagioli

Racconta la tua ricetta

2B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

LENTICCHIE DELLA MAMMA

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Lenticchie di Castelluccio

SUGGERIMENTI

mettere tanto amore

INGREDIENTI PER 4
PERSONE

300 grammi di
lenticchie,
uno spicchio d'aglio,
misto di carote,
sedano e olio di
oliva.

RACCONTA COME SI
PREPARA

Far soffriggere aglio, olio e il
misto di carote e sedano.
Aggiungere le lenticchie e
l'acqua e far cuocere per 50
minuti

Assaggia la tua ricetta

COLORE PREDOMINANTE

Marrone

COSA TI RICORDA QUESTO
COLORE?

La terra

CHE PROFUMO SENTI? COSA
TI RICORDA?

Un buon profumo che mi
ricorda la mamma

SAPORE PRINCIPALE:

salato

CONSISTENZA

morbido

NEL SUO INSIEME LA
RICETTA TI PIACE PERCHE'

E' genuina e saporita

INVENTA UN MESSAGGIO
PUBBLICITARIO PER
CONVINCERE I TUOI AMICI
AD ASSAGGIARE LA RICETTA

Mangerete cibo sano se
gusterete le lenticchie della
mamma

Racconta la tua ricetta

2B - I.C. "Garibaldi" - Bari

CLASSE E SCUOLA

PASTA E CECI

IL TITOLO DELLA TUA
RICETTA

INGREDIENTE PRINCIPALE:

Ceci

INGREDIENTE ALTERNATIVO:

Pomodorini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 60 g di olio
- una manciata abbondante di prezzemolo
- 3 spicchi di aglio
- 400 g di ceci
(messi a bagno il giorno prima)
- 200 g di pasta
- sale q.b.
- pepe q.b.

RACCONTA COME SI PREPARA

Soffriggere 3 spicchi d'aglio con un filo d'olio. Non appena l'olio inizia a sfrigolare aggiungere i ceci e lasciarli insaporire per qualche secondo. Aggiungere dei pomodorini e rimuovere l'aglio, dopodiché coprirli con il brodo. Lasciare che arrivi ad ebollizione. Prelevare due mestoli di ceci con un po' di brodo e frullare il tutto. Condire con sale e pepe, aggiungere la pasta e far cuocere per 2-3 minuti del tempo di cottura. Incoperchiare e lasciare riposare per 5 min. Servire la pasta e ceci ancora bollente con una spolverata di pepe nero e un filo di olio extravergine di oliva.