

La cucina risparmiosa

Inviato da Marista Urru
martedì 03 febbraio 2009

Comincio dagli avanzi di una significativa quantità di riso

, perché proprio oggi ho confezionato un tortino gradevole con il riso avanzato ieri.

Ho messo il riso (allo zafferano) in una terrina, ci ho sbattuto un uovo, aggiunto una manciata di buon grana padano, e lo ho diviso in due parti, in una padella antiaderente appena unta con uno scottex su cui avevo versato qualche goccia di buon olio, ne ho ricavato due tortini.

In una pirofila leggermente unta e cosparsa di pangrattato ho messo un tortino di base, lo ho coperto di fettine di mozzarella, ma avrei potuto usare sottilette o altro formaggio, avevo del prosciutto cotto (poco) e lo ho sbriciolato sulla mozzarella, ho coperto con l' altro disco, ne ho cosperso la superficie di pangrattato misto a grana, ma avrei potuto cosparger prima di buon sugo in bianco (carciofi) o al pomodoro e poi col parmigiano o grana , lo ho messo qualche minuto a gratinare in forno, è buono, si può anche presentare bene contornandolo con rami di prezzemolo , o con funghetti trifolati, o polpettine piccolissime.

Quindi ben vedere per il mio pranzo, di spesa viva c'era 1 uovo che avevo in frigo, due manciate di grana, 1 cucchiaino di pangrattato, 2 euro di champignon, 80 cent di bocconcino, 4 euro circa di macinato , ed abbiamo mangiato una cosa gradevole e profumatissima, in 4 con meno di 10 euro.

Anche la polenta si presta se avanza , la cosa più semplice per oggi, mettetela a freddare in un piatto e &indomani avete il modo di tagliarne ottimi mandorlotti da condire e passare al forno.

Se avanzano verdure

E veniamo al carciofo triste e solo, in questi casi una buona idea è quella di fare lessare qualche patata , sbucciatela , fatela a pezzi, insaporitela con un po di carote tagliate piccole, un po' di porro o cipolla, quando è ben cotta frullate patate carote e carciofo, con questa crema stemperandola delicatamente con il latte o con brodo vegetale, ottenute una buona vellutata in cui potete metter crostini al forno o fritti se non state a dieta, ovvio che lo potete fare con qualsiasi verdura di vostro gusto, e se in frogo avete che so 1 zucchina un po' di carota , del broccolo o carciofi troppo pochi per tutti, unite, legate con la patata ed il grana.

Spinaci, se non sono proprio pochi , fatene uno sformato , è facile e rende bene

Ingredienti necessari:

spinaci, 1 uovo, grana grattugiato, noce moscata, latte per la besciamella, pangrattato, se ne avete ci sta benissimo dell'Emmental grattugiato o simile, alcuni amano metterci pezzetti di pancetta a dadini che avrete prima sbollentato per sgrassarla, poi passato in padella antiaderente per asciugarla, magari con un gocchetto di vino

Nella terrina metete gli spinaci tritati e ben asciugati, sale qb, besciamella, almeno 5 o 6 cucchiare di besciamella, grana grattugiato ed Emmental, un uovo, se vi piace 50 gr di ricotta, ma se ne può fare benissimo a meno, mescolate bene e mettete in una pirofila già pronta unta e sparsa di pangrattato, in forno a 180° per una quarantina di minuti.

Questo piatto lo potete completare cospargendo la superficie di sugo di pomodoro o anche di trifolata di funghi, mettendo torno torno contorno di patate novelle arrosto o comunque delle patate arrosto tagliate a dadi non troppo grossi, in questo caso avete un comodo piatto unico

Se mai aveste da riempirla, usate lo stampo a ciambella

Nel buco della ciambella potete mettere quello che avete, oltre alle solite poppette, dello spezzatino tagliato piccolissimo e mescolato a dei funghetti o a dei piselli surgelati.