

Sono avanzati resti dalle feste? Ecco qui una ricetta perfetta per riciclarli



Come avete passato i vostri giorni di festa? Spero proprio che ve li siate goduti, abbiate mangiato, bevuto, festeggiato e riso... Se avete avuto ospiti, vi state chiedendo di sicuro cosa fare degli avanzati... Ed io ho giusto la ricetta che fa al caso vostro...

Quest'anno per fortuna il mio frigorifero non era così stracolmo dopo le feste, come al solito, perché siamo stati invitati e non abbiamo quindi cucinato personalmente. Ma ricordo bene gli altri anni, quando abbiamo avuto ospiti tutti i nostri parenti dall'Italia e abbiamo avanzato quantità enormi di pasta, carne, insalata, verdure e dessert. L'ultima cosa che faccio è buttare via del cibo e cerco sempre di riutilizzarlo per qualcosa. Ecco qui alcuni consigli anti Food Waste:

- In questo caso riorganizzo subito il frigorifero e metto davanti il cibo da consumare al più presto.
- Non compro altri alimenti, ma penso sempre cosa mi manca per creare delle pietanze complete e gustose con i cibi che ho già a disposizione.
- Smoothie e insalate sono perfetti per riciclare tutti gli alimenti, dalla frutta alla verdura e al formaggio.
- La torta alsaziana è ad esempio perfetta per creare con gusto un piatto con gli avanzati. È semplicissima da preparare e molto gustosa da mangiare, quindi vi presento qui la ricetta di base, da guarnire con tutto quello che vi pare e che avete a disposizione.

- 2 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 130 ml d'acqua
- 1 presa di sale
- 260 g di farina
- Mescolare il sale e l'olio con la farina. Aggiungere acqua fino a creare una massa di pasta e lavorarla brevemente, ma intensamente.

(i primi 3 ingredienti costituiscono la base, dopodiché si può aggiungere tutto quello che piace: carne, verdura, frutta, formaggio...)

- Tagliare a fettine sottili una cipolla piccola
- 8 cucchiaini bei colmi di crème fraîche
- Sale e pepe

- Mettere la torta alsaziana nel forno preriscaldato a 220 °C, attivando la resistenza superiore e inferiore, per circa 12-14 minuti.