

A.S. 2024-2025

RICETTARIO DI MOMBELLO: PAZZI IN CUCINA!



iis_luigi_castiglioni_official



istituto agrario "Luigi Castiglioni"

RICETTARIO DI MOMBELLO: PAZZI IN CUCINA! L'IDEA DI MARKETING

Questo è un ricettario pazzo nato seguendo un'idea di marketing: costruire un elenco di ricette, alcune inventate, altre tramandate in famiglia, pensando ad un target variegato e misto per età e gusti gastronomici. l'idea che abbiamo voluto seguire è invece un'altra: un target estroso, folle, non convenzionale, che ha poco tempo per cucinare, perche' sceglie di destinare il tempo prezioso alle passeggiate, alla cura di se' e dei propri cari. un target che ama la natura, che desidera mangiare bene, perche' preparare piatti semplici non vuol dire sacrificare la qualita'e il benessere. un target che sceglie prodotti di eccellenza italiana, con certificazione di qualita', un target che sceglie la sostenibilita' e gli acquisti a km zero; ma anche un target malinconico e nostalgico, legato ai nonni e ai padri, che ama il mare e la montagna, che ama la musica e che celebra la vita e l'amore in tutte le sue forme.

Questo e' il secondo ricettario del Castiglioni, dopo il successo del primo intitolato "dalla a alla z tutti a tavola". filo conduttore: la pazzia, il disordine, un target giovane, che consuma fuori casa, che ha poco tempo ma che ricerca freschezza e qualita'.

faremo pazzi a credere ancora in questi valori? noi pensiamo di si!

LA GIUSTA DOSE DI PAZZIA



Questo è un ricettario pazzo perché è nato tra le mura della nostra scuola ed in particolare in un'area nella quale sorgeva il Manicomio di Mombello. Ma la pazzia che vogliamo celebrare e raccontare è quella fatta di emozioni, attraverso il coraggio di mettersi in gioco esprimendo le proprie idee, andando oltre le convenzioni, il “dosaggio” degli istinti e delle parole. Inoltre la scrittura del ricettario ci ha dato la possibilità di sentirci parte di un gruppo, ci ha regalato momenti di svago e divertimento.

Il gruppo ha scelto un modo differente per selezionare le ricette, ovvero associare ogni ricetta ad un colore, dal blu della notte stellata, al nero del film di Tim Burton, dal bianco della neve, all'arancio della zucca. Lo abbiamo già detto.... il nostro ricettario è pazzo, folle, estroso, diverso dai soliti.

Il nostro ricettario ci rappresenta, evidenzia che per noi la differenza è un valore, un'originalità, un andar fuori dagli schemi. Non esiste un indice, esiste solo la follia che vogliamo celebrare in tutte le sue “giuste” forme!

Avete pronti? ecco a voi il ricettario di Mombello:

LA CUCINA!!



LEGENDA

PRODOTTI DELL'AZIENDA



SALVIA

E' una pianta della famiglia delle Lamiaceae e serve per aromatizzare. E' nota per molte proprietà: carminative, antispasmodiche, antisetliche, astringenti e antisudorifere, che riducono la sudorazione eccessiva.



FIORI DI ZUCCA

Sono i fiori commestibili delle specie Cucurbita, in particolare Cucurbita pepo. La raccolta dei fiori di zucca solitamente avviene nel periodo compreso tra la primavera e l'estate. Oltre al lavaggio, l'unico intervento essenziale alla preparazione dei fiori di zucca e di zucchina interessa l'estrazione del pistillo; questo, se lasciato, può conferire al piatto un sapore amaro.



MELANZANA

E' una pianta della famiglia delle Solanaceae molto ricca di minerali e antiossidanti e dalle molteplici proprietà benefiche. Ha anche poche calorie ma è ricca di fibre.



ZUCCHINA

La zucchina o zucchini è una specie di pianta appartenente alla famiglia Cucurbitaceae i cui frutti sono utilizzati immaturi. È una pianta annuale con fusto erbaceo flessibile strisciante o rampicante, gracile.

LEGENDA



RUCOLA

Appartenente alla famiglia delle Crucifere, contraddistinta dalla consistenza leggera e allo stesso tempo croccante e dal caratteristico sapore amarognolo e piccante. Grazie al notevole contenuto di sali minerali, in particolar modo potassio, ferro e calcio, è molto nutriente



ZUCCA

Frutto delle piante appartenenti al genere botanico *Curcubita* (Famiglia *Curcubitaceae*) e specie maxima, pepo e moschata.

Le principali vitamine sono: vitamina A, vitamina C, vitamina E e folati, che potenziano il sistema immunitario. Favorisce la salute degli occhi, della pelle e una buona vista. È ricca di antiossidanti.



POMODORO

Famiglia delle *Solanaceae*, è una pianta perenne. Le sue bacche, dal caratteristico colore rosso, sono largamente utilizzate in ambito alimentare in molti Paesi del mondo.

È fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati.



MENTA

Ha un'azione balsamica e rinfrescante, utile in caso di tosse, raffreddore e mal di gola ed è in grado di liberare le vie respiratorie. È una pianta utile in caso di alito cattivo e contro i gas intestinali.



MELA

È il frutto di alberi appartenenti alla specie *Malus domestica*. Contiene pectina che riduce la necessità di assumere zuccheri, tiene a bada i livelli di diabete e regola il colesterolo ed è ricca di fibre e vitamine. In cucina è un buon addensante.

LEGENDA



CIPOLLE

Contengono: enzimi che stimolano la digestione e il metabolismo; oligoelementi, vitamine (A, complesso B, C, E).



INSALATA

E' ricca di acqua, fibre e sali minerali (specie potassio). Ha pochissimi carboidrati e zero grassi. La parte verde dell'insalata è ricca di caroteni, primi precursori della vitamina A.



PATATA

La patata è un tubero commestibile ottenuto dalle piante della specie *Solanum tuberosum*, molto utilizzato a scopo alimentare previa cottura.

Ricca di antiossidanti, come flavonoidi, carotenoidi e acidi fenolici che contrastano la comparsa e funzionalità dei radicali liberi, associati a invecchiamento e malattie croniche.



ORIGANO

E' una pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae e alla classe Magnoliopsida. Favorisce la secrezione dei succhi gastrici ed è digestivo. E' la pianta aromatizzata mediterranea per eccellenza.



FAVE

Hanno una buona quota di ferro e di vitamina C che ne favorisce l'assorbimento, sono quindi indicate nelle anemie. Essendo molto ricche di fibra alimentare favoriscono il buon funzionamento dell'intestino. Sono inoltre diuretiche e benefiche per reni e apparato urinario.

LEGENDA



KIWI

E' il frutto della Actinidia deliciosa. Ha un alto contenuto di fibre alimentari che aiutano la funzionalità dell'intestino ed è ricco di sostanze antiossidanti che proteggono da patologie cardiache e tumorali.



ZENZERO

Spezia piccante, con aroma gradevole, caldo e pungente. Fa bene alla digestione e favorisce la naturale assimilazione dei cibi. Ottimo disinfettante intestinale.



TAPIOCA

Ricca di amidi, ricavata da un tubero noto come manioca, è un alimento tropicale ricco di amido e povero di proteine e sali minerali.



VERZA

Contiene vitamina A, vitamina C, e vitamina K. In più, è ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo, elementi indispensabili per la costituzione di cellule e tessuti e per l'idratazione cutanea.



RICOTTA

E' un prodotto caseario, più precisamente un latticino. La presenza di vitamine e sali minerali la rendono un alimento dal buon potere antiossidante e prezioso alleato della salute di ossa e denti.

LEGENDA



PORRO

E' ricco di micronutrienti, tra cui vitamina A, vitamina C e manganese. Presenta numerose molecole antiossidanti e antinfiammatorie, tra cui alcuni polifenoli. E' ricco di fibre che conferiscono proprietà sazianti. Adatto anche in caso di dieta dimagrante.



ROSMARINO

Ha proprietà antisettiche, ha un buon effetto sugli stati influenzali e febbrili, calma l'apparato respiratorio nei casi di asma e tosse. Agisce sull'apparato digerente.



TIMO

E' una pianta arbustiva appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Viene utilizzato soprattutto come erba aromatica, ma è anche noto come pianta officinale ed è ricco di proprietà benefiche per la salute.



BASILICO

Appartenente alla famiglia delle Lamiaceae ed è in grado di rafforzare il sistema nervoso centrale. E' particolarmente indicato per tutti quei soggetti che soffrono di ansia cronica.



PEPERONE

E' molto ricco di sali minerali, in particolare di potassio, e per questo un perfetto alleato della salute dell'apparato cardiocircolatorio. Contiene antiossidanti, vitamina A e C, betacarotene e ha notevoli proprietà diuretiche e depurative.

LEGENDA



NOCE

E' propriamente un tonico del sistema nervoso e possiede proprietà antianemiche, antispastiche, sedative e antiinfiammatorie. L'effetto cardiaco dipende dall'equilibrio in elettroliti e dalla sua azione sul tono muscolare ed elastico dei vasi che favoriscono la circolazione arteriosa.



UOVO

Contiene ferro, fosforo e calcio in buone quantità oltre che la vitamina K2, utile per rafforzare le ossa, e le vitamine del gruppo B, tra cui soprattutto la vitamina B12 o cianocobalamina che è molto importante nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine.



CACO

E' considerato un buon diuretico e depurativo, mentre il cospicuo contenuto in fibre rende il frutto un ottimo rimedio naturale contro la stitichezza.

IL CALDERONE DI NAPOLEONE

INGREDIENTI

- Pane pugliese

Per la zuppa di pesce:

- Gamberi
- Seppie
- Gallinella
- Coda di rospo
- Triglie
- Olio extravergine d'oliva
- Aglio
- Prezzemolo
- Vino bianco
- Sale fino
- Pepe nero
- Passata di pomodoro

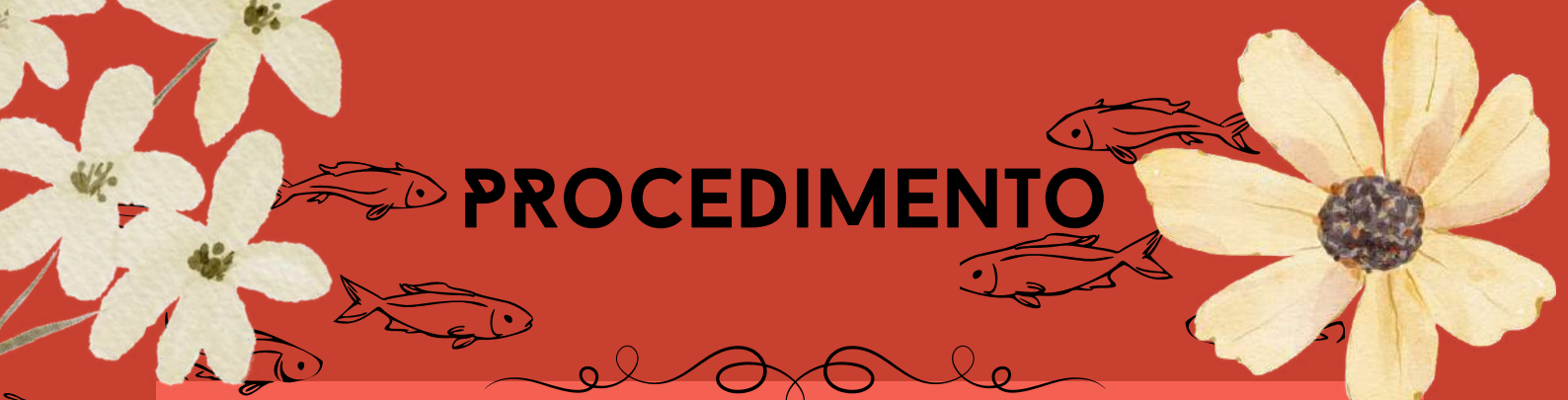
Per il fumetto:

- Sedano
- Carote
- Acqua
- Pepe
- Prezzemolo

Per le cozze:

- Cozze
- Olio extra-
verGINE d'oliva
- Aglio





PROCEDIMENTO

- 
- Pulire e sfilettare i tipi di pesce
 - Lavare e tagliare le verdure per il brodo e metterle in un tegame dove aggiungere il prezzemolo, gli scarti della pulizia del pesce e il pepe in grani, coprire con dell'acqua
 - Cuocere per 2 ore e periodicamente andrà tolta la schiumetta che si forma
 - Pulire le cozze e metterle in un tegame coperto per 3-4 minuti con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, una volta pronte togliere i gusci
 - Tagliare a striscioline le seppie e metterle in un tegame con un filo d'olio per 3-4 minuti, poi sfumare con del vino bianco
- 
- 
- Aggiungere la passata di pomodoro e l'acqua di cottura delle cozze
 - Coprire e cuocere per 25 minuti
 - Eliminare l'aglio e aggiungere la rana pescatrice e 800 gr di brodo
 - Cuocere la zuppa per 10 minuti a fuoco basso
 - Aggiungere il pesce rimanente lasciando per ultimi i gamberi e le cozze sguosciate
 - Aggiustare di sale e pepe e dopo qualche minuto spegnere il fuoco
 - Versare il tutto in una pagnotta di pane pugliese svuotata dalla mollica

BIANCANEVE E I 7 NANI



INGREDIENTI

- Mele
- Zuccherero



PROCEDIMENTO

- Sciogliere lo zucchero in un po' di acqua in un pentolino
 - Infilzare le mele con dei bastoncini per spiedini
 - Immergere le mele nello zucchero
 - Lasciarle asciugare fino a che lo zucchero diventi croccante
- 

DON RAFFAÈ

INGREDIENTI

- Orzo macinato
- Acqua
- Zucchero



PROCEDIMENTO

- Macinare l'orzo
- preparare la moka versando l'acqua nella caffettiera
- aspettare che salga il caffè
- una volta pronto versarlo nelle tazzine

“Se si vuole aggiungere qualche cucchiaino di zucchero”

QUANDO FINISCE UN AMORE

INGREDIENTI

- 200 ml di latte intero
- 50 gr di cioccolato fondente al 70%
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1 cucchiaino di zucchero o di miele
- 1 pizzichino di cannella (se vi piace :D)

PROCEDIMENTO

- Scalda il latte in un pentolino senza portarlo a ebollizione
- Aggiungi il cioccolato a pezzetti e mescola finché non si scioglie completamente
- Unisci il cacao e lo zucchero, continuando a mescolare
- Versa nella tazza e aggiungi la cannella se vuoi un tocco speziato.





Questa bevanda è molto consigliata per superare delusioni in amore, perché sembra proprio una coccola!

È un mix perfetto di dolcezza e cioccolato, con quel tocco speziato di cannella che la rende ancora più gradevole.

Un po' come un abbraccio in tazza. La combinazione di cioccolato fondente e cacao amaro è proprio l'ideale per chi cerca qualcosa di confortante ma non troppo zuccheroso, e la cannella aggiunge un po' di calore che fa subito sentire meglio. E se non sei mai stato innamorato o non hai mai avuto una delusione d'amore? Non preoccuparti, bevila lo stesso.. ti regalerà un momento di coccola interiore e di cura della tua persona. Questa bevanda sa di casa e rievoca anche i sapori e i profumi del Natale, la festa che piace a grandi e bambini.





ARAGINGER



INGREDIENTI

- 1,5 L Ginger
 - Succo di Arancia rossa (3 arance 220ml)
 - q.b. pesca
- 



PROCEDIMENTO

- 
- Prendere una bottiglia di Ginger e versarlo in una caraffa
 - Prendere una arancia rossa e spremerla nello spremiagrumi per ricavarne il succo
 - Filtrare il succo per togliere eventuali pezzetti
 - Mettere il succo il ginger e mescolare
 - Tagliare la pesca a cubetti e metterla dentro il succo e il ginger
 - Infine mescolare e gustare

N.B: Potete anche non mettere la pesca

IL SUGO DI NONNA RINA

INGREDIENTI

- Salvia
- Rosmarino
- Cipollina
- 400 gr di salsa di pomodoro
- 1 dado
- Olio
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

- Prendete un pentolino con un filo d'olio
- Tagliate la cipollina fine ed inserirla nella pentola con l'olio
- Fate rosolare la cipollina (per pochi minuti) e insieme aggiungete salvia e rosmarino tagliati finemente
- Aggiungete il dado
- Aggiungete la salsa di pomodoro e cuocete per circa 30 minuti
- Continuate a mescolare
- Un pizzico di sale
- Il sugo è pronto!





DEDICA PER NONNA G



Ricetta tramandata dalla mia bisnonna Rina a mia nonna: un sugo molto gustoso e che ti mette di buon umore! La mia nonna è molto premurosa e gentile.

E' una ricetta "gentile" come la mia nonna, "accogliente e generosa" come lei sa essere con tutte le persone alle quali vuole bene. Questa ricetta è dedicata a te che sei una persona importante nella mia vita.



IL SORRISO DI NONNA MARIA

INGREDIENTI

- Sugo
- Carne macinata/salsiccia
- Sale
- Sedano
- Scalogno
- Carote
- Foglie di basilico se si vuole
- Formaggio (grana o parmigiano)
- Riso
- Pangrattato
- Burro



PROCEDIMENTO

- Preparare il soffritto tritando fine lo scalogno, carote, sedano
- Si fa rosolare la carne macinata (se si vuole anche con la salsiccia) e si aggiungono i pelati
- Sale e foglie di basilico

- 
- Sale e foglie di basilico
 - Mettere a bollire l'acqua per far lessare il riso da tenere abbastanza al dente
 - Scolare il riso e aggiungere un po' di burro e un formaggio grattugiato e mescolare
 - Preparare una teglia e imburrare e mettere del pangrattato
 - Primo strato riso
 - Secondo strato sugo con formaggio grattugiato
 - Terzo strato di riso con ancora formaggio grattugiato con fiocchetti di burro
 - Infornare per 20 minuti
- 



L'URLO DI MUNK



INGREDIENTI

- 400 gr di rigatoni
- 250 gr di nduja di Spilinga
- Olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 100 gr di crema di latte
- 80 gr di parmigiano reggiano D.O.P. grattugiato
- 15 gr di pistacchio di Bronte D.O.P. (già tostati e tritati)

PROCEDIMENTO

- Tagliare a pezzi la nduja fresca e togliere il budello
- Metterla a soffriggere in padella con olio e aglio
- Aggiungere la crema di latte una volta che la nduja si sarà sciolta e far cuocere il tutto a fuoco moderato per 5 minuti
- Nel frattempo cuocere la pasta in acqua leggermente salata
- Una volta cotta, unirla al condimento e impiattare
- Aggiungere sopra il pistacchio tritato



LA CASCAPASTA

INGREDIENTI

- Penne rigorosamente rigate
- Peperoni
- Panna da cucina
- Salsa di pomodoro
- Salame
- Olive
- Capperi
- Formaggio grattugiato



PROCEDIMENTO

- Fate bollire l'acqua sul fuoco.
- In una padella miscelate la salsa e la panna per ottenere una salsa rosa.
- Aggiungere nella padella 4-5 capperi, i peperoni tagliati a julienne, le olive tagliate a metà e il salame a cubetti.
- Una volta scolata la pasta mantecarla in padella aggiungendo del formaggio grattugiato.



“Gustate il tutto con un buon Morellino di Scansano DOCG”

ORANGE CUP

INGREDIENTI

- 150 gr zucca
- 120 gr di farina 00
- 3 uova (165 gr circa)
- 2 gr di lievito
- 120 gr di burro
- 1 pizzico di sale

Topping:

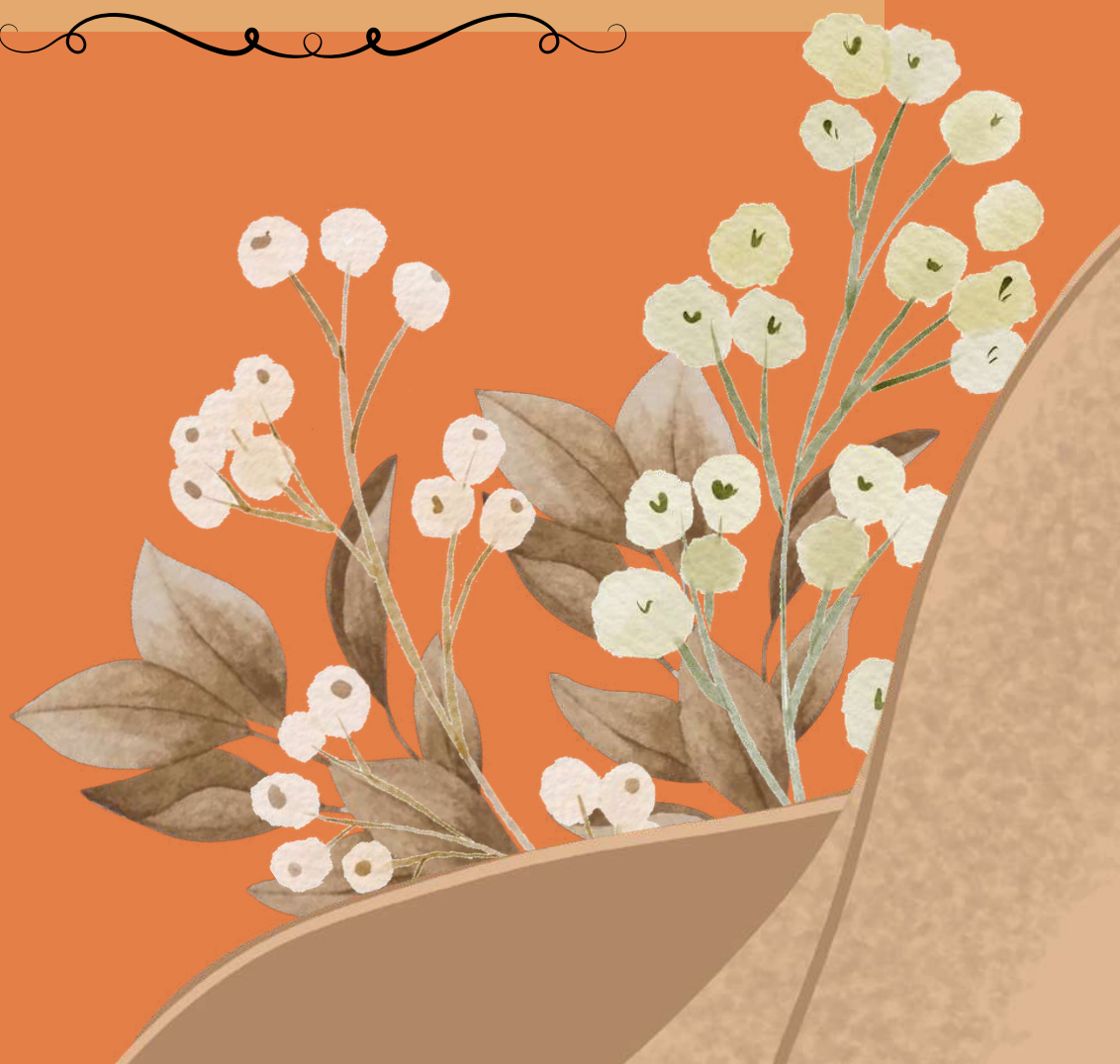
- 1 o 2 cachi (in base alla grandezza)
- 120 gr di zucchero a velo
- 40 gr di burro fuso
- q.b. di colorante alimentare rosso



PROCEDIMENTO

- Tagliare a fette la zucca, mettere un po' di sale e olio, poi infornarla per circa 30 minuti a 200°
- Mettere a temperatura ambiente il burro e le uova
- Mettere in una ciotola burro e il sale e azionare la frusta a velocità medio-alta
- Lasciare per qualche minuto poi aggiungere le uova, setacciare la farina, aggiungere il lievito e continuare a mescolare con la spatola

- 
- Mettere l'impasto all'interno delle formine (circa 40g di impasto a formina) e poi infornare a 180° per 25 minuti
 - Per preparare la glassa iniziare a far sciogliere il burro e farlo raffreddare
 - Pelare i cachi, frullarli e setacciarli
 - Aggiungere il burro fuso ai cachi, lo zucchero a velo e il colorante
 - Mescolare bene con un frullatore ad immersione (per renderla più liscia) e lasciarla riposare in frigo
 - Quando i dolcetti sono pronti, lasciarli raffreddare per poi coprire con la glassa
- 



CARBOZUCCA

INGREDIENTI

- 350 gr di spaghetti
- q.b. di pepe nero
- 120 gr di salame mantovano
- 50 gr di pecorino
- 200 gr di zucca mantovana

PROCEDIMENTO

- Pulire bene la zucca e tagliarla a cubetti
- Metterla in forno a 180° per 35/40 minuti
- Mettere a bollire l'acqua
- Tagliare a striscioline il salame e farlo rosolare (per l'impiantamento tenetene un po' da parte)
- Mettere gli spaghetti a cuocere
- Frullare la zucca fino a farla diventare una crema
- Aggiungere il pecorino e il pepe
- Scolare gli spaghetti leggermente al dente e metterli nella pentola insieme al salame
- Aggiungere la zucca e mescolare omogeneamente
- Infine impiattate e gustatevi questo buon piatto!



PALLINE D'AUTUNNO

INGREDIENTI

- 750 gr di zucca
- 1/4 di scalogno
- 30 gr di parmigiano reggiano D.O.P.
- 200 gr di farina
- 1 picinin di sale e pepe
- 1 cucchiaio d'olio
- Burro e salvia a piacere



PROCEDIMENTO

- Pulire la zucca, sbucciarla e tagliarla a dadini
- Far rosolare in una pentola lo scalogno sminuzzato insieme all'olio e due foglie di salvia
- Unire la zucca e mescolare
- Aggiungere sale, pepe e un goccio d'acqua
- Coprire e cuocere per dieci minuti a fiamma bassa
- Controllare che la zucca si sia cotta e che l'acqua sia evaporata, quindi spegnere il fuoco e rimuovere la salvia
- Unire il parmigiano e la farina e mescolare
- Riaccendere il fuoco e continuare a mescolare

- Dopo 1/2 minuti si ottiene un panetto unico ben staccato, togliere quindi dal fuoco, versare su un piano e appiattire per far raffreddare
- Dividere in pezzi e formare delle palline
- Disporre su un vassoio e poi far cuocere in acqua bollente salata
- Una volta affiorati a galla, scolare gli gnocchi e insaporirli con burro e salvia
- Successivamente impiattare e aggiungere se si vuole del parmigiano



MATTONELLA

LENTINI-GGGGGINOSA

INGREDIENTI

- 150 gr farina di lenticchie rosse o 250 g di lenticchie rosse decorticate
- 450 gr acqua fredda
- 50 gr olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino paprika dolce e curry
- Sale
- Pepe

PROCEDIMENTO

- Versare la farina di lenticchie rosse in una capiente ciotola
- Se volete potete utilizzare delle lenticchie rosse decorticate, messe in ammollo e poi frullate bene in un mixer
- Aggiungere l'acqua tutta in una volta e mescolare con una frusta a mano
- Lasciar riposare per almeno due ore
- Insaporire con sale e le spezie
- Stendere il composto in una teglia ben oleata e cuocere in forno ventilato a 200 gradi. Sarà una farinata super croccante e deliziosa!



VARIANTI

Utilizza la farina di piselli o la corrispondente quantità di piselli decorticati. In superficie, prima di infornare, stendi fettine sottili di cipolla di Tropea o, in alternativa, stendi fettine di speck solo dopo aver sfornato.





RATATOUILLE ORIZZONTALE

INFORMAZIONI SUL POMODORO BLU: Varietà molto produttiva. Frutti di colore nero bluastro, dalla forma appiattita, dal sapore forte e dall'aroma intenso. Ricco di antociani, sostanze dal forte potere antiossidante. Ottimo da mangiare fresco, ma adatto anche alla cottura.

INGREDIENTI

- 270 gr per varietà di pomodori: rossi, blu e gialli
- 700 gr di zucchine
- 600 gr di melanzane
- 300 gr di patate

TOPPING

- Menta
- Zenzero
- Olio
- Sale



PROCEDIMENTO

- Pelare le patate e tagliarle in modo "hasselback" con l'aiuto di due mestoli e di un bastoncino per spiedini
 - Tagliare il resto delle verdure a rondelle sottili
 - Mettere su una teglia della carta da forno insieme ad un filo di olio
 - Posizionare tutte le verdure nella teglia e infornare a 200°C per 10 minuti
- 

- 
- Pelare le patate e tagliarle in modo “hasselback” con l’aiuto di due mestoli e di un bastoncino per spiedini
- Tagliare il resto delle verdure a rondelle sottili
- Mettere su una teglia della carta da forno insieme ad un filo di olio
- Posizionare tutte le verdure nella teglia e infornare a 200°C per 10 minuti
- Inserire una parte delle verdure tagliate a rondelle all’interno degli spazi nelle patate, il restante frullarlo come base del piatto sulla quale riporre le patate composte
- Impiattare e condire con un pizzico di sale, olio, qualche fogliolina di menta e fettine sottilissime di zenzero
- 

ECCO UN ESEMPIO
DEL TAGLIO
HASSELBACK



LE TAGLIATELLE DI NONNA PINA

INGREDIENTI

- 500 ml di acqua
- 2 limoni (o se si vuole aggiungere più gusto, un'arancia e un limone)
- 1 cucchiaino di miele (addolciamo la vita!)
- Pochissimo sale (attenzione alla pressione!)
- Un pizzico di bicarbonato (per dare brio alla nostra giornata)

PROCEDIMENTO

- Spremere i limoni o l'arancia e prelevare il succo
- Versare il succo in una caraffa
- Scioglierci all'interno il miele, con il sale e il bicarbonato, girando il tutto con un cucchiaino
- Ora aggiungere l'acqua e mescolare per bene il tutto
- Versare la bevanda in una bottiglietta o in una borraccia
- Conservare in frigo per qualche ora



TITTI NELLA TAZZA

INGREDIENTI

- Acqua
- Limone non trattato (senza uso di pesticidi)
- Miele



PROCEDIMENTO

- Mettere in un pentolino dell'acqua
- Aspettare l'ebollizione
- Tagliare una fettina di scorza di limone
- Mettere le fettine di limone e il miele in tazza con l'acqua



Questa è una bevanda semplice ma utile come calmante ma anche per favorire la digestione e accelerare il metabolismo. Un suggerimento: aggiungi anche qualche foglia di alloro e vedrai che benefici!



AGRUMATA A COSCE APERTE



INGREDIENTI

- Succo di limone
- Succo di lime o arancia o pompelmo
- Succo di pomodoro
- Zucchero di canna
- Acqua gassata
- Bicarbonato



La “limonata a cosce aperte” è una specialità napoletana chiamata così per via della posizione che bisogna assumere perché il bicchiere colmo fino all’orlo non si rovesci sui pantaloni.

Essa viene servita in apposite bancarelle nel centro di Napoli e oramai rappresenta una tradizione popolare della città. La nostra ricetta è una variante agrumata più variegata e vede la presenza dello zucchero di canna che conferisce alla bevanda un colore più ambrato e un sapore più caramellato.

RISO E BISIO

INGREDIENTI

- 350 gr riso carnaroli
- 250 gr piselli (possono essere freschi o congelati)
- 50 gr di burro
- 25 gr cipolle bianche
- Brodo vegetale
- Prosciutto cotto
- qb pangrattato
- qb fiori di calendula
- qb Grana Padano DOP

PROCEDIMENTO

- Preparare il brodo vegetale
- In un tegame sciogliere metà del burro e cuocerci una cipolla fino a farla diventare dorata
- Far tostare leggermente il riso nel tegame e iniziare la cottura aggiungendo man mano del brodo vegetale.
- Mantecare il riso con il burro rimanente e con del Grana Padano DOP
- Nel mentre cuocere i piselli e frullarli
- Unire il riso, la crema di piselli e il prosciutto cotto
- Impiattare il risotto con prima una spolverata di Grana Padano DOP e pangrattato
- Infine decorare a piacimento con dei fiori di calendula

PALLINE DA GOLF



INGREDIENTI

- 200 gr ricotta
- 60 gr zucchero
- 50 gr biscotti
- 50 gr biscotti al cacao
- 30 gr cocco grattugiato
- q.b. cacao amaro, cocco e codette (per la decorazione)

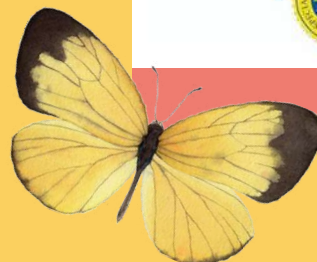
PROCEDIMENTO



- Lavorare la ricotta con lo zucchero usando un cucchiaino finché lo zucchero non si è sciolto
- Ridurre in polvere i biscotti frullandoli
- In una ciotola, unire la polvere di biscotti e il cocco al composto di ricotta
- Mescolare bene con un cucchiaino fino ad ottenere un composto ben amalgamato e morbido
- Realizzare le palline di ricotta e biscotti semplicemente prelevando delle piccole porzioni e arrotolandole sul palmo della mano
- Dopo aver formato le palline rotolarle nel cacao, oppure nel cocco, oppure nelle codette colorate
- Far riposare in frigo per un paio d'ore prima di servire

“Allo svegliarvi la mattina (...) se sentite subito bisogno di cibo è ondizio certo di buona salute e pronostico di lunga vita”

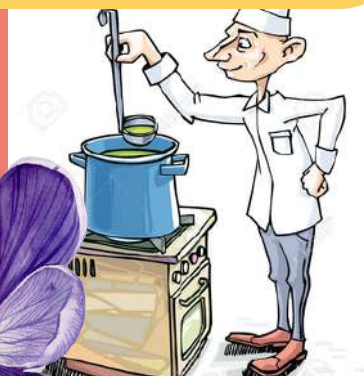
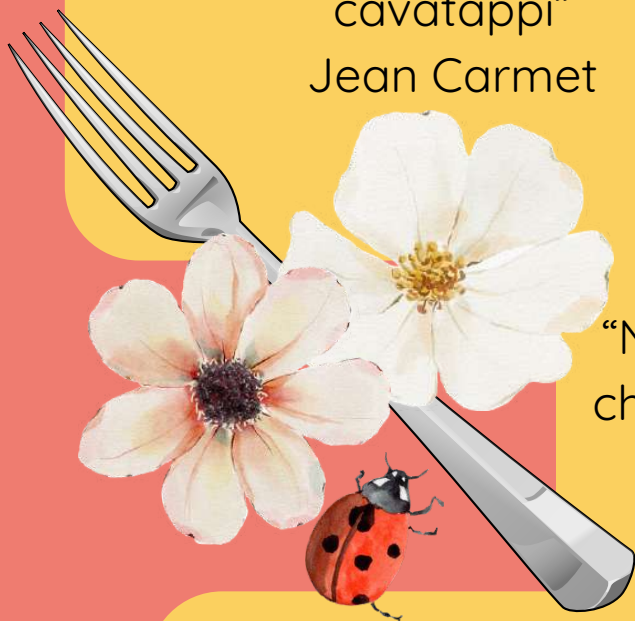
Pellegrino Artusi



“Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene”

Virginia Woolf

“La sola arma che tollero, è un cavatappi”
Jean Carmet



“Non riesco a sopportare quelli che non prendono seriamente il cibo”

Oscar Wilde

“Tutto ciò che ci rende felici è semplice: amore, sesso e cibo!”

Meryl Streep





FATS FREE

INGREDIENTI

- Acqua
- Cetriolo
- Menta



PROCEDIMENTO

- Tagliare in fette piccoli e rotonde il cetriolo
- Riempire una caraffa d'acqua
- Lasciare dentro l'acqua le fette di cetriolo e le foglioline di menta
- Far riposare in frigo per qualche ora e servirlo con cubetti di ghiaccio



PENSIERI E PAROLE

INGREDIENTI

- 240 gr di pasta alfabeto
- 250 gr di carote
- 1 scalogno
- 1 rametto di Timo
- 2 rametti di Rosmarino
- 100 gr di Speck (tagliato a fette)
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero



PROCEDIMENTO

- Eliminare le parti non buone delle carote
- Metterle a bollire in acqua salata e aromatizzata con timo e rosmarino
- Fare bollire l'acqua per la pasta per qualche minuto;
- Aggiungere lo scalogno a pezzi
- Una volta pronte, scolare le carote, aggiungere lo scalogno e con l'ausilio di un mixer a immersione frullare fino ad ottenere una crema densa

- Tagliare lo speck a listarelle
- Cuocere la pasta nella pentola dove è stato lessato lo scalogno
- Scolare e mantecare con la crema di carote
- Aggiungere lo speck e completare il piatto con un filo di olio extravergine di oliva



LO SCIACQUA BOCCA

INGREDIENTI

- 200 gr di lattuga
- 3 pomodori
- Succo di Limone
- q.b. di sale
- q.b. di aceto
- q.b. di olio
- q.b. di grana padano/ parmigiano reggiano



PROCEDIMENTO

- Lavare la lattuga e lasciarla a mollo per circa 10 min
- Metterla nella centrifuga e strizzarla
- Metterla in una ciotola
- Prendere 3 pomodori e tagliarli a rondelle
- Dopo averli tagliati metterli nella ciotola insieme alla lattuga
- Tagliare il grana e cercare di farlo in pezzi irregolari e creare delle scaglie
- Metterli nella ciotola con pomodori e lattuga
- Prendere un limone e tagliarlo a metà strizzarlo e far cadere il succo nella ciotola; mi raccomando non troppo!



- Infine mettere un filo d'olio, aceto e un pizzico di sale e sciacquatevi la bocca!



CONSIGLI

Ricetta semplice e veloce, molto rinfrescante e gustosa adatta a tutte le stagioni e molto versatile.

(N.B. non si deve seguire per forza alla lettera, usate un pò di fantasia)



PASTA A-NORMALE

INGREDIENTII

- 150 gr di pasta
- 2 zucchine
- 150 gr di crema di formaggio

Per il sugo:

- 1,5 kg di pomodoro blu
- 4 spicchi di aglio
- 1 mazzetto di basilico
- q.b. di sale



PROCEDIMENTO

- Tagliare le zucchine a fette poi metterle in uno scolapasta con sopra del sale per 15 minuti circa
- Nel frattempo lavare e tagliare a metà i pomodori e metterli in una pentola con un pizzico di sale, tre spicchi di aglio e il basilico
- Cuocere i pomodori per 30 min, trascorsi i 30 minuti togliere aglio e basilico
- Passare i pomodori in un passaverdura per rimetterli in una padella con uno spicchio di aglio e un rametto di basilico e lasciarli cuocere per 40 min

- Passare i pomodori in un passaverdura per rimetterli in una padella con uno spicchio di aglio e un rametto di basilico e lasciarli cuocere per 40 min
- Friggere le zucchine e mettere l'acqua per la pasta a bollire
- Nel sugo di pomodoro una volta finito di cuocere aggiungere un filo d'olio e un cucchiaino di olio della frittura
- Cotta la pasta versarla nel sugo e farla saltare
- Metterla nel piatto e aggiungere le zucchine e la crema di formaggio
- Infine una fogliolina di basilico e servite



POLLO E OLIVIA

INGREDIENTI

- 1 pollo intero
- 2 cipolle
- Olio d'oliva
- Prezzemolo
- Coriandolo
- Olive verdi tritate



PROCEDIMENTO

Preparazione degli ingredienti:

- Taglia le cipolle a pezzi
- Tritare il prezzemolo e il coriandolo

Preparazione del ripieno:

- Mescola le cipolle tagliate, il prezzemolo e il coriandolo in una ciotola
- Aggiungi un po' di olio d'oliva per legare il tutto

Preparazione del pollo:

- Farcire il pollo con il ripieno e spennellare con olio e limone



Cottura in pentola:

- Scalda un po' di olio in una pentola e metti il pollo
- Aggiungi un bicchiere d'acqua e lascia cuocere a fuoco basso, girando il pollo di tanto in tanto per 1 ora

Dorare il pollo nel forno:

- Dopo 1 ora di cottura, togli il pollo dalla pentola e mettilo nel forno preriscaldato per farlo dorare
- Aggiunta delle olive verdi
- Mentre il pollo si dora, aggiungi altre olive verdi nella pentola e lascia cuocere per altri 20 minuti

Impiattamento:

- Quando il pollo è dorato, preparare il piatto versando la salsa in superficie

Accompagnalo con patatine fritte o patate lesse.



NINA, PINTA E SANTA MARIA



INGREDIENTI

NINA

- Crostini
- Pomodorini (rossi e gialli)
- Aglio in polvere
- Origano
- Sale



PINTA

- Crostini
- Patè di olive
- Formaggio di capra
- Mandorle



SANTA MARIA

- Crostini
- 400 gr di pomodori secchi sott'olio
- 20 gr di mandorle pelate
- 30 gr di pinoli
- Basilico
- Stracciatella





PROCEDIMENTO



NINA

Tagliare i pomodorini e mescolarli con un po' di aglio in polvere, dell'origano e un pizzico di sale. E mettere sopra i crostini.

PINTA

Spalmare il patè di olive sui crostini e posizionare sopra delle scaglie di formaggio di capra. Infine terminare con una spolverata di mandorle macinate grossolanamente.

SANTA MARIA

Unire insieme i pomodori secchi, le mandorle pelate, i pinoli e il basilico in un frullatore. Una volta ottenuto questo pesto spalmarlo sui crostini. Mettete poi della stracciatella.



LA NOTTE STELLATA

INGREDIENTI

- 350 gr di pasta a forma di stellina
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- Sale
- 6/7 pomodorini



PROCEDIMENTO

- Tagliare a pezzettini le verdure
- Versare in una pentola d'acqua
- Cuocere per 20 minuti con un coperchio
- Versare ora nel brodo la pasta e aggiungere un pizzico di sale
- Cuocere per 7 minuti
- Impiattare e aggiungere a volontà il parmigiano grattugiato

LE DOMENICHE AL SUD CON MIO PADRE

INGREDIENTI

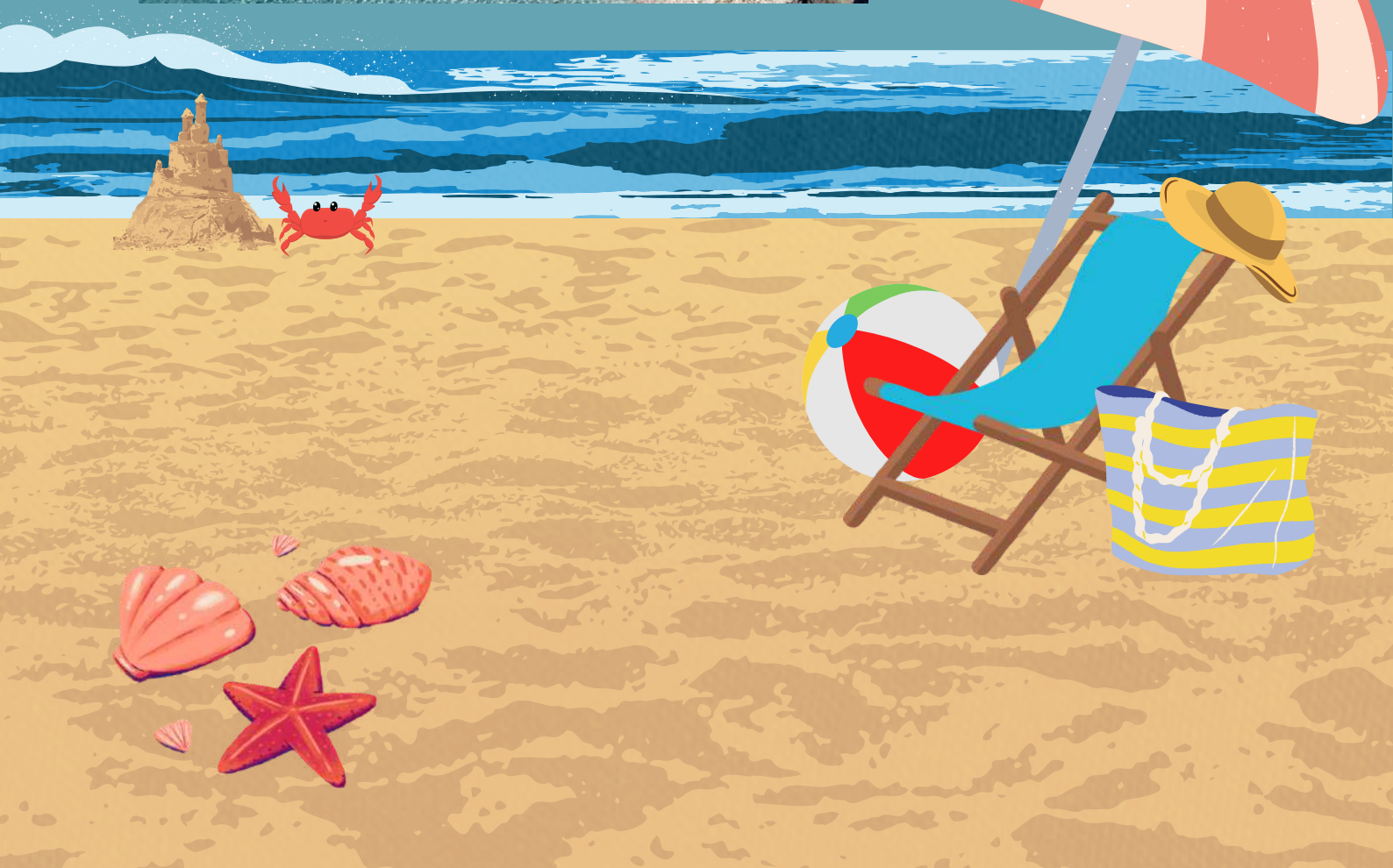
- 6 fettine sottilissime di manzo
- Mix di pangrattato (o mollica fresca), parmigiano, pecorino, prezzemolo, basilico, sale e pepe
- Uvetta e pinoli precedentemente tostati
- Olio EVO
- Foglie di alloro e fettine di arancia e limone

VARIANTE: UTILIZZA IL PESCE SPADA AL POSTO DELLA CARNE

PROCEDIMENTO

- Unire al mix di pangrattato l'uvetta, precedentemente lasciata in ammollo in un succo di limone e arancia, e i pinoli tostati
- Preparare dei piccoli involtini con le fettine di manzo e chiuderli con uno stuzzicadenti
- Mettere gli involtini in teglia o in padella antiaderente, alternando a fettine di limone, arancia e foglie di alloro
- Ultimare con olio e sale

Questi sono gli involtini che mangiavo in estate appena tornata dal mare, quando ancora i capelli erano bagnati e tutto sapeva di sale. Papà preparava gli involtini al mattino e poi, all'ora di pranzo, in pochi minuti eravamo a tavola. Un ricordo: la salsedine, l'isola di Favignana in lontananza e l'odore di casa che oggi mi manca tanto. Questa è una dedica nostalgica alla famiglia, ai ricordi, a chi non c'è più ma che rimarrà sempre nel mio cuore.



I CORN(ETTI) SALATI DEL DIAVOLO

INGREDIENTI

- Pasta sfoglia rotonda
- Affettati misti
- Formaggio spalmabile o crescenza o stracchino
- Zucchine grigliate
- Nduja

PROCEDIMENTO

- Prendere la pasta sfoglia rotonda e tagliarla in triangoli, la larghezza la potete fare a piacere in base alle dimensioni che volete ottenere
- In modo alternato spalmare su un triangolo il formaggio spalmabile scelto
- Ricoprire con l'affettato, stando attenti a non uscire dai bordi
- Per l'altro tipo di cornetto spalmare la nduja e mettere sopra le zucchine grigliate, anche qui stando attenti anche qui a non strabordare
- Una volta messo il condimento iniziare ad arrotolare dalla parte più larga fino ad arrivare alla punta
- Cuocere a 200 °C in forno per 20/30 minuti

I BOTTONI DI CORALINE

INGREDIENTI

- Pasta frolla
- Marmellata

Ingredienti per la pasta frolla:

- 500 g di Farina
- 100 g di Zucchero
- Un pizzico di sale
- 250 g di Burro morbido (temperatura ambiente)
- 250 g di Uova (circa 2 medie)
- Scorza di limone

PROCEDIMENTO

- Mescolare in un recipiente farina, zucchero e sale con il burro
- Aggiungere 2 uova e mescolare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo
- Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero
- Successivamente con un coppapasta o un bicchiere ricavare dei cerchi
- Spalmare la marmellata e successivamente cuocere per 30 minuti
- Una volta che i biscotti sono freddi, aggiungere altra marmellata in superficie



LA BARBARISOTTA

INGREDIENTI

- 320 gr conchiglie rigate
- 260 gr di barbabietole precotte
- Formaggio fresco di capra
- 1 L di brodo vegetale
- 30 gr di vino rosso
- 1 scalogno
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale fino



PROCEDIMENTO

- Preparare il brodo vegetale
- Tagliare la barbabietola e porla in un contenitore
- Aggiungere ad essa il brodo e frullare fino ad ottenere una purea
- Tagliare a dadini lo scalogno
- Versare in una padella lo scalogno e 20g d'olio
- Lasciare rosolare per qualche minuto per poi versare la pasta e lasciarla tostare per 3 minuti
- Sfumare il tutto con il vino rosso
- Una volta evaporato aggiungere un cucchiaino di brodo ogni volta che si asciuga



- Una volta evaporato aggiungere un cucchiaio di brodo ogni volta che si asciuga
- Mescolare sempre con un cucchiaio di legno e dopo 10 minuti aggiungere metà della purea di barbabietole
- Salare la pasta e cuocere per altri 5 minuti continuando ad aggiungere il brodo
- Aggiungere la restante purea e mescolare
- Attendere altri 5 minuti di cottura, spegnere il fuoco e mantecare con l'olio d'oliva
- Impiattare aggiungendo 40g di barbabietola tagliata a cubetti e il formaggio





PUFFI LALALA

INGREDIENTI

- 150 ml latte di capra
- q.b. di sciroppo d'acero
- 300 gr di mirtilli



PROCEDIMENTO

- Mettere nel frullatore 300 gr di mirtilli e 150 ml di latte capra, frullare il tutto, successivamente aggiungere con Q.B. di sciroppo d'acero



VIOLETTA SPUMEGGIANTE

INGREDIENTI

- 100 gr di Ceci lessati
- 1 barbabietola precotta
- 1 cucchiaino di salsa tahina
- Succo di limone
- 30 ml olio EVO
- q.b. di sale
- Zenzero grattugiato



PROCEDIMENTO

- Frulla in un mixer a velocità moderata tutti gli ingredienti e, solo alla fine, il succo di limone, la salsa tahine e l'olio

Suggerimento goloso: spalma l'hummus su pane di segale o ai semi misti, oppure per preparare una poke con riso basmati, verdure grigliate e pezzetti di pollo allo zenzero.



SALMONE DIAVOLETTO

INGREDIENTI

- Limone
- Trancio di salmone
- Finocchi
- Pepe
- Rosmarino
- Pomodori
- Peperoncino

PROCEDIMENTO

- Tagliare i pomodori a fette
- Tagliare i finocchi a julienne
- Aggiungere del peperoncino, rosmarino e limone
- Mescolare tutti gli ingredienti assieme al salmone e mettere nel forno a 180°C per 30 minuti
- Questo piatto è ottimo accompagnato con una salsa al rafano e patate cotte al forno
- In abbinamento si potrebbe accompagnare con una birra Stout



SALMOMENTA

INGREDIENTI

- 140 gr di pasta
- 70 gr di rucola
- 2 rametti di menta
- 50 gr di salmone crudo
- 70 gr di philadelphia
- 8 Noci
- 1 fetta di limone
- q.b. di erba cipollina
- q.b. di sale
- q.b. di olio
- 2 spicchi d'aglio



PROCEDIMENTO

- Preparare il pesto con rucola, menta, noci, un pizzico di sale, un filo di olio e Philadelphia frullando il tutto
- Cuocere la pasta
- Poi lasciar marinare un po' il salmone con una fettina di limone ed erba cipollina
- Quando la pasta è pronta si può scolare e l'acqua restante viene utilizzata da mettere all'interno del pesto prima di frullare il tutto
- Quando è tutto pronto impiattare, versare il pesto e infine mettere il salmone, qualche fogliolina di menta e qualche pezzetto di noce!!!

PEPPA PIG IN CREMA

INGREDIENTI

- 180 gr di prosciutto cotto a cubetti
- 85 gr di philadelphia con o senza lattosio

PROCEDIMENTO

- Mettere nel tritatutto prosciutto cotto a cubetti e philadelphia
- Mixare fino a quando non si ottiene una crema

Suggerimento goloso: aggiungi anche erba cipollina.



CORIANDOLI SENZA CARNEVALE

INGREDIENTI

- 100 gr di nocciole o mandorle tostate
- 100 gr di formaggio da spalmare
- 100 gr di zucchero
- 50 gr di cacao in polvere
- Granelli di zucchero colorati



PROCEDIMENTO

- Tritare le nocciole e le mandorle
- In una ciotola, mescolare bene il formaggio, lo zucchero e il cacao
- Aggiungere le nocciole e le mandorle tritate e lavorare l'impasto per qualche minuto
- Prendere piccole quantità dell'impasto, e creare degli ovetti usando le mani
- Versare i granelli di zucchero in un piattino e rotolarci gli ovetti in modo da coprirli in maniera uniforme
- Prima di servire, mettere in frigo per almeno un'ora



BISSAP (FIORI DI IBISCO)

INGREDIENTI

- 1 manciata di fiori ibisco
- Pezzi di zenzero fresco
- Alcuni chiodi di garofano
- Fette di ananas
- 2 L di acqua bollente
- Zucchero
- Miele
- Fette di limone
- Foglie di menta
- Ghiaccio



PROCEDIMENTO

- In una ciotola, metti i fiori di ibisco, i pezzi di zenzero, i chiodi di garofano e le fette di ananas
- Versare i 2 litri di acqua bollente
- Lascia in infusione per 30 minuti, coprendo la ciotola per mantenere il calore
- Dopo l'infusione, aggiungi zucchero e miele a piacere;
- Lascia raffreddare l'infuso a temperatura ambiente, quindi mettilo in frigorifero per raffreddarlo
- Quando sei pronto per servire, aggiungere del ghiaccio nei bicchieri
- Servi l'infuso ben freddo, accompagnato da fette di limone e foglie di menta per un tocco di freschezza in più.



LET IT SNOW

INGREDIENTI

- 200/250 gr di frutta a vostra scelta
- 100/150 gr di yogurt greco

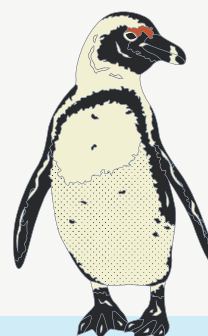
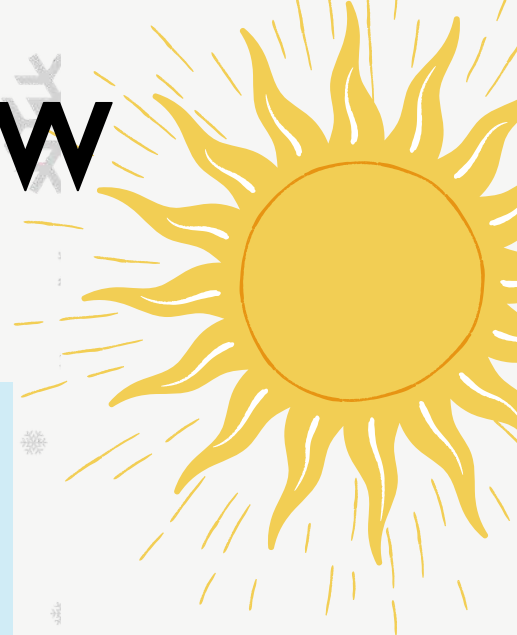
Topping:

- Noci sgusciate
- Gocce di cioccolato
- Cereali
- Mandorle
- Pinoli

**DOSE PER UNA PERSONA, PER
QUANDO TI SVEGLI E NON HAI
VOGLIA DI PREPARARE LA
COLAZIONE AL TUO PARTNER**

PROCEDIMENTO

- Scegliere 200-250 g di frutta a vostra scelta
- Cercate di scegliere frutti succosi come arance o pompelmi e più densi come le banane per avere una consistenza semi-liquida
- Sbucciare la frutta e frullare fino a renderla omogenea
- Aggiungere lo yogurt greco alla frutta e frullare nuovamente
- Versarlo in un piattino
- Scegliere i condimenti extra: è preferibile una combinazione di frutta fresca e qualcosa di croccante, come semi, muesli o cereali





IL SAPORE DI CASA

INGREDIENTI

- Pane di Altamura (Vecchio)
- Acqua
- Spicchio d'aglio
- Cipolla di Tropea
- Origano
- Sale
- Limone
- Cetriolo
- Olio



Per nonna Anna
Ricetta creata da lei,
rigorosamente pugliese. La
creatrice, nonna Anna, ispira
sempre felicità e positività. Questa
ricetta è rinfrescante e gustosa,
consigliata da mangiare in estate.
Ti voglio bene, cara nonna!



PROCEDIMENTO

- Mettere il pane nell' acqua e sale e lasciarlo a bagno per circa 5 minuti
- Strizzare il pane e metterlo in una ciotola,
- Nel mentre tagliare la cipolla a fettine e metterlo dentro la ciotola del pane
- Ripetere il procedimento con pomodori, cetrioli e limone poi metterli dentro la ciotola
- Aggiungere un pizzico di origano
- E tagliare uno spicchio d' aglio
- Infine aggiungere olio abbondante e mescolare
- E poi gustate!



PULET FRITE-QUI-RIT

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt naturale
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino pepe
- 1 cucchiaino sale
- 1 tassa di riso (circa 200g)
- 2 tazze di acqua
- q.b. di sale



PROCEDIMENTO

- Lavare il riso
- Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere sale
- Aggiungere il riso quando bolle
- Lasciare cuocere per 10-12 minuti
- Mescola in una padella il mix di spezie e aggiungere il pollo a pezzetti
- Mescolare il mais, i fagioli e i piselli con il riso

TIM BURTON

INGREDIENTI

- 350 gr di riso
- 20 gr di liquirizia di Calabria DOP
- 50 gr di burro
- 30 gr di sedano
- 30 gr di cipolla
- 30 gr di carote
- 300 gr di zucca
- 150 ml di vino bianco
- 1 L di brodo vegetale
- 50 ml di olio di oliva



PROCEDIMENTO

- Tagliare sedano, carota e cipolla
- Tritare finemente formando un trito aromatico
- Nel frattempo eliminare le eventuali parti di scarto della zucca e ricavare dei cubetti
- In una pentola versare dell'olio evo e cuocere a fuoco basso il battuto di verdure
- Unire la zucca e cuocere per circa 15 minuti
- Versare il tutto in un boccale, e frullare fino a formare una delicata crema
- Nella stessa padella versare un goccio d'olio evo e tostare il riso

- Sfumare con il vino bianco e all'evaporazione della parte alcolica unire la crema di zucca
- Procedere alla cottura del riso aggiungendo all'occorrenza del brodo vegetale, fino a raggiungere la cottura
- Mantecare a fiamma spenta con burro e parmigiano
- Spolverare il piatto con polvere di liquirizia



IL FIGLIO DELLA VEDOVA

INGREDIENTI

- 300 gr di carne macinata
- Sedano
- Scalogno
- Carote
- 125 ml di sugo di pomodoro
- Pasta sfoglia
- Scamorza
- 1 ciotolina di olio

PROCEDIMENTO

- Preparare il soffritto di scalogno, carote, sedano
- Rosolare la carne macinata e aggiungere il sugo
- Dopo aver preparato il sugo con la carne spegni il fuoco
- Stendere su un ripiano della pasta sfoglia e creare delle strisce di sfoglia a forma di osso
- Dopo aver creato le forme, tagliate delle fette di scamorza
- Riporre le fette di scamorza sulla pasta sfoglia e chiudete con l'altro lato il tutto
- Date una spennellata di olio in superficie o di tuorlo con latte
- Mettete tutto in forno per 20 minuti a 180 °





MOCHINI AL CIOCCOLATO



INGREDIENTI

- 150 gr di farina di riso glutinoso
- 30 gr di amido di mais
- 15 gr di cacao in polvere
- 35 gr di zucchero
- 250 gr di latte
- 15 gr di burro



PROCEDIMENTO

- Mescolare uniformemente gli ingredienti
- Setacciare se ci sono grumi
- Coprire con una pellicola di plastica la ciotola facendo dei piccoli buchi sopra per evitare che si gonfi troppo e metterlo per 20 minuti in forno
- Scaldare appena il burro e spalmarlo sopra il composto
- Arrotolare in lunghe strisce e ricoprirle con cacao in polvere
- Tagliarli a pezzetti



**QUESTO PROGETTO È STATO
REALIZZATO DA:**

**GRETA BONASSI
GABRIELE BENEVENTO
BEATRICE BERNAZZANI
ALESSIA COLONNA
SARA CARATI
MATTHIAS MUNK
NDEYE MARIE FALL
NICOLAS BORGOGNA
WALTER OSTO
MARIKA RIZZI
TOMMASO VESCOVI**

**CON LA COLLABORAZIONE DEI
DOCENTI FILIPPA LENTINI E
ALESSANDRO CASCAVILLA**



CUCINA GUSTO ANTIPASTI
UFFICIO CENA CUOCO SPICY
NU RICETTA COCCINERO FORM
PORE LABORIOSO COOKBOOK
MESTOLI LUNCH PICCANTE
LUNCH DOLCE VELOCE SNACK
DCA INGREDIENTI SALUTE CHI
RTALZ... TREE
OD... RN
STA... RI
STO... S
OL... S
RAK... CADO
ICE... UITS
PUN... UT OVER
LAZI... A SALAT
LAND... TIZER SPEZIE
CROCCANTE FOOD PENTOLA
VERDURA ARÔME PIETANZA
RUTTA... TASTE PO... CRUNCHY
STAURANT PAN SALTY RECE
ST STOVE FRITTO TASTE DINN



iis_luigi_castiglioni_official



istituto agrario "Luigi Castiglioni"

