

PELO Italian

2013-2014

LE MIE RICETTE



Scuola Edward Murphy School

Prefazione

Cari genitori e famiglie,

Quest'anno noi insegnanti di italiano abbiamo pensato di produrre un ricettario con l'aiuto dei vostri bambini ed anche vostro. Il titolo è "Le mie ricette"; ma ha la presunzione di voler rappresentare anche una guida culturale alla cucina italiana e locale. Infatti nel suo interno non trovate solo ricette ma anche: vocabolario, giochi, espressioni regionali.

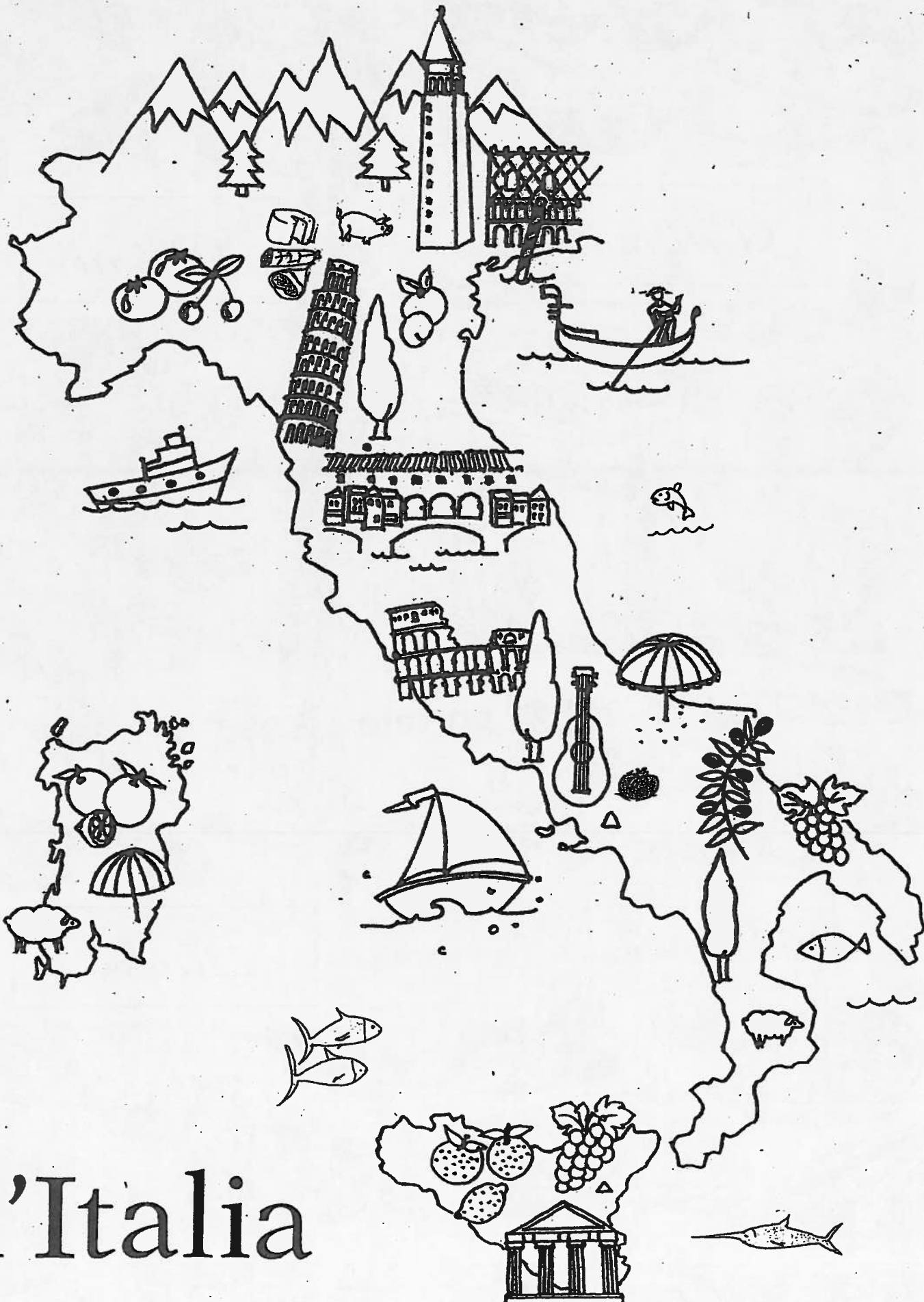
Vi ringraziamo in modo speciale per la vostra collaborazione e aiuto nelle ricette e la direzione scolastica per la disponibilità alla messa in opera del progetto. Ci auguriamo che questo sia uno stimolo per tutti a una partecipazione sempre più numerosa per il futuro

Enrico Sonnessa

Benedetta Evangelista

- “ Non esiste una buona cucina o una cucina cattiva. Esiste solo quello che più ti piace. ”





l'Italia



Antipasti

Primi



portate

Secondi

Dolci



Alimenti e bevande



l'acqua



il vino



il caffè



il latte



il tè



il pane



la pasta



il riso



i salumi



il pollo



la carne



il pesce



il formaggio



la verdura



la frutta



le uova



la pizza



il gelato



il burro



1 La pasta



2 La pasta / Le paste

Cercaparole

Cibi e Bevande

Megan

a	c	d	v	e	r	d	u	r	a	e	f	g	h	e	b
l	m	t	u	y	s	t	v	v	w	x	w	y	n	k	c
k	n	s	v	p	a	s	t	a	z	a	b	o	i	j	d
j	o	r	w	a	f	s	e	i	d	e	t	c	o	f	f
i	p	q	x	n	c	d	a	f	g	t	q	k	t	r	h
c	a	r	n	e	b	g	a	i	e	h	r	s	a	u	j
h	z	a	b	c	d	e	r	n	s	i	t	u	r	t	k
g	f	g	l	f	a	h	a	j	g	i	v	w	a	t	n
f	e	h	i	o	z	p	q	k	k	x	c	y	i	a	m
e	t	g	k	r	i	i	e	l	m	z	a	c	i	s	l
m	t	n	l	m	a	i	p	s	n	b	c	r	i	i	i
d	a	o	m	a	y	c	o	o	e	d	e	q	t	a	g
c	l	p	w	g	x	g	q	a	p	e	g	p	u	y	e
b	q	v	u	g	l	j	o	u	g	f	j	l	m	x	b
o	r	s	t	i	l	k	n	i	a	h	k	m	n	w	a
a	v	i	n	o	m	l	e	g	u	m	i	l	o	v	z

1 Pasta

6 Vino

11 Salsiccia

2 Pane

7 Panettone

12 Frutta

3 Carne

8 Taralli

13 Verdura

4 Pesce

9 Latte

14 Legumi

5 Formaggio

10 Olio

15 Acqua

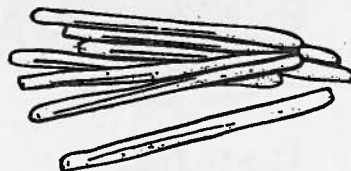
Il pane



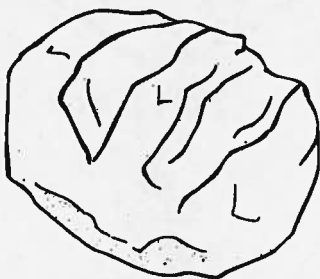
LA CROSTA
LA MOLLICA



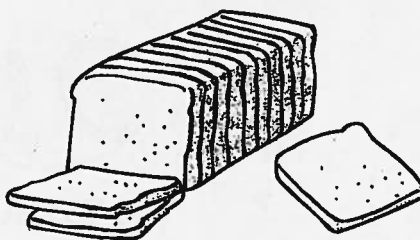
IL FILONE



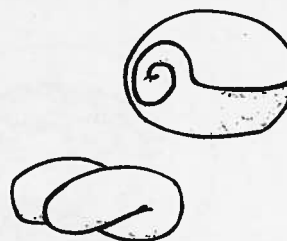
I GRISSINI



LA PAGNOTTA



IL PANE IN CASSETTA



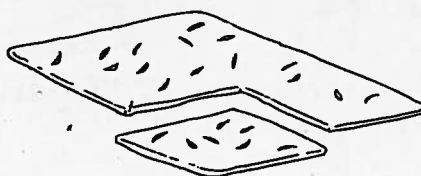
I PANINI ALL'OLIO



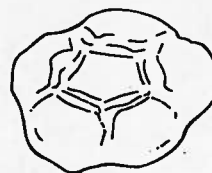
IL PACCO
DI FARINA



IL PANGRATTATO

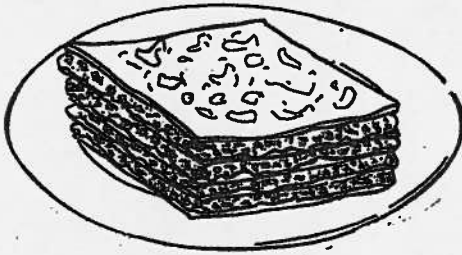


LA PIZZA BIANCA

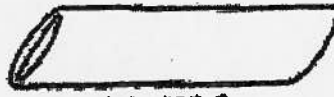


LA ROSETTA

pasta



lasagne



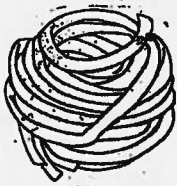
penne



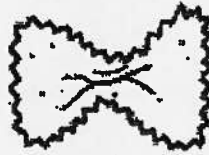
fusilli



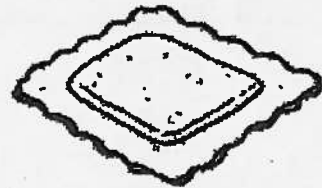
tortellini



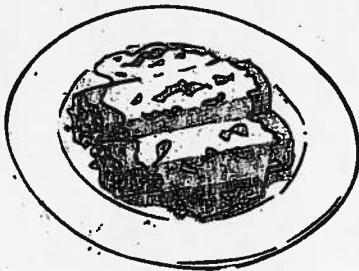
fettuccine



farfalle



ravioli



cannelloni



lumache



stelline



conchiglie



farfalline



rigatoni



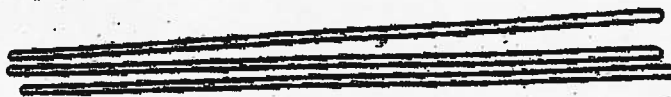
tortiglioni



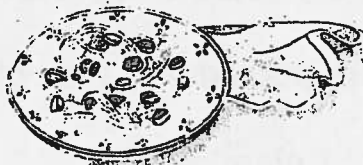
agnolotti



chifferi



spaghetti



Spaghetti

Ricordo ancora
e ricorderò sempre
l'attimo fuggente
del ritorno da scuola
carico di "è finita" e fame, tanta fame,
il profumo del sugo della mamma
sulle scale
come un tenero abbraccio,
le scale di corsa
e poi gli spaghetti caldi
pronti in tavola
perché la fame non aspetta.

Gli spaghetti della mamma
chissà se veramente speciali;
comunque inamovibili.

Ma non solo spaghetti.
Le forme della pasta
sono... fantasia.
Fusilli e maccheroni

penne e pennette,
farfalle e conchiglie,
linguine e trenette,
bucatini e troccoli.

E poi i sughi.
al nero di seppia o pesto alla
genovese,
alla Norma o al pomodoro,
all'arabbiata o alla amatriciana,
alla carbonara o alla vegetariana.
Aglio, olio e peperoncino
o alla marinara,
alle vongole o alle melanzane.

Fantasia, fantasia e ancora fantasia.
La pasta è qualcosa di più
di un semplice cibo,
è desiderio, amicizia, famiglia!
ricordo!

*Silvano
Famigella*



Tagliatelle alla bolognese

Ingredienti:

400 gr. di Tagliatelle.

300 gr. di carne di manzo ben tritata,

200 gr. di polpa di pomodoro, 1 carota,

1 costa di sedano, 1 cipolla,

parmigiano reggiano grattugiato,

olio extravergine d'oliva, pepe, sale.

Preparazione:

Tritate il sedano, la carota e la cipolla e fateli soffriggere in padella con un filo d'olio. Aggiungete la carne macinata.

Appena la carne sarà leggermente rosolata versate un po' d'acqua (1 bicchiere), la salsa di pomodoro, il pepe ed un po' di sale. Continuate la cottura per circa 1 ora e mezzo.

Cucinate infine la pasta, scolatela e condite con il sugo preparato aggiungendo una spolverata di parmigiano grattugiato.

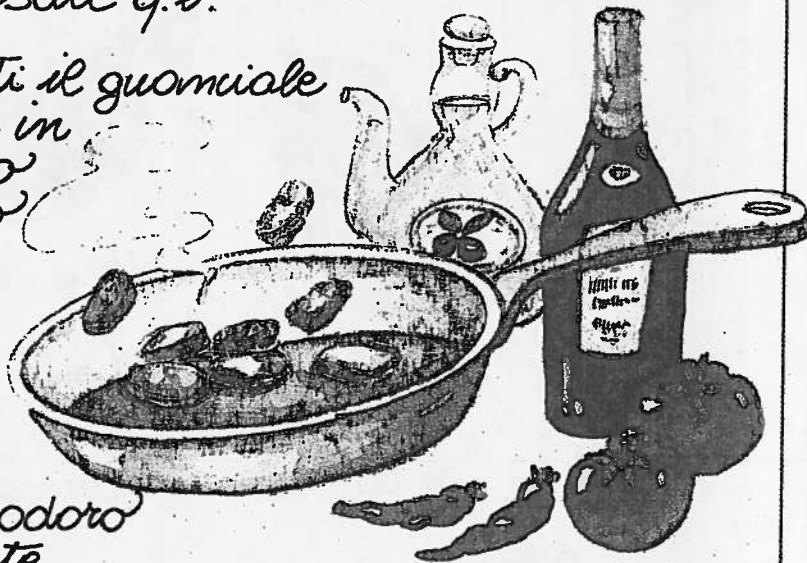




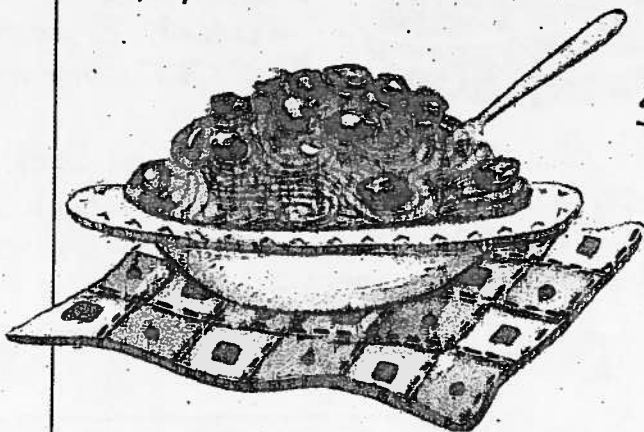
Bucatini alla amatriciana (c'è chi li chiama alla matriciana)

500g di bucatini, 150-200g di guanciale o, in mancanza, pancetta tesa che è meno saporita, olio di oliva, vino bianco, qualche pomodoro da sugo maturo, peperoncino a pezzetti, 100g di pecorino romano, sale q.b.

Tagliate a pezzetti il guanciale e fatelo rosolare in padella con l'olio e il peperoncino secondo gusto poi spruzzate col vino da far evaporare.



Aggiungete il pomodoro a pezzi e mescolate per un po' a fuoco medio ricordando di togliere il peperoncino. Nel frattempo i bucatini saranno giunti a cottura.



Scolateli e poneteli in un tegame di coccia unendo il pecorino e la salsa.

Fate mantecare un attimo e servite.

Spaghetti alla Norma

320g di spaghetti, 3 melanzane,
400g di pomodori, 1 cipolla,
150g di ricotta stagionata,
olio extravergine di oliva,
pecorino grattugiato, sale,
peperoncino in polvere.

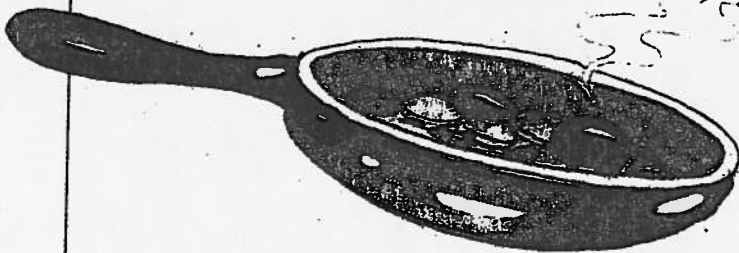


Tagliate le melanzane a cubetti, frigetele in olio ben caldo e fatele asciugare su carta assorbente.



Scottate i pomodori in acqua bollente,
poi pelateli e tritateli.

Rosolate in un velo d'olio la cipolla tritata, unite
i pomodori, insaporite con il sale e il peperoncino
e lasciate addensare su fiamma moderata.



Poco prima di spegnere,
aggiungete le
melanzane fritte e
lasciate insaporire
per qualche minuto.

Lessate e scolate la pasta, mettetela in una zuppiera,
conditela con il sugo e con la ricotta stagionata
tagliata a sagne. Mescolate con cura e servite
con il pecorino grattugiato.

Pane alle banane

Ingredienti:

1 tazza e $\frac{3}{4}$ di farina

2 cucchiaini di lievito in polvere (magic)

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale (facoltativo)

$\frac{1}{4}$ cucchiaino di soda

$\frac{2}{3}$ di tazza di zucchero

$\frac{1}{3}$ di tazza di grasso (crisco)

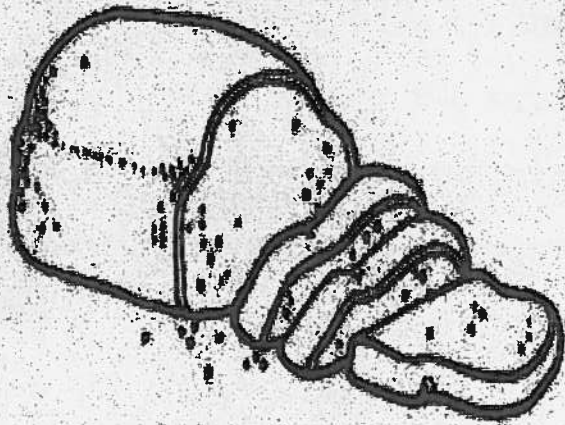
1 uovo

1 tazza e $\frac{1}{2}$ di purè di banane mature (circa 4-5 banane)

1 cucchiaio da tavola di succo di limone (facoltativo)

$\frac{1}{2}$ tazza di noci schiacciate (facoltativo)

1 tazza di cioccolattini (facoltativo)



Procedimento:

Sbattere l'uovo con zucchero e grasso.

Unire farina, lievito, sale e soda. Mischiare bene.

Aggiungere lentamente purè di banane, succo di limone, noci, cioccolattini.

Mescolare bene.

Versare l'impasto preparato in uno stampo unto di $8 \frac{1}{2} \times 4 \frac{1}{2}$

Cuocere in forno a 350F per circa 50-60 minuti.

Levare subito dal forno e lasciare raffreddare

Megan Denom

Polpette di pane e formaggio

Ingredienti:

5 uova

1 tazza di pane grattato

1 tazza di formaggio pecorino grattugiato

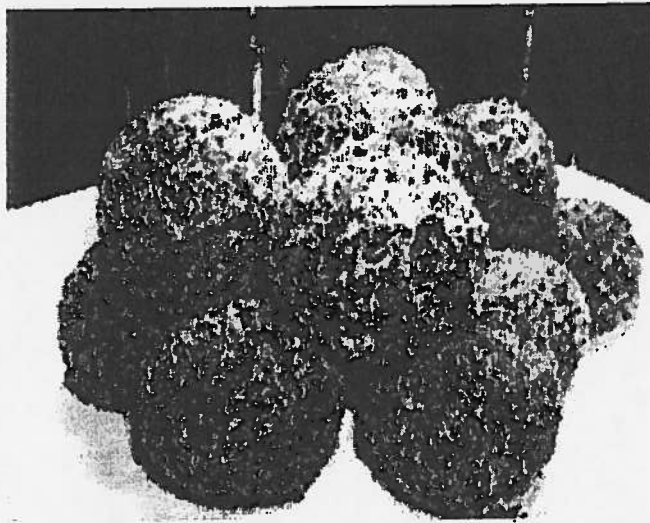
Uno spicchio di aglio

Un pizzico di prezzemolo

Un pizzico di menta

Sale e pepe nero

Olio per friggere



Procedimento:

Sbattere le uova e unire tutti gli ingredienti. Mischiare bene.

Con un cucchiaio da tavola, formare tante palline (polpette).

In una padella, friggere in olio bollente per circa 4 minuti.

Scolare su carta da cucina.

Servire calde o fredde.

N.B. Sono buonissime anche nel ragù.

Bianca Proietti

Pavesini al Caffè con Nutella E Cocco

Ingredienti Pavesini cocco e nutella:

- 1 pacco di biscotti Pavesini
- una tazza di caffè
- nutella
- cocco grattugiato

Preparazione Pavesini cocco e nutella:

Spalmate la nutella su un pavesino e ricopritelo con l'altro. Inzuppate su tutte e 2 lati il biscotto nel caffè, facendo attenzione a non farlo ammorbidire troppo (altrimenti si romperebbe), e infine passatelo nella farina di cocco. Disponete i biscotti su un vassoio e lasciate riposare in frigo.



TARTUFI OREO

**36 biscotti Oreo, finemente tritato,
1pk. (8 onz) PHILADELPHIA crema di
formaggio
(4 onz ciascuno) cioccolato fondente
BAKER'S, fatto a pezzi**

RISERVA quarto briciole tazza di biscotti.

**Mescolare crema di formaggio e briciole di
biscotti rimasti fino**

Formare delle palline (48) (1 pollice)

**Tuffo nel cioccolato fuso; luogo cerata
teglia cerchiati carta coperta. Cospargere
con briciole di biscotti riservati.**

REFRIGERARE 1 ora o fino alla ditta.

Melanzane alla Parmigiana

Melina Cerroni

Ingredienti:

Melanzane

Sale

Olio d'oliva

Pane grattugiato

Salsa di pomodoro (già preparata, con o senza carne macinata)

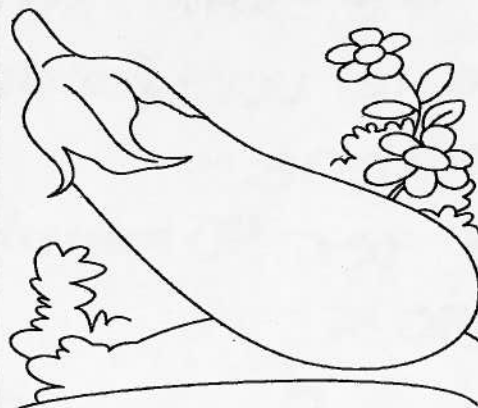
Parmigiano

Mozzarella

Procedimento:

Tagliare le melanzane in fette. Cospargere con pochissimo sale. Con un dito, prendere una piccola quantità di olio d'oliva e coprire i lati della fetta di melanzana. Coprire con il pane grattugiato e mettere su una teglia. Cuocere in forno per 90 secondi su ogni lato.

Una volta che tutte le fette di melanzana sono stati alla griglia, prendere una teglia e coprire il fondo con la salsa di pomodoro. Mettere le melanzane sopra la salsa di pomodoro (un solo strato). Cospargere di parmigiano e mozzarella (come desiderato). Coprire con salsa di pomodoro. Proseguire fino teglia è piena. Cuocere in forno a 350 per 45 minuti.

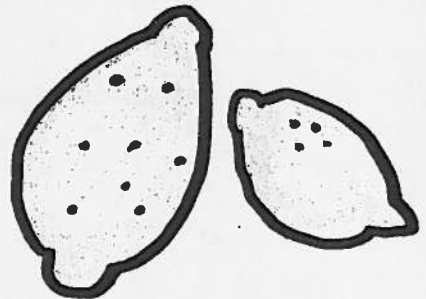


PANETTONE

con

LIMONE!

- 6 uova
- ½ tazza, zucchero
- ½ tazza, di olio
- 1 limone grattugiato
- 1 tazza, di farina
- 2, cucchiaini lievito per dolci (MAGIC)



Mischiare ingredienti secchi insieme.

Aggiungere le uova, farina, lievito per dolci
 Mischiare bene.

Infornare per 40 minuti
 Forno 350 F.

Buon Appetito!

Pizzelle

Ingredienti:

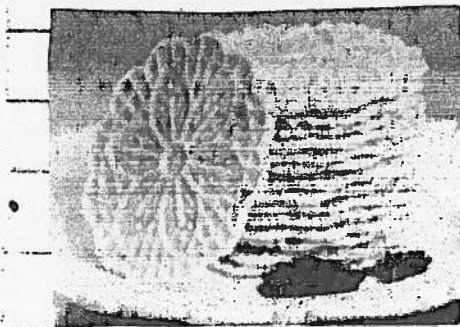
1 uovo, 6 onces zucchero, 2 cucchiari vaniglia,
2 cucchiari rum, 2 cucchiari oli, 5 onces latte,
12 onces farina

Procedimento:







Mettere tutti gli ingredienti
insieme e mescolare tutto e
poi piano metti la farina, e
mescolare ancora. Quanto è
impastato bene, prendi la pasta
e con il cucchiaino metti la pasta
dentro la macchina per pizzelle.
In fine cuoci per un minuto, e
continua fino che la pasta
finisce.



Buon appetito

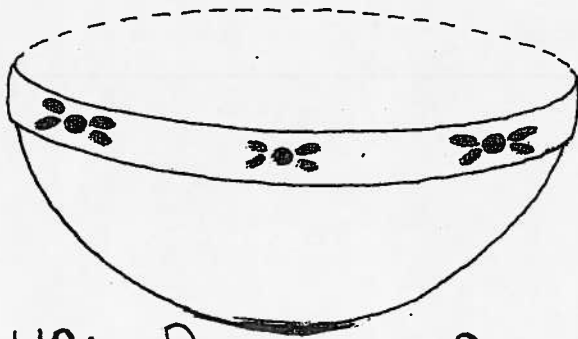


Santina

La macedonia di frutta

Taglia una  , una  , un' 
e una  a pezzi piccoli.

Aggiungi un po' di  e di 
rimescola e... buon appetito!



Taglia una Pera, una Mela,
un' arancia e una banana a
pezzi piccoli.

aggiungi un po' di zucchero
e il succo di limone
rimescola e... buon appetito.

JESSIE JAMES TRIPP

Biscotti ai Cioccolattini

(chocolate chip cookies)

Ingredienti:

1 tazza di margarina

$\frac{3}{4}$ di tazza di zucchero scuro

$\frac{3}{4}$ di tazza di zucchero regolare

1 cucchiaino di vaniglia

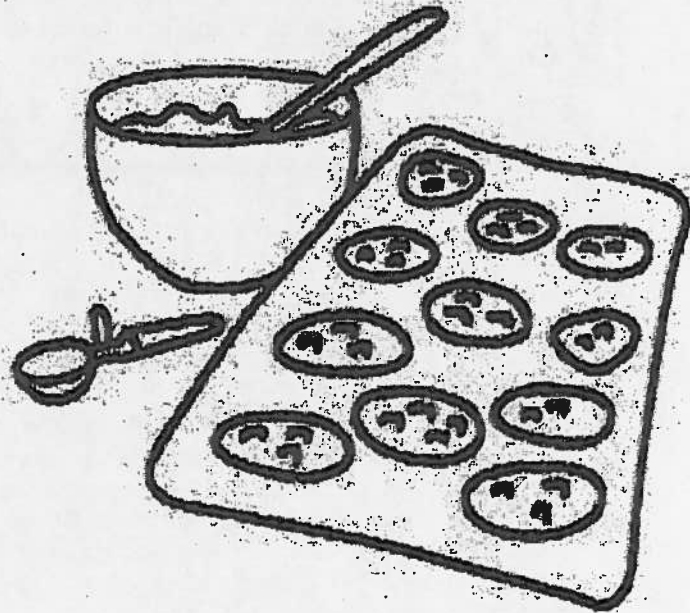
2 uova

2 tazze e $\frac{1}{4}$ di farina

1 cucchiaino di soda

$\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale

1 busta di cioccolattini



Procedimento:

Sbattere le uova con zucchero e sale.

Aggiungere margarina, vaniglia, farina e lievito in polvere (magic).

Unire i cioccolattini e mischiare bene.

Fare circa 15 biscotti.

Cuocere in forno a 350F per 10 minuti.

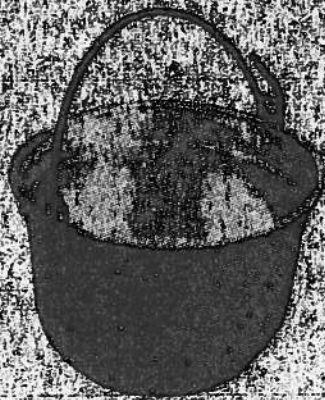
David Faustini

Biscotti con pesce

Preparare 1 kg di biscotti di Amalfitano e 1 kg di pesce di mare. Il pesce dividerlo in pezzi piccoli e metterlo in un tegame con una tegna, spolverare con sale e pepe, allungare uno strato di pesce con un strato di condimento di sale e pepe, e così via fino a che il pesce sia cotto. Terminare con uno strato di pane e cospargere con il formaggio parmesano.

Salt cod with potatoes

Take 1 lb of salted cod, cut it into small pieces and add some potatoes. Boil and cut the fish into pieces. Peel and slice the potatoes. Grease a baking pan with oil, coat it with breadcrumbs, then alternate layers of cod and potatoes seasoning each layer with pepper, paprika and drops of oil. Finish with a layer of breadcrumbs and cook in the oven for 30 minutes.



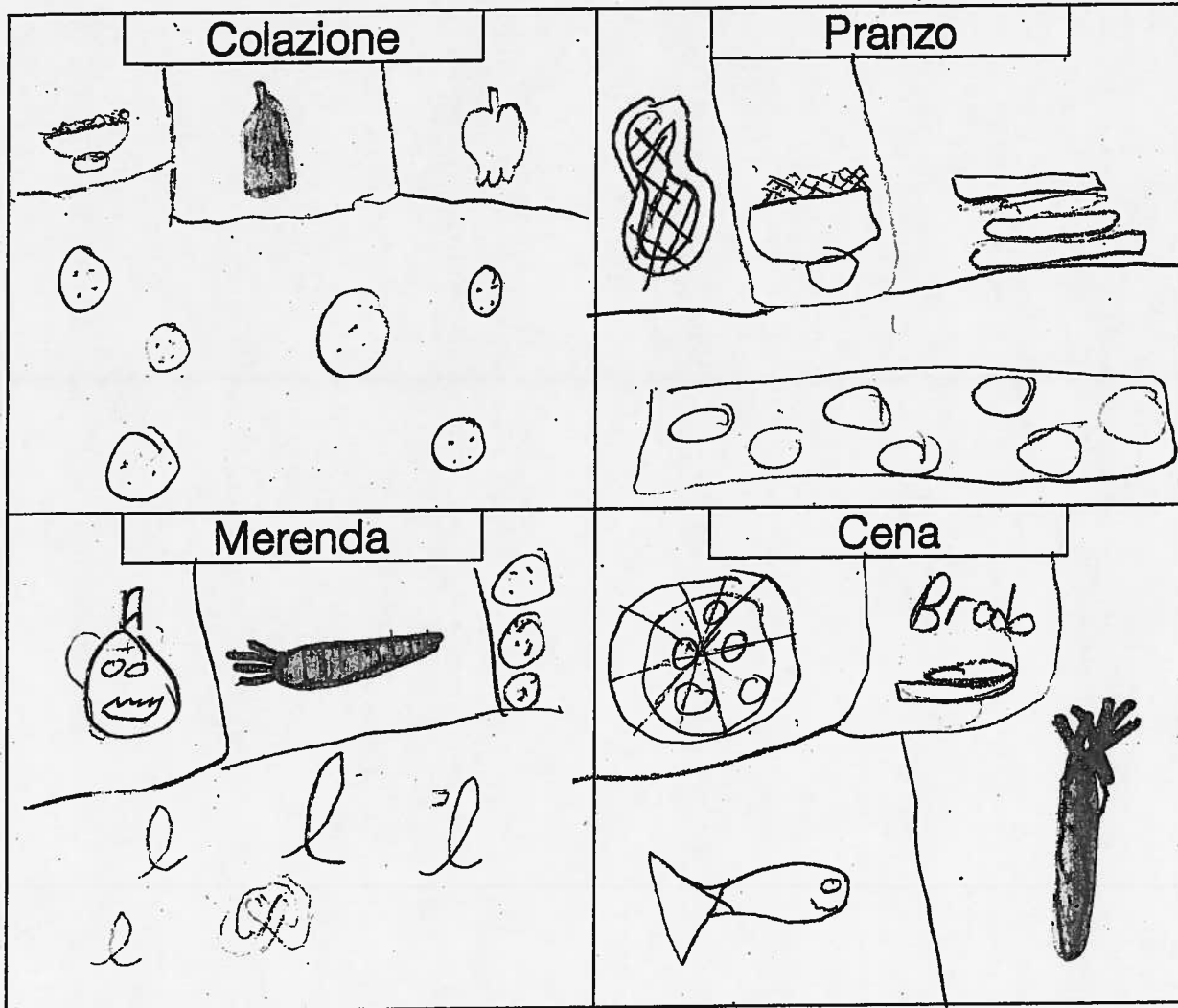
Beef and Apples

1 lb. beef, 1/2 lb. apples, 1/2 cup flour, 1/2 cup milk, 1/2 cup oil, salt, pepper, white wine, 1/2 cup applesauce, 1/2 cup well
and remove from the flame.

Beef and Apples

is a very simple and easy dish. Cut 1 lb. and a half of
beef into the size of the cubes in 1/2 inch of oil. Salt
pepper, white wine, 1/2 cup applesauce, 1/2 cup well
and remove from the flame.

Mi piace mangiare sano



Colazione	Pranzo	Merenda	Cena
Cereali	Pasta	Frutta	Brodo
Latte	Carne	Biscotti	Pizza
Frutta	Panino	Taralli	Pesce
Biscotti	Formaggio	Carote	Legumi

Noah Caron

