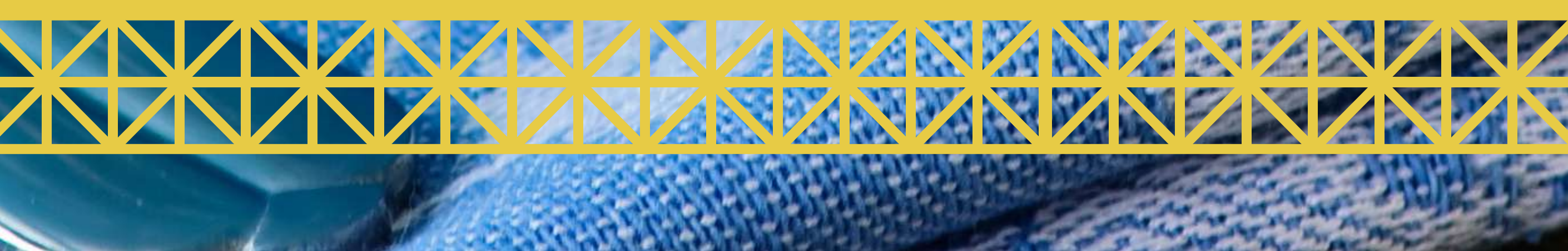
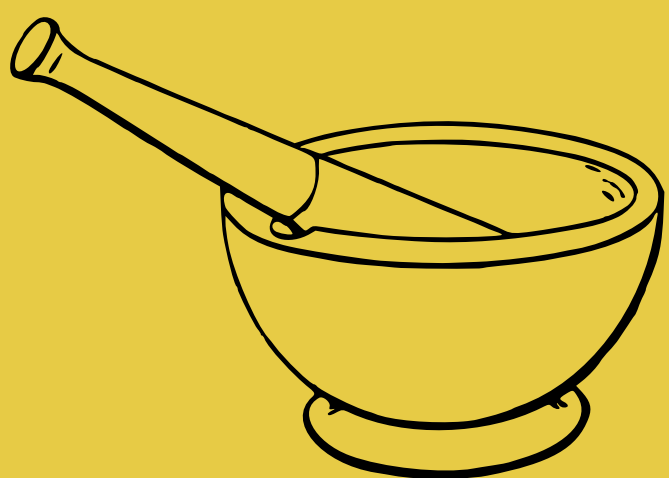




ISTITUTO COMPRENSIVO  
DI ALES

# *Il ricettario della seconda B*

ANNO SCOLASTICO  
2019/2020





*Il presente lavoro è stato il frutto di una riflessione sull'alimentazione inerente la dieta Mediterranea che, da sempre, si rivela un modello nutrizionale ottimale, riconosciuta dall'UNESCO come bene protetto e inserito nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità nel 2010.*

*Sono passati ormai diversi mesi da quando, con la classe, abbiamo studiato la piramide alimentare e, in questa quarantena, pur con la didattica a distanza, abbiamo affrontato il tema dei nutrienti che compongono gli alimenti, non solo da un punto di vista chimico. Abbiamo studiato l'importanza della dieta Mediterranea, quali siano i cibi che ne fanno parte. Capire quello che mangiamo è fondamentale per mantenere lo stato di salute ottimale e duraturo.*

*Alcuni principi della dieta Mediterranea rappresentavano e rappresentano tuttora la miglior difesa contro malattie come aterosclerosi, ipertensione, infarto del miocardio ed ictus. La dieta a base di pane, pasta (meglio se integrali), verdure, pesce, olio di oliva e frutta, fornisce proteine, lipidi e zuccheri ad alto valore nutritivo, a basso contenuto di colesterolo; è ricca di vitamine, sali minerali e fibre non digeribili.*

*I ragazzi della classe seconda B di Ales hanno scelto ciascuno un alimento che considerano buono e salutare. Il risultato è una raccolta di ricette della cucina regionale sarda e italiana, preparate con ingredienti semplici e genuini, con farine, proteine di qualità di origine vegetale e animale, con predilezione nell'utilizzo di grassi mono e polinsaturi, per un'alimentazione sostenibile che possa soddisfare il corpo e il gusto.*



# CARBONARA DI ZUCCHINE

RICETTA SALUTARE:  
HO SCRITTO QUESTA RICETTA CHE  
PER ME È SALUTARE E MOLTO  
BUONA

*Ingredienti:*

- 320 gr pasta di semola  
(di grano duro)
- 2 uova
- 3 cucchiaini di brodo  
vegetale
- 2 cucchiaini olio di uova  
pecorino (se piace)
- 300 gr zucchini
- 1 spicchio aglio
- 2 cucchiaini latte intero
- sale (a piacere)



Tagliate le zucchini a dadini minuscoli e soffriggetele in una padella con uno spicchio di aglio e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Eliminate l'aglio e fate rosolare ancora un pò le zucchini, salate e portate a cottura unendo 2 o 3 cucchiaini di brodo. nel mentre cuocete le linguine o la pasta a vostra scelta. Mescolate in una capiente terrina 2 uova intere con 2 cucchiaini di latte e una manciata di pecorino. Scolate la pasta al dente, versatela nella padella delle zucchini e fatela insaporire per qualche istante, poi trasferitela nella terrina con le uova e mescolate.

RICETTA DI MARICA



# SPAGHETTI POMODORO E BASILICO

## *Ingredienti:*

- 350 g spaghetti
- Olio extravergine d'oliva
- $\frac{1}{4}$  cipolla
- 1 spicchio d'aglio intero
- Polpa di pomodoro
- Basilico
- Sale q.b.



*Per preparare gli spaghetti al pomodoro cominciamo dalla preparazione della salsa.*

*In una padella versate l'olio extravergine d'oliva insieme allo spicchio d'aglio e la cipolla e facciamo rosolare per insaporire, dopo qualche minuto, aggiungiamo la polpa di pomodoro e una o due foglie di basilico e sale quanto basta. Lasciamo cuocere il sugo a fiamma bassa, fino a quando non sarà ristretto. Nel mentre mettiamo a scaldare dell'acqua in una pentola. Quando l'acqua è a bollore, aggiungere sale e la pasta. Scolate gli spaghetti al dente direttamente nel sugo e mescolate qualche istante a fiamma viva per amalgamare il tutto.*

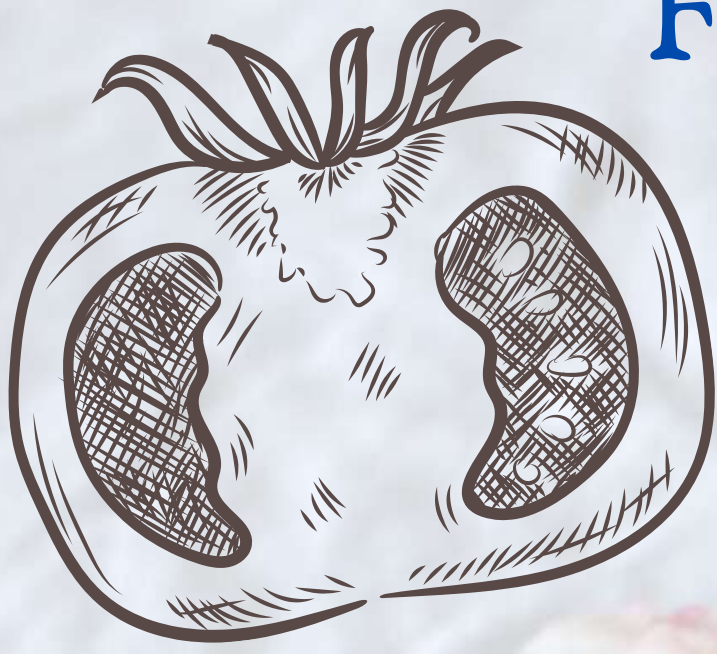
*I vostri spaghetti al pomodoro sono pronti, non vi resta che impiattare e guarnire con basilico fresco a piacimento e pecorino grattugiato.*

*Ricetta di Gianmarco*





# FREGOLA SARDA AI FRUTTI DI MARE



## INGREDIENTI

- 320 G FREGOLA SARDA
- 300 g Vongole
- 300 g Cozze
- 400 g Gamberetti
- 2 Calamari
- 300 ml Salsa di pomodorino
- 1/2 bicchiere Vino bianco
- 2 spicchi Aglio
- Peperoncino
- Sale
- Olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo





## Preparazione

*Mettere le vongole in acqua fredda per almeno 2 ore per lasciarle spurgare, poi sciacquare bene. Ripulire le cozze dalle alghe e sciacquare bene. Mettere le cozze e le vongole in una padella, coprire e mettere sul fuoco a fiamma alta per qualche minuto per farle aprire, poi filtrare il sughetto ottenuto con un colino a maglia molto fine. Togliere i molluschi dai loro gusci lasciandone solo qualcuno per decorare, ripulire i gamberetti da testa e carapace, poi sciacquare bene. Privare i calamari di pelle e interiora, sciacquare bene e tagliare ad anellini sottili. Schiacciare gli spicchi d'aglio e farli rosolare in una padella capiente con un filo d'olio, poi aggiungere i calamari e lasciare insaporire. Aggiungere anche i gamberi e sfumare con il vino bianco, unire la salsa di pomodoro ed il sughetto dei molluschi e far cuocere per circa 15 minuti regolando di sale e di pepe, poi unire i molluschi e spegnere il fuoco. Filtrare il tutto così da separare il pesce dal sughetto. In una pentola capiente, scaldare un filo d'olio ed aggiungere la fregola, far tostare per qualche minuto poi aggiungere un mestolo di sughetto e lasciare assorbire. Procedere con la cottura come fosse un risotto, aggiungendo sughetto ogni qualvolta la pasta lo richiede, quando la fregola è quasi cotta unire anche i frutti di mare e completare la cottura. Lasciare riposare un paio di minuti in pentola e servire con i molluschi nel loro guscio ed una manciata di prezzemolo tritato finemente.*

*Ricetta di Elena*



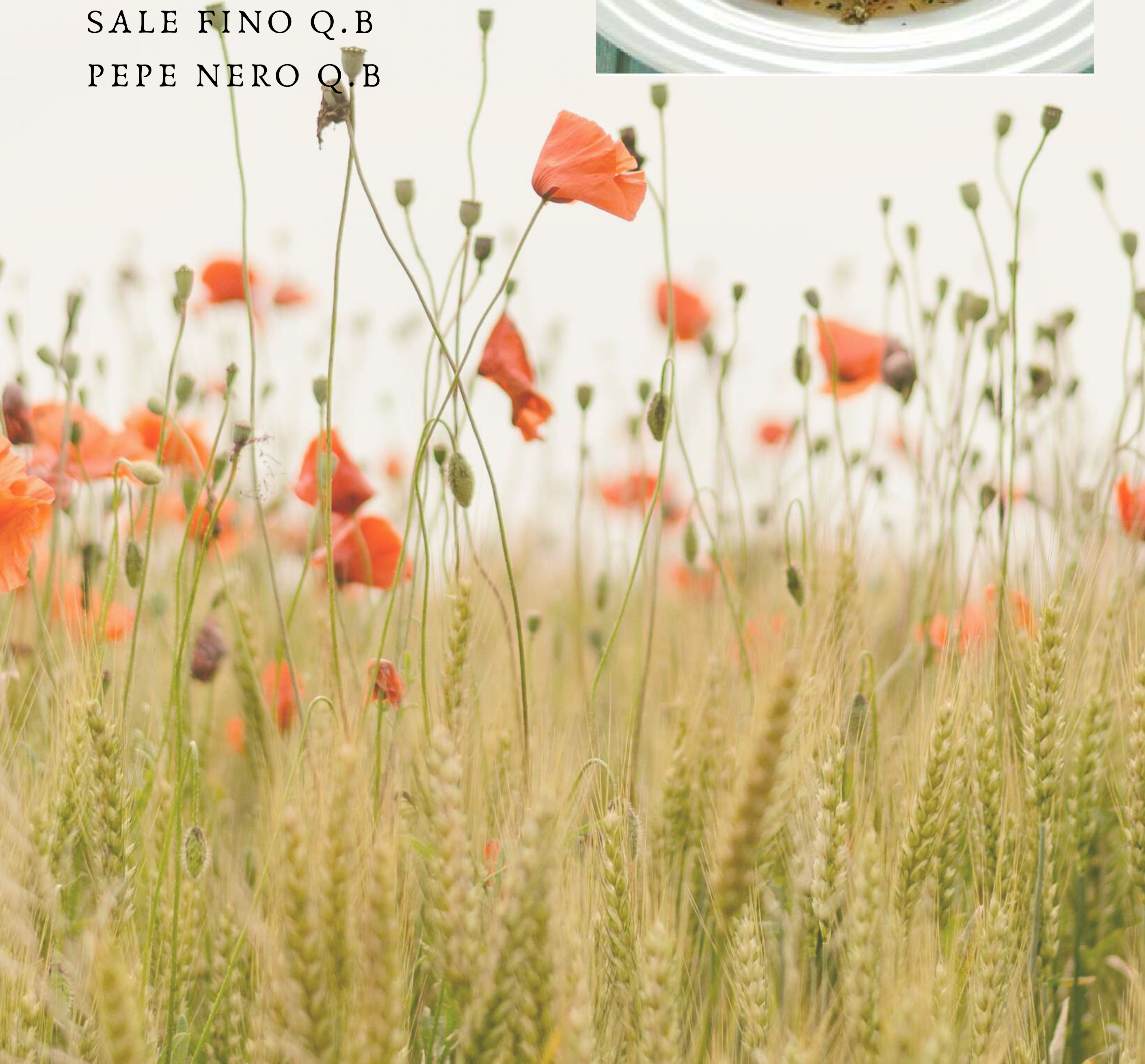


# PESCE SPADA IN SALMORIGLIO



## INGREDIENTI

PESCE SPADA 480G  
PEPE NERO Q.B  
LIMONI 2  
OLIO EXTRA VERGINE  
D'OLIVA 300G  
ORIGANO QUALCHE  
FOGLIA  
PREZZEMOLO 20G  
SALE FINO Q.B  
PEPE NERO Q.B





## PREPARAZIONE

*Per preparare il pesce spada in salmoriglio iniziate dalla preparazione della marinatura: sciacquate e asciugate il prezzemolo, tritatelo finemente e tenetelo da parte. Tagliate il limone a metà e spremetene il succo, dovrete ottenerne circa 130 g. Versatelo in una ciotola per la marinatura, in cui unirete anche l'olio, regolando di sale e pepe.*

*Unite il prezzemolo tritato e schiacciate all'interno l'aglio e aromatizzate anche con le foglioline di origano. A questo punto tagliate il pesce spada dando alle fettine uno spessore di circa 1 cm: dovrete ottenerne circa 4 di circa 120 g l'una.*

*Trasferitele nella ciotola con la marinatura, che dovrà ricoprirle interamente, e copritele con pellicola alimentare trasparente. Riponete in frigorifero e lasciate marinare così per almeno 1 ora. Trascorso il tempo necessario togliete il pesce dal frigo, lasciate sgocciolare i filetti di spada (non buttate la marinatura: vi servirà in seguito). Quindi sistemateli su una padella già calda e cuocete i filetti per 4-5 minuti a fuoco dolce, girandoli una sola volta: dovranno risultare leggermente dorati su ogni lato. Nel frattempo versate la marinatura (salmoriglio) in un tegame antiaderente dai bordi alti e cuocetelo per circa 5 minuti a fuoco basso: in questo modo effettuerete una riduzione della marinatura che diventerà più densa e corposa. A questo punto sia lo spada che la marinatura saranno pronti: adagiate le fettine di pesce su un piatto e accompagnate il vostro pesce spada in salmoriglio con una brocchetta contenente la marinatura!*

*Ricetta di Gabriele*





# COUS COUS ALLE VERDURE

*Ingredienti per 2 persone:*

*140 gr di cous cous*

*160 ml d'acqua*

*1 peperone rosso*

*1 peperone giallo*

*2 zucchine*

*1/2 melanzana*

*1/2 scalogno (oppure 1/4 di cipolla)*

*1 cucchiaino di curry in polvere (facoltativo)*

*3 cucchiari di olio*

*sale e pepe*

*volendo potete anche aggiungere del pollo.*

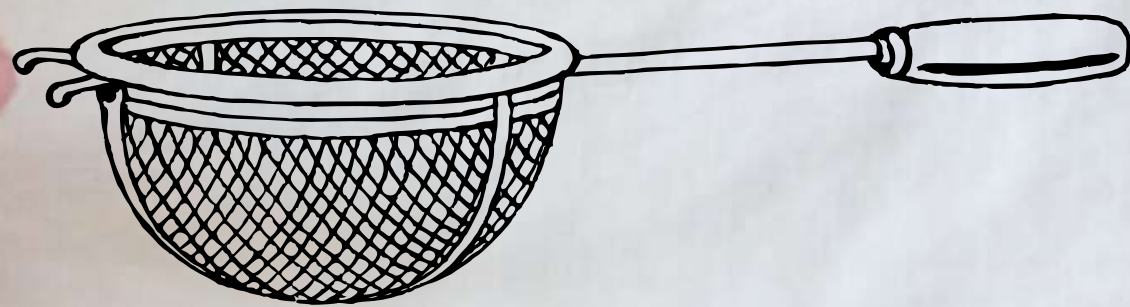




## PREPARAZIONE:

*Tagliate a dadini le verdure e fatele rosolare in un soffritto di olio (2 cucchiaini) e scalogno tritato mettendo il coperchio sulla padella in modo che le cotture vengano stufate. Dopo una decina di minuti aggiustate di sale e pepe, spegnete il fuoco e fate raffreddare.*

*Fate bollire l'acqua (per una porzione 70 gr cous cous e 80 ml d'acqua) in una pentola capiente, quindi salate. Spegnete il fuoco e versate in pentola l'olio (un cucchiaino per ogni porzione/persona), 1 cucchiaino di curry in polvere e quindi il cous cous.*



*Sgranate il prodotto mescolando con una forchetta. Coprite la pentola e lasciate riposare per 5 minuti, in modo che il cous cous assorba l'acqua.*

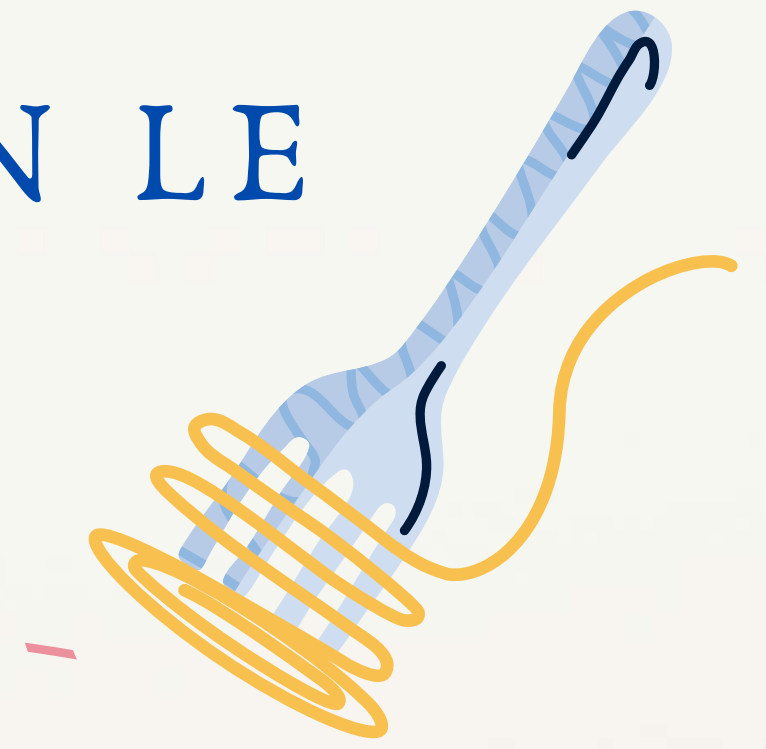
*A questo punto impiattate, aggiungete le verdure e servite guarnendo con un filo d'olio a crudo (se piace). E il vostro cous cous alle verdure è pronto.*

*Buon appetito!*

*Ricetta di Deborah*



# SPAGHETTI CON LE COZZE



## INGREDIENTI

- 1 kg di cozze
- 320 g di spaghetti
- 2 spicchi d'aglio
- qualche cucchiaino di vino bianco
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato





*Lavate e risciacquate le cozze sotto l'acqua corrente, poi ponetele in un recipiente con abbondante acqua fredda, e fatele riposare per almeno un'ora.*

*Tritate aglio e abbondante prezzemolo e fate sobbollire in padella per qualche istante con olio extravergine e qualche cucchiaino di vino bianco. Estrarre le cozze dall'acqua e trasferirle nella padella con il condimento, pepare, mescolare, coprire e lasciare cuocere a fiamma vivace finché non si apriranno.*

*Cuocere gli spaghetti al dente, mescolatevi qualche cucchiainata del fondo di cottura delle cozze, quindi, scolare e unire ai molluschi. Mescolare e impiattare.*

*Ricetta di Tommaso*







# ORATA AL CARTOCCIO

*Ingredienti:*

*Orata*

*Prezzemolo tritato*

*Timo q.b*

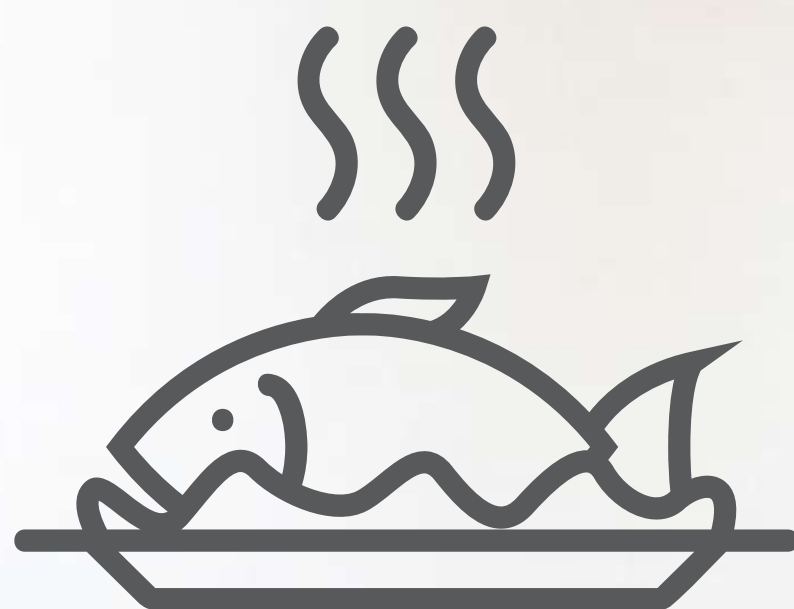
*Aglione*

*Olio extravergine  
d'oliva*

*Mezzo limone*

*Sale q.b*

*Pepe q.b*





Tagliare le pinne con le forbici e pulire l'orata dalle scaglie. Aprite il ventre del pesce con le forbici, togliete le interiora e gettatele. Mettete l'orata sotto l'acqua corrente e lavatela sia all'interno che all'esterno. Lavate il limone e tagliatelo a rondelle. Poggiate l'orata su una teglia ricoperta su carta forno. Mettete all'interno del pesce un po' di sale e pepe, prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio intero e sbucciato, timo, una fetta di limone e un po' d'olio extravergine di oliva. Irrorate con un filo d'olio anche l'esterno e chiudete la carta da forno fino a formare una caramella. Fate un altro strato esterno con l'alluminio e mettete in forno statico preriscaldato a 180° per trenta minuti

Ricetta di Angelica





# INSALATA DI PATATE E CETRIOLI

## *Ingredienti*

### PER L'INSALATA:

- Cetrioli 1
- Cipolle rosse 1
- Pomodorini ciliegino o pomodorini secchi sott'olio 6
- Feta 80 g
- Olive nere denocciolate 12
- Patate 800 g

### PER IL DRESSING:

- Olio extravergine d'oliva 6 cucchiaini
- Acqua tiepida 3 cucchiaini
- Succo di limone 3 cucchiaini
- Aglione 1 spicchio
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.







## Preparazione

Lavate le patate e mettetele a lessare in acqua salata insieme a uno spicchio d'aglio in camicia, cuocere per circa 30/35 minuti, scolatele e dopo averle sbucciate, lasciatele raffreddare e tagliatele a fettine di circa 1 cm di spessore. Mettete da parte l'aglio che vi servirà per preparare il dressing.

Lavate il cetriolo e tagliatelo a rondelle mantenendo la buccia. Tagliate la cipolla rossa a fettine sottilissime utilizzando un coltello affilato. In un mixer aggiungete l'olio extravergine di oliva, l'acqua tiepida, il succo di limone, il miele, la senape e lo spicchio d'aglio pelato e schiacciato con un cucchiaino fino ad ottenere una purea. Emulsionate per circa due minuti e aggiustate di sale e pepe, regolando la consistenza del condimento aggiungendo olio o acqua tiepida. Disponete le fette di patate su un piatto con i cetrioli. Scolate e tagliate i pomodorini secchi e spargete i filetti sull'insalata di patate e cetrioli. Aggiungete qualche anello di cipolla rossa, le olive nere.

Condite con il dressing facendo attenzione a cospargere bene le patate. Infine terminate aggiungendo il formaggio feta sbriciolato e l'origano. Servite subito l'insalata di patate e cetrioli oppure riponetela in frigorifero fino a quando non arriverà il momento di gustarla.

Ricetta di Deborah



# SPEZZATINO DI MAIALE

## INGREDIENTI

*Lonza di maiale 800 g*

*Patate 450 g*

*Sedano 1 costa*

*Carote 1*

*Cipolle bianche 1*

*Rosmarino 2 rametti*

*Burro 20 g*

*Birra scura 800 g*

*Sale fino q.b.*

*Pepe nero q.b.*

*Farina 00 (per infarinare) 50 g*

*Aglione 1 spicchio*



## PREPARAZIONE

*Per realizzare lo spezzatino di maiale iniziate tagliando la lonza a cubetti di un paio di centimetri, poi infarinateli da tutti i lati e tenete da parte. Intanto pelate le patate, tagliatele a cubetti grandi come quelli di carne. Fate rosolare la carne per almeno 5 minuti e poi irroratela con la birra, lasciate evaporare e poi coprite con il coperchio, salate, pepate e proseguite la cottura per 40 minuti.*

*Trascorsi i 40 minuti di cottura della carne aggiungete anche i cubetti di patate e proseguite la cottura per altri 30 minuti con il coperchio, il tempo sufficiente a cuocere anche le patate e a creare una deliziosa crema. Una volta pronto, servite lo spezzatino di maiale ben caldo.*

*Ricetta di Gaia*



# RICETTA SARDA: AGNELLO CON CARCIOFI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

*Agnello (800 g)*

*Carciofi (400 g)*

*Patate (300 g)*

*Vino bianco (50 ml)*

*Aglione (2 spicchi)*

*Rosmarino (3 rametti)*

*Salvia (5 foglie)*

*Mirto (2 rametti)*

*Olio extravergine di oliva (20 ml)*

*Sale (quanto basta)*

*Pepe (quanto basta)*





*Lavate e asciugate con carta assorbente la carne di agnello. Praticate dei tagli e inserite all'interno l'aglio, pulito e tagliato a fettine. Pelate le patate e tagliatele a cubetti, poi pulite i carciofi e tagliateli a fette spesse. Mettete la carne in una teglia, distribuite tutto intorno le patate e i carciofi. Salate e spolverate con il pepe macinato fresco, unite il mirto, infine versate l'olio. Infornate a 200°C, per circa 40 minuti o fino a doratura completa  
Ricetta di Jessica.*





# PIZZA MARGHERITA

*Ingredienti per l'impasto:*

*7g lievito di birra*

*500g farina 00*

*350 ml acqua*

*8g Sale*

*10 g olio extravergine d'oliva*

*Condimenti:*

*Passata di pomodoro*

*Origano*

*Mozzarella*

*Olio*





## PREPARAZIONE

*In una terrina mettere 25 ml di acqua tiepida non bollente in cui sciogliere il lievito.*

*Setacciare la farina ed unirla al sale, e l'olio.*

*Lavorare l'impasto a lungo aggiugendo il lievito e tanta acqua da ottenere un impasto abbastanza morbido.*

*Continuare a lavorare la pasta finché l'impasto è omogeneo.*

*Coprire la terrina con un panno pulito e lasciar lievitare per almeno 2 ore.*

*Nel frattempo tagliate la mozzarella a fettine sottili.*

*Una volta che la pasta sarà lievitata, ungere con l'olio di oliva una teglia e stendervi l'impasto.*

*Distribuire la passata di pomodoro, qualche fogliolina di basilico, un filo d'olio e la mozzarella.*

*Mettere la pizza margherita in forno preriscaldato a 220 °C lasciandola poi cuocere per circa 15/20 minuti, in funzione dello spessore che le avrete dato. Al momento di sfornarla servirla immediatamente in tavola.*

*Ricetta di Federico*



# TORTINO DI PATATE.

*Ingredienti:*

*-½ kg di patate tagliate a tocchetti*

*-½ cipolla*

*-sala q.b.*



*Sbucciate le patate e tagliatele a fettine spesse meno di mezzo centimetro, fate intanto soffriggere la cipolla in una casseruola ben unta d'olio.*

*Quando la cipolla è imbiondita buttate le patate e aumentate il calore della fiamma per pochi minuti, aggiustate di sale e pepe e fate andare a fuoco moderato, girando spesso le patate.*

*Lasciare cuocere fino a formare la crosta e servire.*

*Ricetta di Ilaria*



GLI ALUNNI DELLA CLASSE IIB,  
SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO  
SEDE DI ALES

*Elena Cancedda*

*Marica Casu*

*Gianmarco Comina*

*Tommaso Dessì*

*Deborah Floris*

*Jessica Melis*

*Ilaria Meloni*

*Angelica Asia Pisanu*

*Gabriele Porcu*

*Gaia Spada*

*Federico Zonca*

*Professoressa Carboni Marianna*

**BUON APPETITO!!!**

