

Le ricette del risparmio



©Officina della felicità
officinafelicità@gmail.com

Troppo spesso mi sento dire che mangiare sano e biologico è troppo costoso. Il primo modo per risparmiare, è quello di imparare a cucinare piatti gustosi ed economici. A volte è sufficiente avere una piccola guida (per questo ho deciso di raccogliere qualche ricetta per te) e un po' di buona volontà. Cucinando da noi i nostri piatti, non solo risparmieremo, ma guadagneremo una salute migliore.

Puoi trovare qualche consiglio leggendo il mio post:
<https://www.officinadellafelicità.org/blog/>

Per chi si è perso le newsletter di novembre con tre deliziose ricette del risparmio, ho deciso di raccogliercle qui, in questo mini ricettario.

Se vuoi farmi sapere come ti sei trovata con i miei consigli, se hai dubbi o domande, scrivimi a officinafelicità@gmail.com

Sarò felice di chiacchierare con te.

©Officina della felicità
officinafelicità@gmail.com

Le ricette del risparmio 1 - le panelle 😊😊😊

Costo: € 1,20

Ingredienti:

250 gr di farina di ceci

600 ml circa di acqua (se l'acqua è dolce, ne serve meno, anche 500 ml, se invece è calcarea, ne servono circa 600, in ogni caso, osserva, la consistenza dell'impasto che non deve essere molto liquido)

prezzemolo

sale

succo di limone

olio

Procedimento:

Diluisci la farina nell' acqua fredda, con il sale, senza fare grumi, poi versa il composto in una pentola dove lo cuocerai per circa 25-30 minuti a fuoco lento (è come fare la polenta in sostanza!) . Devi ottenere una pastella piuttosto densa che sarà pronta quando si staccherà dalle pareti del tegame. A questo punto, aggiungi del prezzemolo tritato e versa la pastella in una pirofila o una teglia unta per ottenere uno spessore di circa mezzo centimetro (io uso anche lo stampo del plumcake). Ricopri con della carta da forno e lascia riposare per almeno due ore in frigorifero (di solito la preparo la sera precedente per il pranzo del giorno dopo). Taglia il composto a quadretti e friggili in padella (non usare la friggitrice perché si sfaldano, ci ho provato diverse volte senza risultato) su entrambi i lati fino a quando sono leggermente dorati in superficie e iniziano a gonfiarsi. Quando sono pronte, adagiale su un piatto coperto di carta da cucina per assorbire

l'eccesso di olio. Spruzzale, se ti piace, con del succo di limone (che è anche un buon metodo per aiutare lo stomaco a digerire la frittura) e gustale da sole o con del pane. Sono ottime anche come antipasto.

Le ricette del risparmio 2 - farro e cannellini 😊😊😊

Costo: € 0,80

Ingredienti:

200 gr farro

150 gr di fagioli cannellini

1 carota

1 cipolla

2 coste di sedano

1/2 litro di brodo vegetale/acqua

2 C olio

1 foglia di alloro

sale

Procedimento:

Metti a bagno i fagioli per 8 ore (consiglio la sera prima di andare a dormire o la mattina prima di uscire). In una pentola dal fondo spesso far insaporire la cipolla, il sedano e la carota tagliati a pezzetti, con olio e poca acqua e un pizzico di sale. Unisci i fagioli (precedentemente scolati), l'alloro e il farro (precedentemente sciacquato). Ricopri con del brodo vegetale o dell'acqua e aggiungi il sale. Cuoci a fuoco lento con coperchio per circa un'ora (quando bolle, ricordati di spostare la pentola sul fuoco più piccolo che hai a disposizione, meglio anche con uno spargifiamma, e di non aprire il

coperchio per non fermare la cottura e non fare evaporare l'acqua).

Questa ricetta è molto semplice da preparare e, se hai l'accortezza di far cuocere il tutto a fiamma bassa, nel frattempo puoi dedicarti ad altro, l'importante è mettere il timer

Le ricette del risparmio 3 - Penne broccoli e pomodori secchi 😊😊😊

Costo: € 0,80

Ingredienti:

400 gr di penne integrali (o se preferisci, qualsiasi altro formato di pasta corta)

1 broccolo grande

1 spicchio di aglio

qualche pomodoro secco sott'olio

sale

olio

Procedimento:

Fai bollire dell'acqua nella pentola dove cuocerai la pasta. Nel frattempo, lava i broccoli e tagliali con cura. Prepara delle cime piccole e taglia la parte commestibile del gambo a cubetti (si perché anche il gambo si può mangiare). Le foglie del broccolo possono essere utilizzate per un minestrone, o semplicemente aggiunte all'acqua di cottura per insaporirla. Quando l'acqua bolle, aggiungi il sale e fai scottare i broccoli precedentemente tagliati.

Dopo qualche minuto, scolali con un colino e adagiali in una padella oliata dove hai precedentemente scaldato olio e aglio e falli saltare insieme ai pomodori secchi per qualche minuto. Nella stessa acqua, fai ora bollire la pasta. Scolala e saltala in padella con gli altri ingredienti.

Buon appetito! 😊😊😊