

Allievi e insegnanti dell'Istituto Alberghiero "Bartolomeo Scappi" di Castel S. Pietro Terme (BO) hanno elaborato per questa dispensa il fascicoletto di ricette senza fuoco che di seguito si riporta. Un sentito ringraziamento a tutti.

Tutte le ricette sono realizzabili senza l'ausilio del fuoco
In tutte le ricette sono presenti o frutta o verdura
Lo zucchero è stato sostituito dal miele

Le ricette dell'I.I.S. "B. Scappi" di Castel S. Pietro Terme (BO)

**Frullato di mele
allo yogurt con salsa kiwi**

Ingredienti:

Yogurt intero naturale un vasetto

mela n.1

kiwi n.1

miele un cucchiaino

succo di limone un cucchiaino

cubetti di ghiaccio 4 cubetti

Preparazione:

Lavare pelare e tagliare la mela a piccoli pezzi.

In un frullatore mettere la mela lo yogurt un cucchiaino di miele e i cubetti di ghiaccio e far frullare tutti gli ingredienti.

Mettere il composto in una coppa di vetro e decorare in superficie con salsa kiwi ottenuta facendo frullare i kiwi con il succo di limone.



**Mousse di ricotta
con salsa fragole**

Ingredienti:

Ricotta 150 g

Fragole 100 g

Miele un cucchiaio

Zucchero a velo un cucchiaino

Succo di limone un cucchiaino

Preparazione:

In un recipiente lavorare con un cucchiaio la ricotta con il miele fino ad ottenere un composto liscio.

Mettere in un calice di vetro il composto di ricotta e ricoprire con salsa fragole ottenuta facendo frullare le fragole con il succo di limone e lo zucchero a velo.



Involtini di bresaola e lattuga

Ingredienti:

Bresaola 4 fette

Robiola 100 g

Lattuga un casco

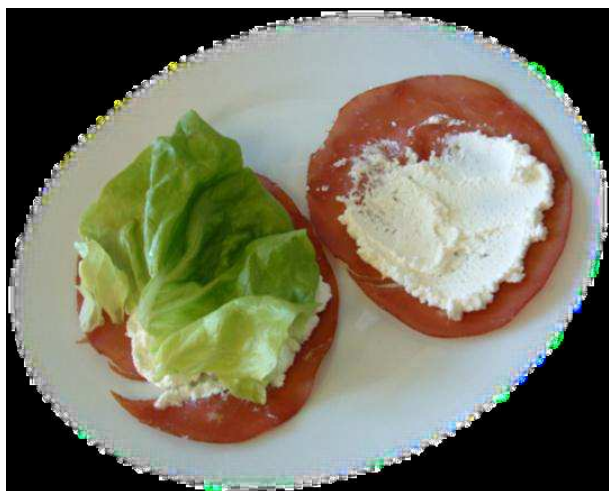
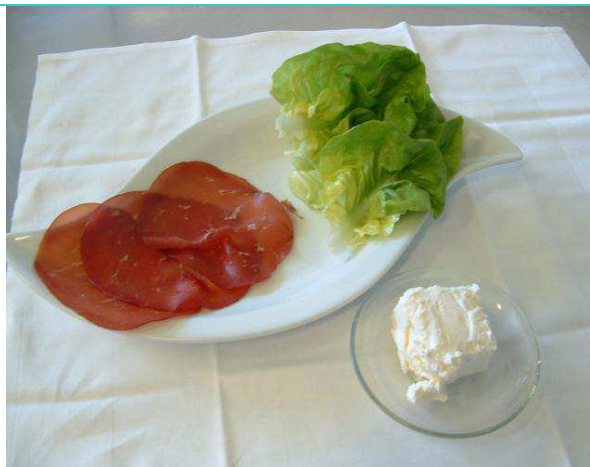
Preparazione:

Lavare ed asciugare la lattuga.

Spalmare la robiola sulle fette di bresaola, ricoprire con foglie di lattuga e arrotolare.

Adagiare gli involtini in un piatto con sotto pezzetti di lattuga.

N.B. si può sostituire la robiola con qualsiasi formaggio morbido



**Indivia belga
con caprino e noci**

Ingredienti:

Indivia belga n.1

Caprino 100 g

Gherigli di noci n. 4

Olio d'oliva un cucchiaio

Preparazione:

Staccare le foglie dell'indivia una ad una e lavare delicatamente sotto l'acqua corrente.

Stendere le foglie su un tovagliolo da cucina.

In un recipiente amalgamare il caprino con l'olio d'oliva.

Distribuire il composto sulle foglie di indivia e decorare con i gherigli di noce e a piacere con erba cipollina.



**Vol au vent tonno
uova sode e pomodorini**

Ingredienti:

Vol au vent n.6

Tonno sott'olio 100 g ben
sgocciolato

Maionese un cucchiaio

Uova sode n.1

Lattuga pulita 3 foglie

Pomodori di pachino n.5

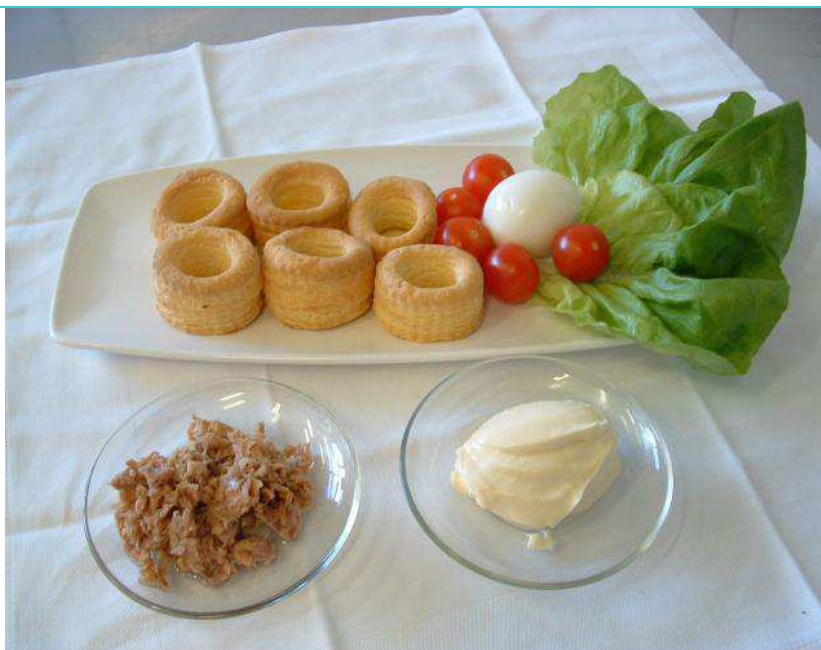
Preparazione:

In un recipiente schiacciare
bene il tonno con una
forchetta.

Tagliare 2 pomodori e la
lattuga in piccoli pezzi ed
aggiungerli al tonno.

Unire la maionese e
amalgamare bene il tutto.

Riempire i vol au vent e
decorare con fette d'uovo
sodo e pomodori a spicchi



Girelle di prosciutto crudo e philadelphia

Ingredienti:

Fette di pane da tramezzino n. 2
Prosciutto crudo (o cotto) n. 2
fette

Formaggio tipo philadelphia g. 80

Lattuga pulita n. 2 foglie

Pomodoro n.1

Gherigli di noci tritati

Preparazione:

Spalmare con il formaggio la
superficie del pane ricoprire con le
fette di lattuga e finire con il
prosciutto crudo (o cotto).

Arrotolare delicatamente le fette di
pane lasciare riposare per 10
minuti; tagliare i 6 parti uguali e
Adagiare in un piatto e decorare
con pomodori a pezzetti e gherigli
di noci tritate.



Spiedini di frutta con yogurt

Ingredienti:

Spiedini di legno

Frutta di stagione (o quella che preferite)

Yogurt naturale

Miele

Preparazione:

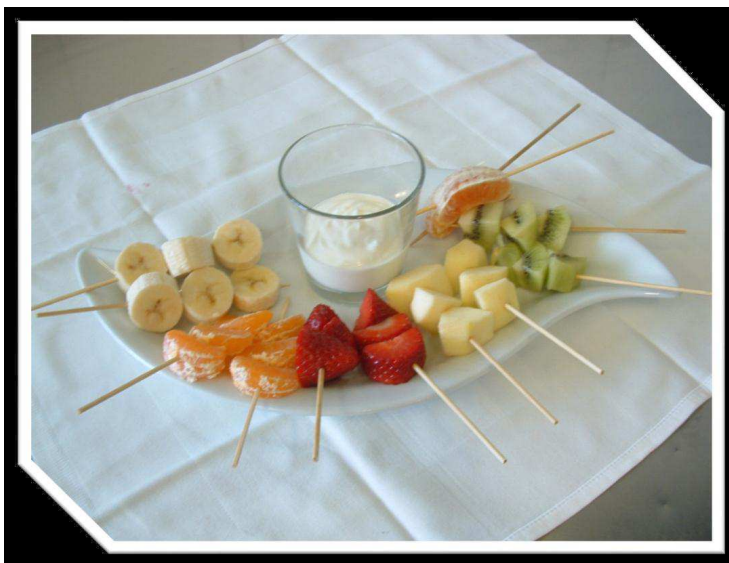
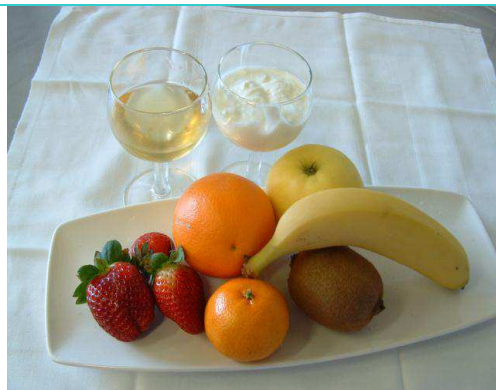
Lavare e pelare la frutta;

Tagliarla in pezzi regolari;

Infilare la frutta negli spiedini di legno;

Mettere lo yogurt in un bicchiere con un
cucchiaino di miele e mescolare bene;

Mettere il bicchiere al centro del piatto e disporre
attorno gli spiedini di frutta.



Tiramisù alle fragole

Ingredienti:

Savoardi n.6
Mascarpone (o robiola) g 150
Fragole g 100
Miele un cucchiaino
Latte g 50
Cacao amaro in polvere

Preparazione:

In un recipiente amalgamare bene il mascarpone (o la robiola) con il miele;



Lavare tagliare a fette le fragole;

Intingere nel latte i savoiardi;

In un piatto disporre la metà dei savoiardi e spalmare con la metà del mascarpone;

Distribuire le fette di fragole;

Ricoprire con i savoiardi rimasti;

Ultimare con il mascarpone e spolverare con il cacao.



**Mattonelle
con philadelphia e cacao**

Ingredienti:

Biscotti secchi rettangolari n.6

Philadelphia g 100

Cacao in polvere g 10

Miele un cucchiaino

Zucchero a velo

Preparazione:

In un recipiente amalgamare bene il formaggio con il miele e il cacao.



Distribuire il composto su tre biscotti e ricoprire con gli altri biscotti premendo leggermente.

Disporre in un piatto e servire spolverati da zucchero a velo.

N.B. si possono servire anche accompagnati da salsa fragole (vedi ricetta “ mousse di ricotta con salsa fragole”)



Sitografia:

http://www.yourspecialchef.com/ysc_production/design/app/show/static/Home

per chi legge in inglese in questo sito la mamma di un alunno con bisogni speciali, che è diventata consulente anche per altri ragazzi e per le scuole, ha raccolto il frutto della propria esperienza con ricette e strumenti facilitati.

http://www.dosomething.org/files/imagecache/500_either_way/files/project_photos/pretzelsticks2version2.jpg

a questo indirizzo un esempio di ricetta illustrata con immagini per supportare la persona nella sua realizzazione.

http://home.centurytel.net/mrs_browns_classroom/pages/daily_living_skills.htm

ricette con schede disegnate predisposte da un insegnante di educazione speciale del Wisconsin

<http://www.tinsnips.org/Pages/cooking.html>

materiali illustrati per le attività di cucina

<http://www.symbolworld.org/learning/cooking/index.htm>

sequenze fotografate di attività semplici di cucina

<http://www.bry-backmanor.org/picturerecipes.html>

altre ricette con testo semplificato e – volendo – le sequenze disegnate

<http://www.enchantedlearning.com/crafts/edible>

come sopra, molto carine

<http://visualrecipes.com>

con sequenze fotografiche molto dettagliate

	<i>I miei appunti</i>