



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Cucinare con gli avanzi - Muffin salati di pasta



Una Buona Occasione
Eine gute Gelegenheit

! sprecare il cibo, produrre meno rifiuti e risparmiare denaro!

Idea ricetta: Monika Mareso

per recuperare gli avanzi di: pasta cotta, verdure

Tempo di preparazione: 25-30 minuti

Ingredienti:

- pasta cotta avanzata
- avanzi di verdura, ad esempio pomodori, piselli, zucchine, zucca
- un po' di cipolla a piacere
- olio per ungere la teglia
- 1 uovo (sufficiente per 6 muffin)
- un po' di latte
- sale
- pepe
- erbe fresche o essiccate
- formaggio
- burro

Preparazione:

Tagliate le verdure a cubetti e tritate finemente la cipolla. Mescolate la pasta con le verdure e la cipolla e ponete il composto in stampi per muffin precedentemente unti. Gli spaghetti vanno prima arrotolati con una forchetta. Mescolate l'uovo con un po' di latte, conditelo con sale, pepe ed erbe aromatiche e versatelo sopra i muffin di pasta. Grattugiate il formaggio e cospargetelo sui muffin. Mettete un pezzettino di burro su ogni muffin. Cuocete i muffin a 200°C (con forno ventilato, a 180°C) per 15-20 minuti.

Anche voi conoscete una ricetta collaudata per il recupero degli avanzi di cibo e degli alimenti? Inviatcela (indicandone la fonte) a: info@centroconsumatori.it.

Con **l'app UBO** potete scoprire deliziose ricette di recupero anche per altri cibi avanzati!

L'app "Una Buona Occasione": l'antidoto contro lo spreco alimentare! Gratuita su App Store e Google Play.

Un progetto congiunto delle Regioni Piemonte, Valle d'Aosta e del CTCU.