

San Quirico d'Orcia

FESTA DELL' OLIO

Ricettario 2024

Il ricettario
degli alunni della scuola primaria
di San Quirico d'Orcia
A.S. 2024/2025

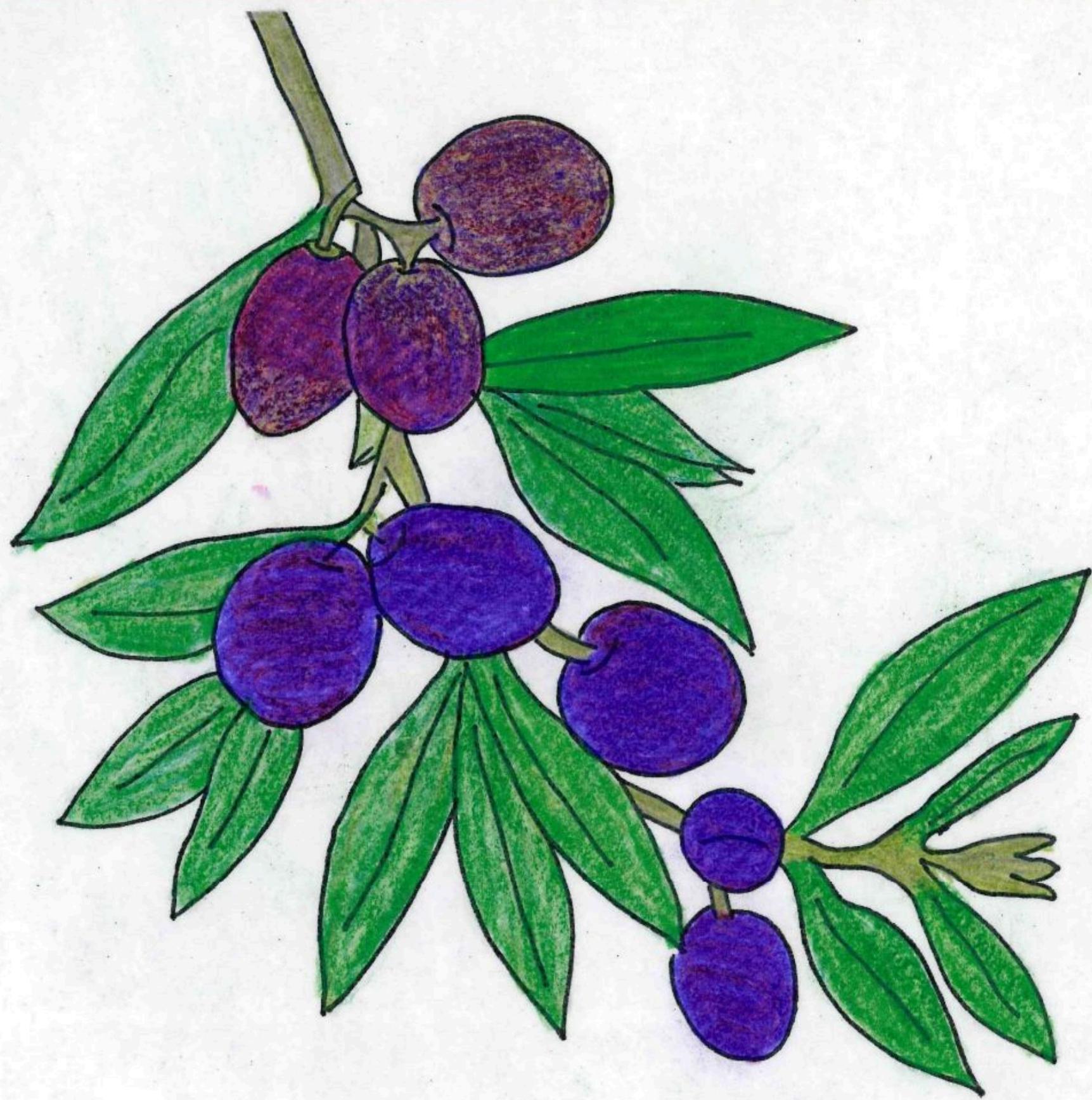


Con il patrocinio di



Provincia di Siena





Le ricette della
classe 1A

"O' RUSS"

I'olio rosso forte napoletano

Ingredienti:

300 ml di olio extravergine di oliva

1 spicchio di aglio

40 grammi di peperoncini piccanti

100 grammi di concentrato di pomodoro

Procedimento:

Versiamo in un tegame capiente l'olio evo, uno spicchio d'aglio pelato e i peperoncini piccanti tagliati a pezzetti.

Mettiamo il tegame sul fuoco e facciamo soffriggere gli ingredienti a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto.

Una volta che l'aglio è dorato, si può rimuovere e poi si aggiunge il concentrato di pomodoro e si continua a mescolare per far amalgamare gli ingredienti.

Lasciamo cuocere a fiamma bassa per circa mezz'ora, facendo attenzione che la temperatura non scenda sotto i 90°C e che non li superi, si consiglia l'utilizzo di un termometro da cucina.

Si mescola continuamente per non far bruciare il

concentrato di pomodoro.

Si lascia raffreddare l'olio, successivamente si deve filtrare e conservare in barattoli o bottiglie di vetro sterilizzati ed ermetici.

Questo condimento napoletano è speciale, perchè non si trova in vendita e viene preparato esclusivamente nelle case private o nelle pescherie con ricette tramandate da generazioni. Questo olio è radicato nella tradizione gastronomica delle feste pasquali, infatti si usa per condire la zuppa di cozze del giovedì santo.



ZUPPA LOMBarda

Ingredienti:

400 grammi di fagioli

300 grammi di pane raffermo

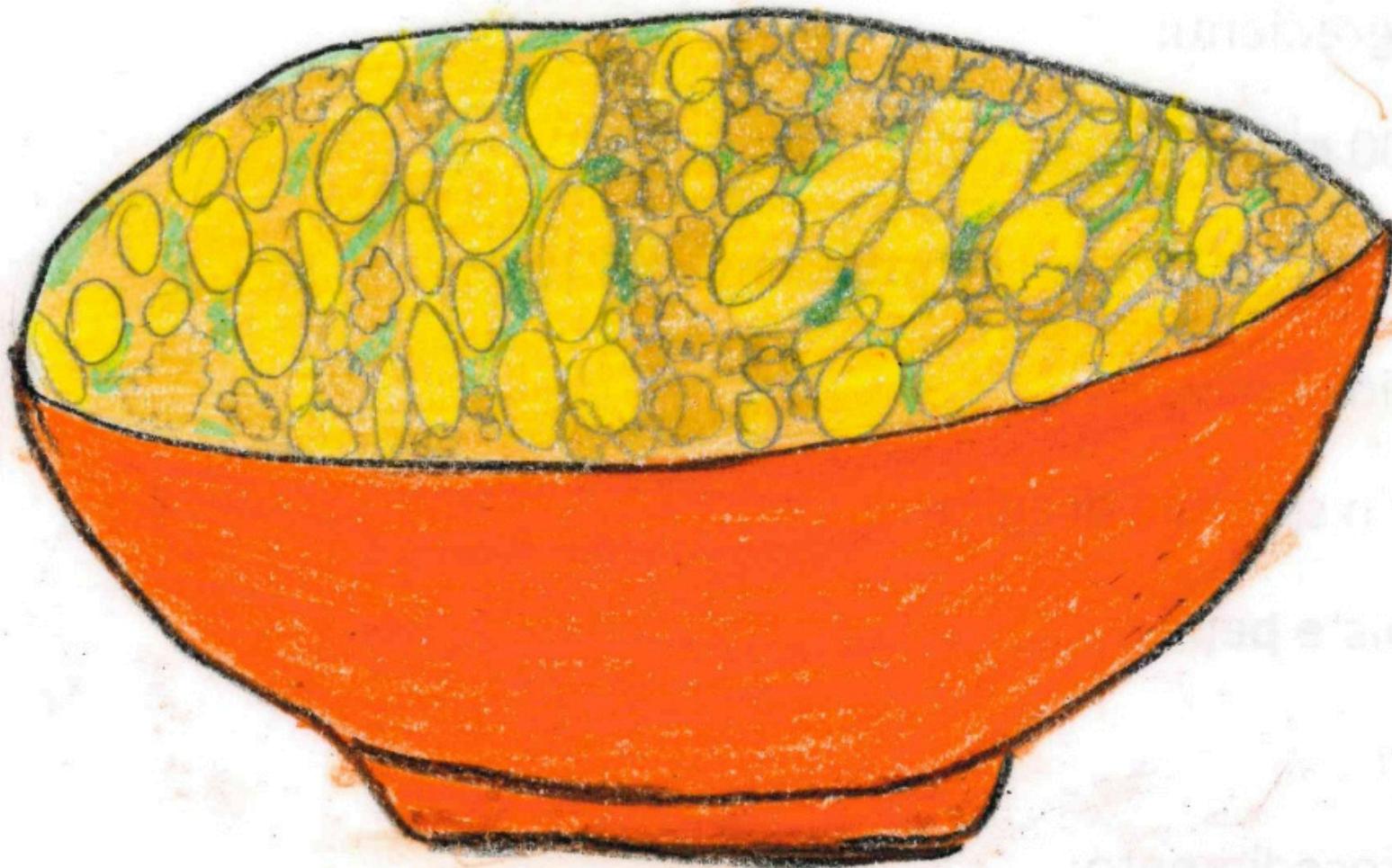
olio di oliva

uno spicchio di aglio

sale e pepe

Procedimento:

Tenere i facioli per una notte in ammollo e cuocerli in abbondante acqua fredda per 35 - 40 minuti. Tostare le fette di pane o pane raffermo e metterle nel piatto, se preferite potete cospargerle con l'aglio. Aggiungere un mestolo o due di fagioli con la sua acqua di cottura, sale, pepe a piacimento, infine aggiungere abbondante olio di oliva.



RICETTA DEL GUACAMOLE DI MAMMA

Ingredienti:

1 avocado molto maturo
2 cucchiai di olio di oliva
1 peperoncino piccante
sale e pepe quanto basta
1 cucchiaio di succo di limone o lime
1/4 di spicchio di aglio privo dell'anima

Procedimento:

Spaccare l'avocado a metà e togliere il nocciolo (dal quale potrà nascere una nuova piantina), rimuovere la polpa con un cucchiaio e metterla in un recipiente. Schiacciare la polpa con una forchetta fino ad ottenere una purea. Aggiungere sale, pepe e olio di oliva, il peperoncino tritato e il succo di limone e l'aglio dopo averlo grattugiato. Assaggiare durante la preparazione, correggere in base ai gusti ed assaporare dopo averlo lasciato riposare per almeno 10 minuti in frigo, solo ora potrai capire se è giusta la dose degli ingredienti. Da mangiare con dei nachos o per farcire degli ottimi

tramezzini.



INSALATA DI PATATE

Si tratta di un'insalata di patate,cipolle,cetrioli sotto aceto, uova e olio di oliva. Può essere un piatto autonomo o un contorno.

Ingredienti per 4 persone:

1 chilogrammo di patate lesse con la buccia

4 uova sode

3 - 4 cipolle di tropea

olive nere denocciolate

cetrioli sotto aceto

sale

pepe nero macinato

olio di oliva

Procedimento:

Lessare le patate con la buccia in acqua con un pizzico di sale e farle raffreddare. Fate bollire le uova per 7 minuti e poi lasciatele sotto l'acqua fredda per qualche minuto.

Pulite le patate, tagliatele a cubetti e mettetele in una ciotola. Tagliate la cipolla a rondelle e anche i cetrioli sotto aceto e metteteli nella ciotola. Aggiungete le

olive, un pizzico di sale, un pizzico di pepe macinato e condite con olio d'oliva.



FOCACCIÀ CON L'OLIO

Ingredienti:

500 grammi di farina

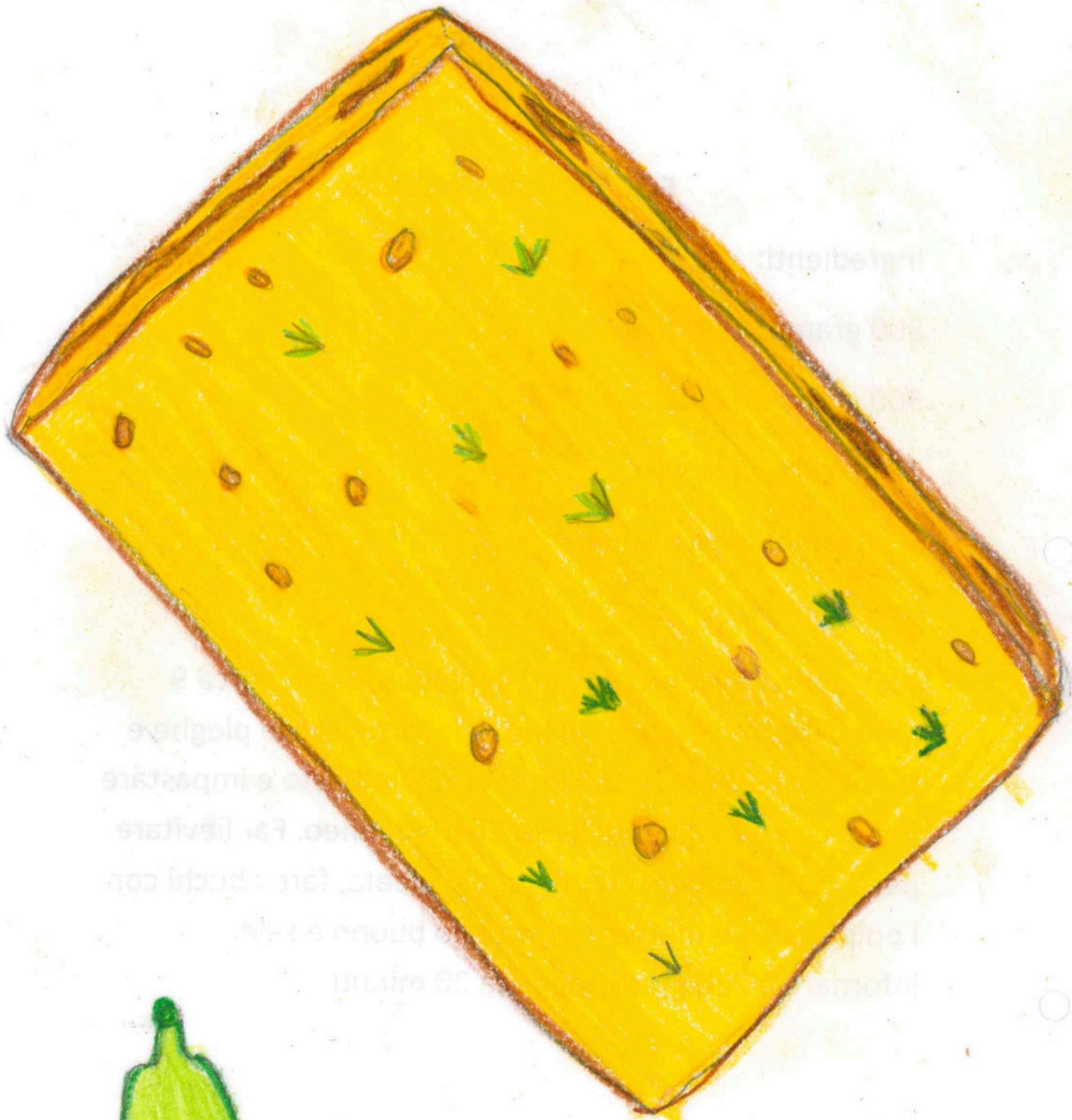
300 grammi di acqua

12 grammi di lievito

50 grammi d'olio buono

Procedimento:

Mettere tutti gli ingredienti in planetaria per circa 9 minuti trasferire su un piano di lavoro, fare le pieghe e far riposare 30 minuti. Riprendere l'impasto e impastare fino a che non diventa liscio ed omogeneo. Far lievitare per 2 ore, stendere su una teglia oleata, fare i buchi con i polpastrelli e mettere sopra olio buono e sale, infornare a 220 gradi per circa 20 minuti.



GRISSINI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E SESAMO

Ingredienti:

300 grammi di farina "O"

100 grammi di acqua

70 ml di olio extravergine di oliva

5 grammi di sale

sesamo q.b.

Procedimento:

Unire farina, olio e acqua ed impastare energicamente fino ad ottenere un panetto liscio. Far riposare per 20 minuti, poi formare delle palline da circa 20 grammi e formare dei bastoncini. Spennellarli con l'olio d'oliva e aggiungere il sesamo, cuocere a 180 gradi per 30 minuti.



LA PIZZA DI SAN MARTINO

Ingredienti:

1 kg di farina

1 bicchiere di olio

1 uovo

1 bicchiere e mezzo di acqua

12 grammi di sale

Alici in filetti sotto sale q.b.

Pepe q.b.

Procedimento:

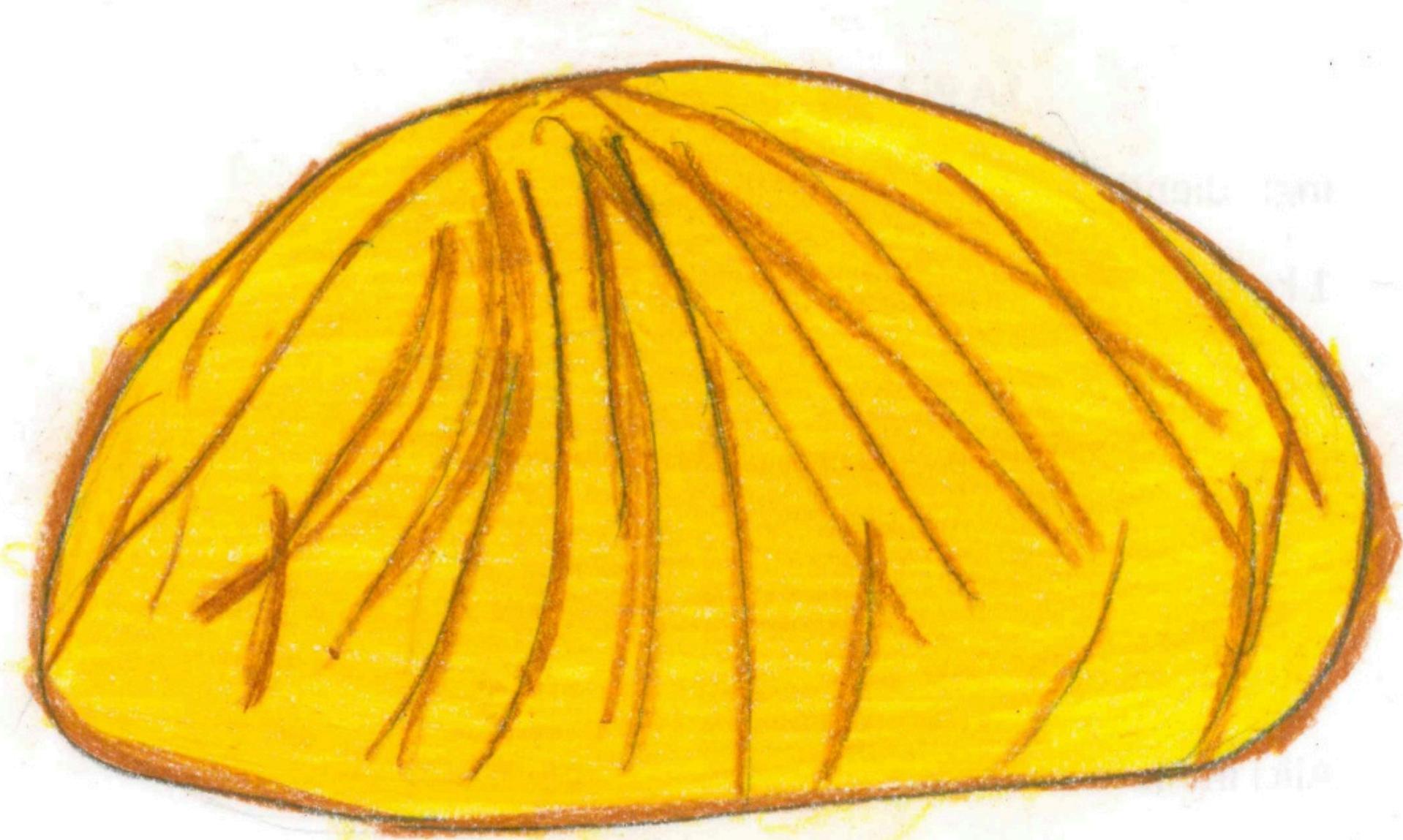
Si dissalano le alici e si tolgono le spine.

Si prepara un impasto molto morbido con farina un bicchiere di olio e un bicchiere e mezzo di acqua tiepida.

Si prepara una sfoglia molto sottile, ungendo abbondantemente con olio la superficie, quindi viene spolverata con il pepe e si aggiungono le alici sminuzzate.

Si arrotola la sfoglia, si taglia al centro in senso longitudinale e si arrotolano a spirale lasciando la parte del taglio in alto.

Si dispone in teglia, schiacciando leggermente, si copre con la restante parte dell'olio e si inforna a 200 °C per 45 minuti circa.



the first time I saw it, I was struck by its beauty and uniqueness. It looked like a small, delicate flower or perhaps a seed pod from a rare plant. I tried to find out more about it, but couldn't find any information online. I decided to draw it myself, hoping to capture its unique features and share it with others who might appreciate it. I hope you enjoy this drawing and that it brings you some joy as it did me.

TARALLI PUGLIESI ALL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Ingredienti:

500 grammi di farina 0

130 ml di olio extravergine di oliva

180 ml di vino bianco

sale q.b.

Procedimento:

Versare nella ciotola prima la farina e il sale, poi aggiungere poco alla volta l'olio e il vino ed impastare fino ad ottenere un panetto compatto: deve risultare liscio e privo di grumi;

Lasciare riposare l'impasto per mezz'ora;

Dividere l'impasto in piccole parti e ricavare dei salsicciotti: la larghezza è a libera scelta, a seconda di come si vogliono;

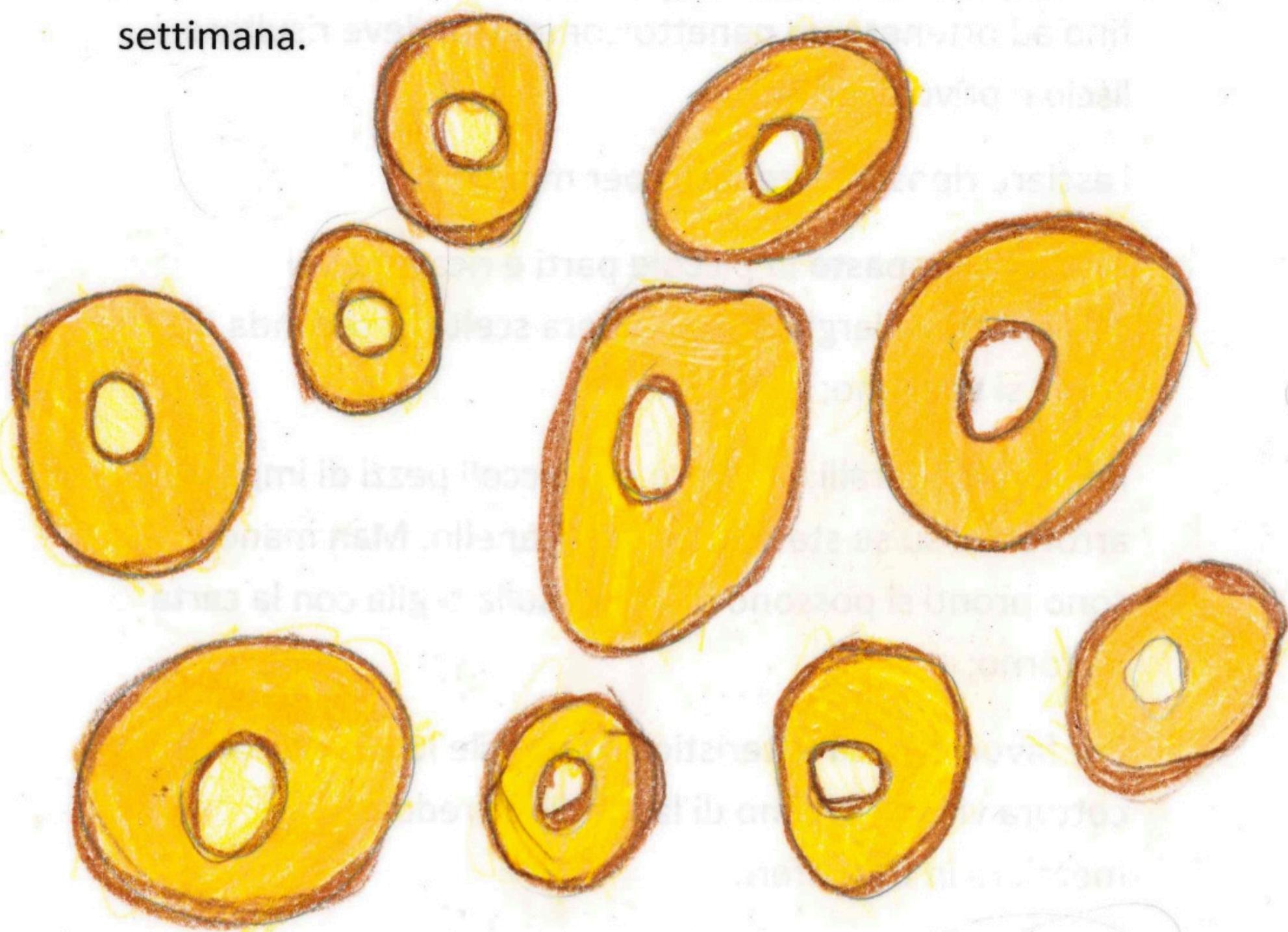
Realizzare i taralli: staccare dei piccoli pezzi di impasto e arrotolarli su se stessi a forma di anello. Man mano che sono pronti si possono disporre sulla teglia con la carta da forno;

Per favorire la caratteristica superficie lucida e liscia in cottura vi consigliamo di lasciarli raffreddare per mezz'ora in frigorifero;

Il fondamentale passaggio in più: in alcuni casi questo passaggio viene saltato, ma da tradizione a questo punto si porta a bollire una pentola d'acqua e si immergono i taralli pochi alla volta. Appena salgono a galla vanno scolati con una schiumarola e si fanno raffreddare su un canovaccio;

Per completare la cottura, infornare a 180°C in forno statico già caldo per 20 minuti o controllare quando sono ben dorati.

Si possono conservare in una scatola di latta o in vetro ben chiusa: resteranno così fragranti per almeno una settimana.



PANE GUTTIAU

Ingredienti:

pane carasau

olio extravergine di oliva

sale

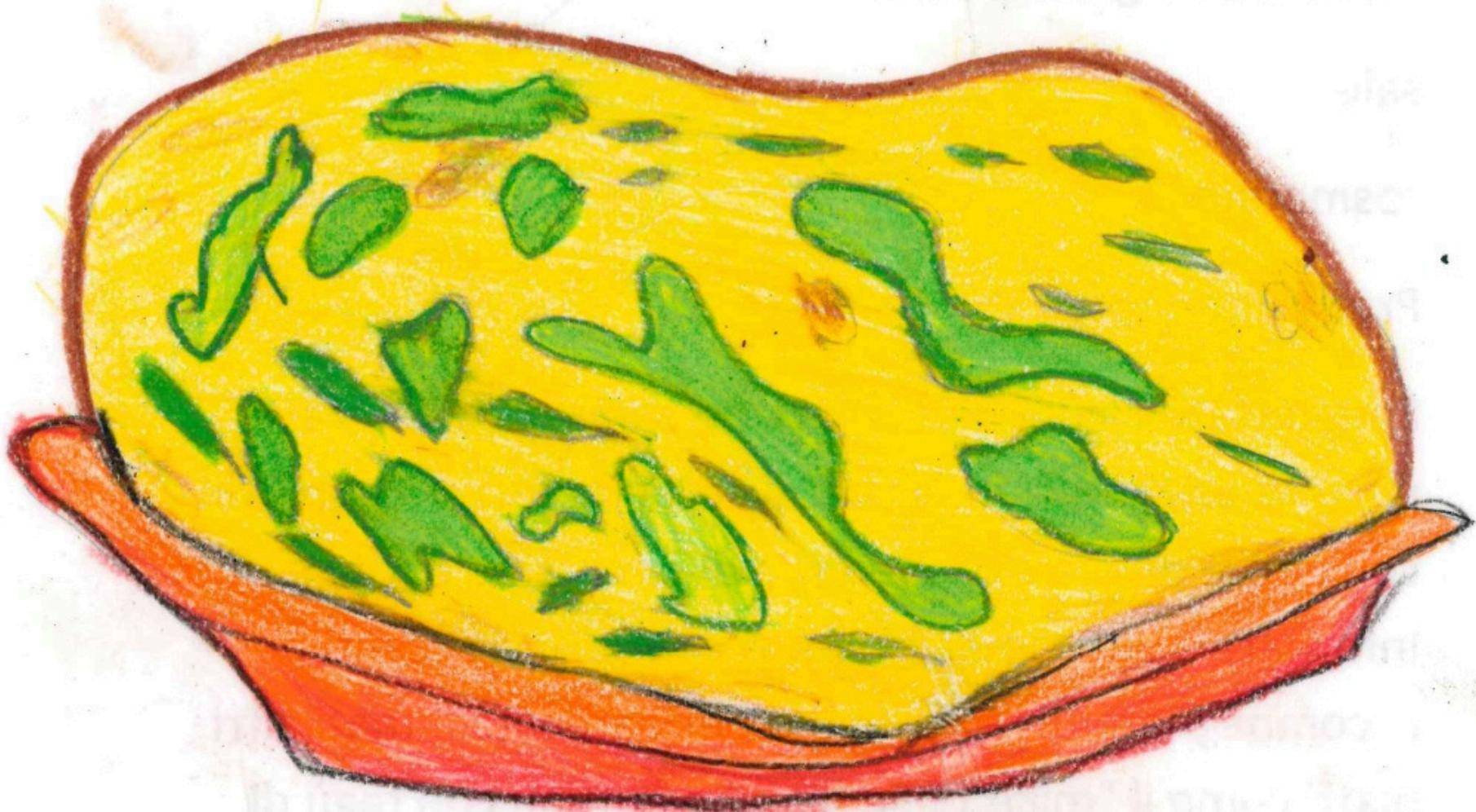
rosmarino

Procedimento:

Spezzettare alcuni dischi di pane carasau, disporre i pezzi in una teglia foderata di carta da forno e condirli con gocce di olio extravergine di oliva, sale e rosmarino.

Inforpare a 230°C per 5 minuti e servirli croccanti per accompagnare un aperitivo o per dare vita a tanti altri piatti come il "millefoglie di pane guttiau con ragù di verdure e ricotta fresca".

Pane guttiau in sardo significa letteralmente "pane gocciolato", perchè arricchito di olio extravergine di oliva.



SCHIACCIATA TOSCANA

Ingredienti:

350 grammi di farina di semola

150 grammi di farina 0

4 grammi di lievito secco

350 ml di acqua a temperatura ambiente

12 ml di olio extravergine di oliva

12 grammi di sale

Procedimento:

Versiamo in una ciotola la farina di semola, la farina 0, il lievito e mescoliamo.

Si aggiunge l'acqua a filo e si inizia a impastare, poi si aggiunge anche il sale e successivamente anche l'olio, senza mai smettere di impastare.

Quando abbiamo ottenuto un impasto omogeneo, si copre con un canovaccio e si lascia lievitare per 1 ora.

Si prende una teglia, si unge con olio e ci versiamo l'impasto che lavoriamo con le mani per stenderlo bene su tutta la teglia.

Sulla superficie dell'impasto si fanno dei buchi con i polpastrelli

delle mani, si fa un giro di olio e una spolverata di sale.

Si copre la teglia e si lascia di nuovo lievitare per 1 ora.

Intanto si fa riscaldare il forno a 240°C e una volta caldo si inforna la schiacciata e si lascia cuocere per 15 minuti.



FOCACCIA ALLA ZUCCA

Ingredienti:

600 grammi di farina

250 ml di acqua

200 grammi di purea di zucca cotta in forno

8 grammi di lievito di birra fresco

15 grammi di sale

noce moscata q.b.

6 grammi di malto\1 cucchiaino di miele (a scelta)

20 grammi di olio evo

Procedimento:

Per prima cosa cuociamo la zucca con un filo di olio in forno a 200°C per 20-30 minuti (finchè non diventa morbida) e quando si sarà raffreddata frulliamola con un pizzico di noce moscata.

In una ciotola inseriamo la farina, il lievito, la purea di zucca fredda, il malto o il miele, l'acqua un po' alla volta e impastiamo.

Aggiungiamo il sale, l'olio a filo e impastiamo fino ad ottenere una pagnotta liscia.

Facciamo lievitare l'impasto per un'ora in un contenitore.

Accendiamo il forno a 190°C in modalità ventilata.

Successivamente stendiamo l'impasto in una teglia e facciamoci i buchi con le mani unte di olio.

Inforiamo nel forno già caldo e lasciamo cuocere per circa 20 minuti.



BRUSCHETTA

Ingredienti:

5 fette di pane

aglio

olio di oliva

sale

Procedimento:

Sbucciare l'aglio e strofinarlo sul pane, versare l'olio d'oliva sul pane e aggiungere un pò di sale:



SCHIACCIA ALL'OLIO

Ingredienti:

500 grammi di farina 00

300 ml di acqua tiepida

30 ml di olio extravergine di oliva

10 grammi di sale

Sale grosso q.b.

10 grammi di zucchero

10 grammi di lievito di birra secco

Procedimento:

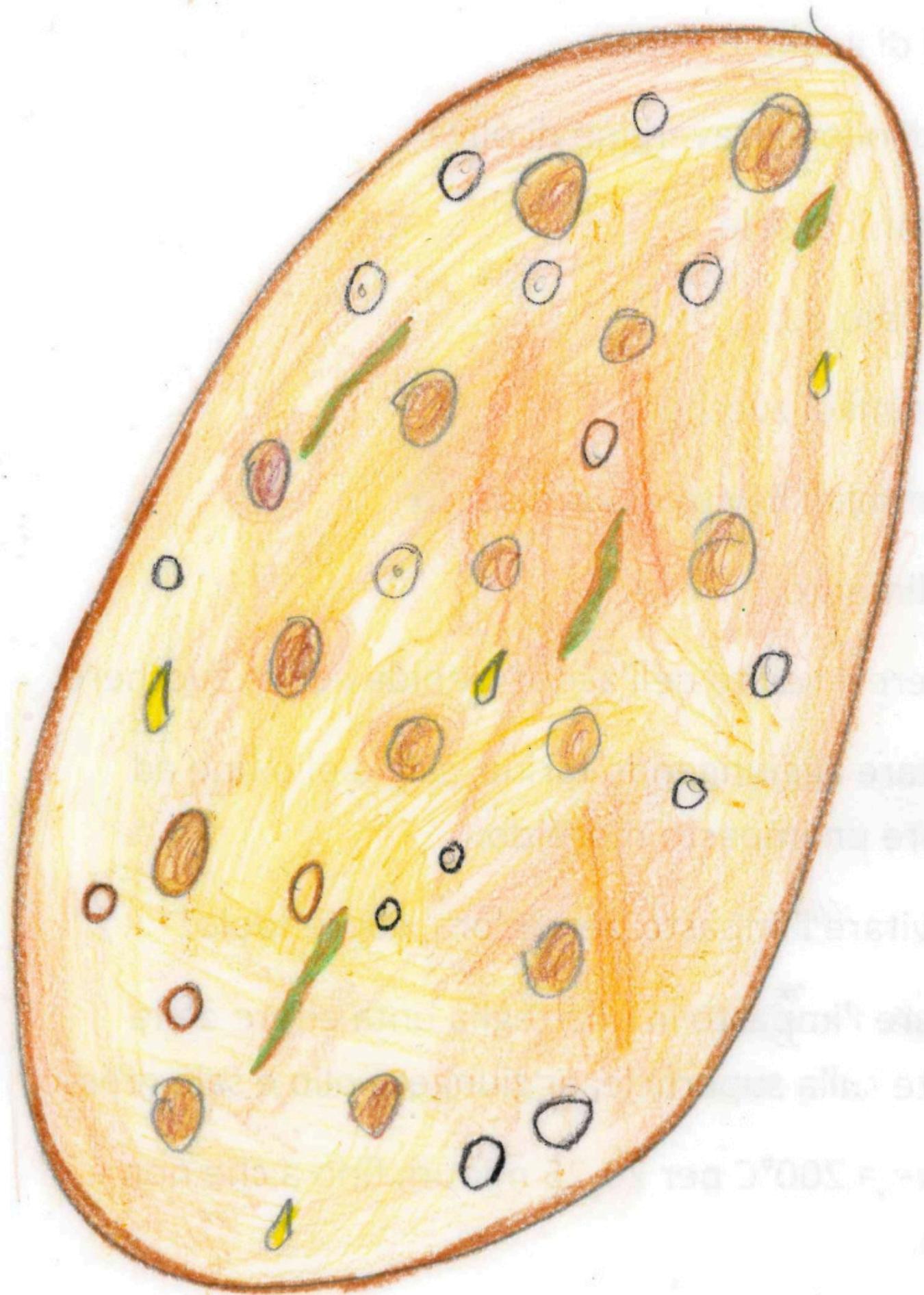
Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida con lo zucchero.

Impastare aggiungendo farina, sale e olio fino ad ottenere un impasto morbido.

Far lievitare l'impasto per un'ora, coprendolo.

Stendere l'impasto in una teglia unta e fare delle fossette sulla superficie, aggiungere olio e sale grosso.

Cuocere a 200°C per 20-25 minuti, fino a che non è dorata.



IL PINZIMONIO

Ingredienti:

verdure crude

olio di oliva

sale q.b

pepe q.b

Procedimento:

Unire in una ciotola olio, sale, pepe e mescolare bene.

Intingere la verdura cruda.

Quello del pinzimonio è un uso molto antico, già diffuso nei banchetti del rinascimento. A quel tempo la frutta e la verdura, che arricchiva i vassoi da portata per scopi decorativi, iniziò ad essere consumata intingendola nei sughi delle carni. Dal XIX secolo vennero sostituiti i sughi con l'olio d'oliva.



PAN DEI SANTI

Ingredienti:

zucchero

pasta del pane

olio evo

uvetta

noci

sale e pepe

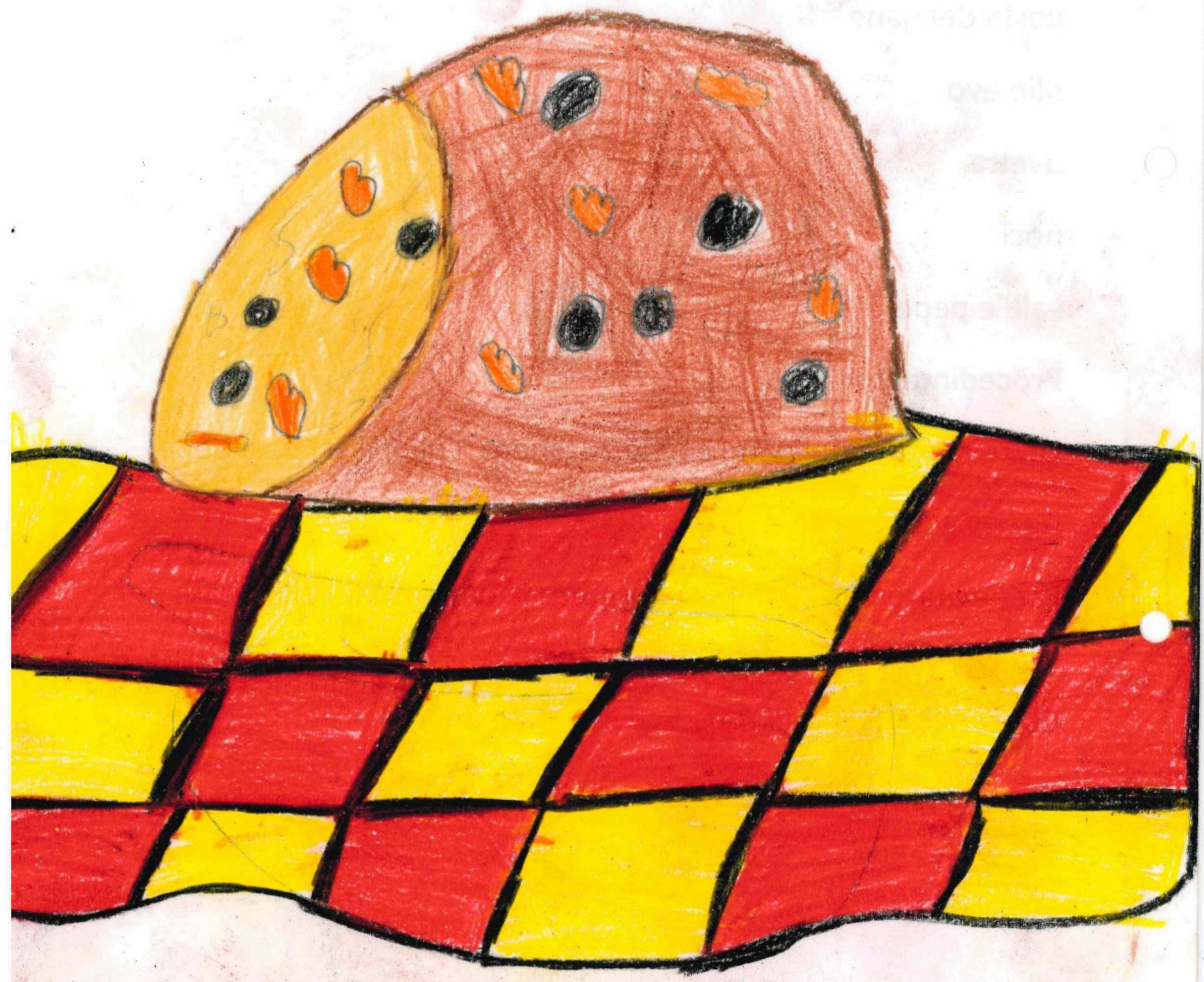
Procedimento:

Unire la pasta del pane con lo zucchero, l'olio, il sale e il pepe.

Aggiungere uvetta e noci.

Far lievitare per 20 minuti, formare le palline e far rilievitare per circa un'ora

Cuocere a 180 gradi per circa 30 - 35 minuti



IL CIAMBELLONE DI ZIA ROMANA

Ingredienti:

5 uova

1 tazza da colazione di zucchero

1\2 bicchiere di olio

1\2 bicchiere di liquore vermut (o vin santo)

1 bustina di lievito per dolci

Farina q.b

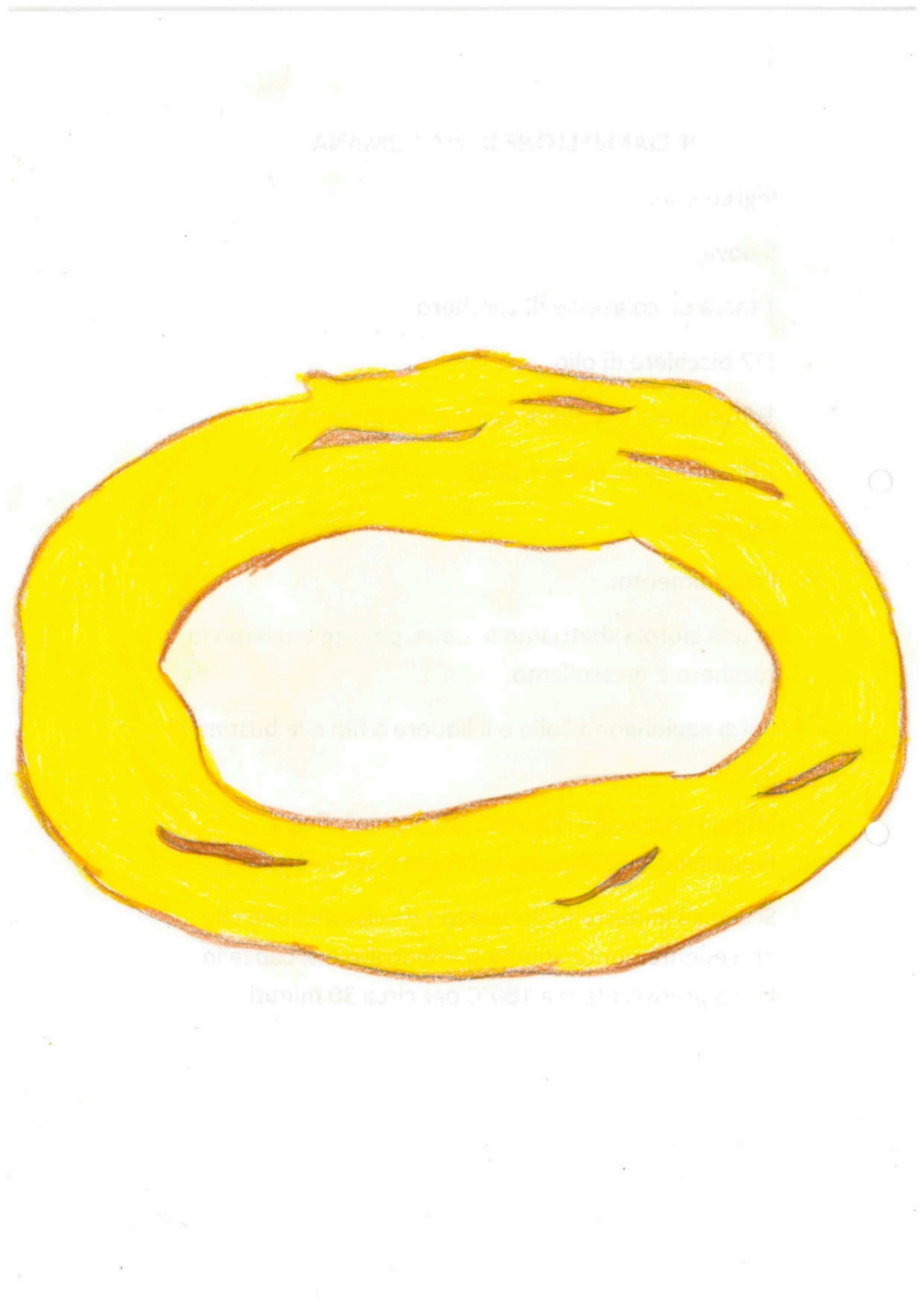
Procedimento:

In una ciotola sbattiamo le uova, poi aggiungiamo lo zucchero e mescoliamo.

Poi si aggiungono l'olio e il liquore a filo e la bustina di lievito.

Infine si aggiunge la farina "ad occhio", fino a raggiungere un impasto morbido e senza grumi.

Si versa l'impasto nello stampo da ciambellone che precedentemente abbiamo imburrato e si cuoce in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti



TORTA ALL'OLIO DI OLIVA E ARANCIA

Ingredienti per la base (teglia tonda da 22 cm):

200 grammi di olio d'oliva

200 grammi di farina

3 uova

230 grammi di zucchero semolato

150 ml di succo d'arancia

15 grammi di scorza d'arancia

5 grammi di foglie di rosmarino fresco tritato finemente

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

1\3 di cucchiaino di sale

Ingredienti per la crema:

300 grammi di yogurt greco

2 cucchiali di miele

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Procedimento per la base:

Riscaldare il forno a 180°C

Prepariamo una teglia rotonda da 22 cm mettendo sul

fondo la carta da forno e ungendo le pareti con l'olio di oliva.

Grattugiamo la buccia dell'arancia e spremiamo il succo.

In una ciotola mescoliamo la farina, il lievito, il bicarbonato di sodio e il sale.

In una ciotola capiente mettiamo l'olio di oliva, lo zucchero, le uova, il succo e la buccia di arancia, il rosmarino e mescoliamo bene con una frusta per 3 minuti, fino ad ottenere una composta lucida.

Aggiungiamo al composto la farina e mescoliamo bene fino ad eliminare grumi.

Mettiamo l'impasto in una teglia nel forno caldo a 180°C per 25 minuti, poi copriamo la teglia con carta da forno in superficie e facciamo cuocere altri 35 minuti.

Procedimento per la crema:

Mescoliamo bene lo yogurt, il miele e la vaniglia.

Quando la base si sarà raffreddata completamente, mettiamo sopra la crema allo yogurt e la serviamo.



TORTA ALL'OLIO EXTRAVREGINE DI OLIVA

Ingredienti

3 uova

100 grammi di olio extravergine di oliva

1 arancia succo e scorza

200 grammi di zucchero

260 grammi di farina 00

lievito per dolci

30 grammi di uvetta

30 grammi di pinoli

Procedimento

Montate le uova con lo zucchero, quando avrete raggiunto un composto soffice e ben montato aggiungete la scorza e il succo di arancia, l'olio extravergine di oliva, continuando a montare.

Adesso unite la farina e il lievito, continuate a montare.

Infine disponete il composto sullo stampo, cospargete la superficie di uvetta, pinoli e zucchero.

Inforiate a 180 gradi per 40 minuti.

Accompagnatelo con della crema pasticcera.



BISCOTTI AL VINO

Ingredienti:

1 bicchiere di olio di oliva

1 bicchiere di vino rosso o bianco

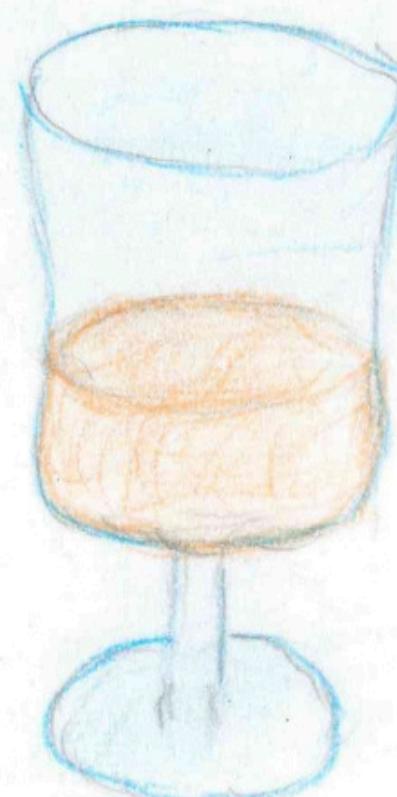
1 bicchiere di zucchero

una bustina di lievito per dolci

farina quanto basta

Procedimento:

In una ciotola versare il vino, l'olio e lo zucchero mescolando bene per alcuni minuti. Aggiungere lentamente la farina insieme al lievito continuando a mescolare fino a formare un impasto ben amalgamato. Una volta pronto, fare delle piccole ciambelline ed infornare a 180 gradi per 20 minuti. Sfornare i biscotti al vino, fateli raffreddare e serviteli.



BISCOTTI ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Ingrdienti:

80 grammi di zucchero

1 uovo

90 grammi di olio extravergine di oliva

il succo di un limone

200 grammi di farina

lievito per dolci

un pizzico di sale

zucchero a velo

* Sbattere in una ciotola 80 grammi di zucchero e un uovo, fino ad ottenere un composto denso e più chiaro.

* Aggiugere 90 grammi di olio extravergine di oliva e il succo di un limone, continuando a sbattere

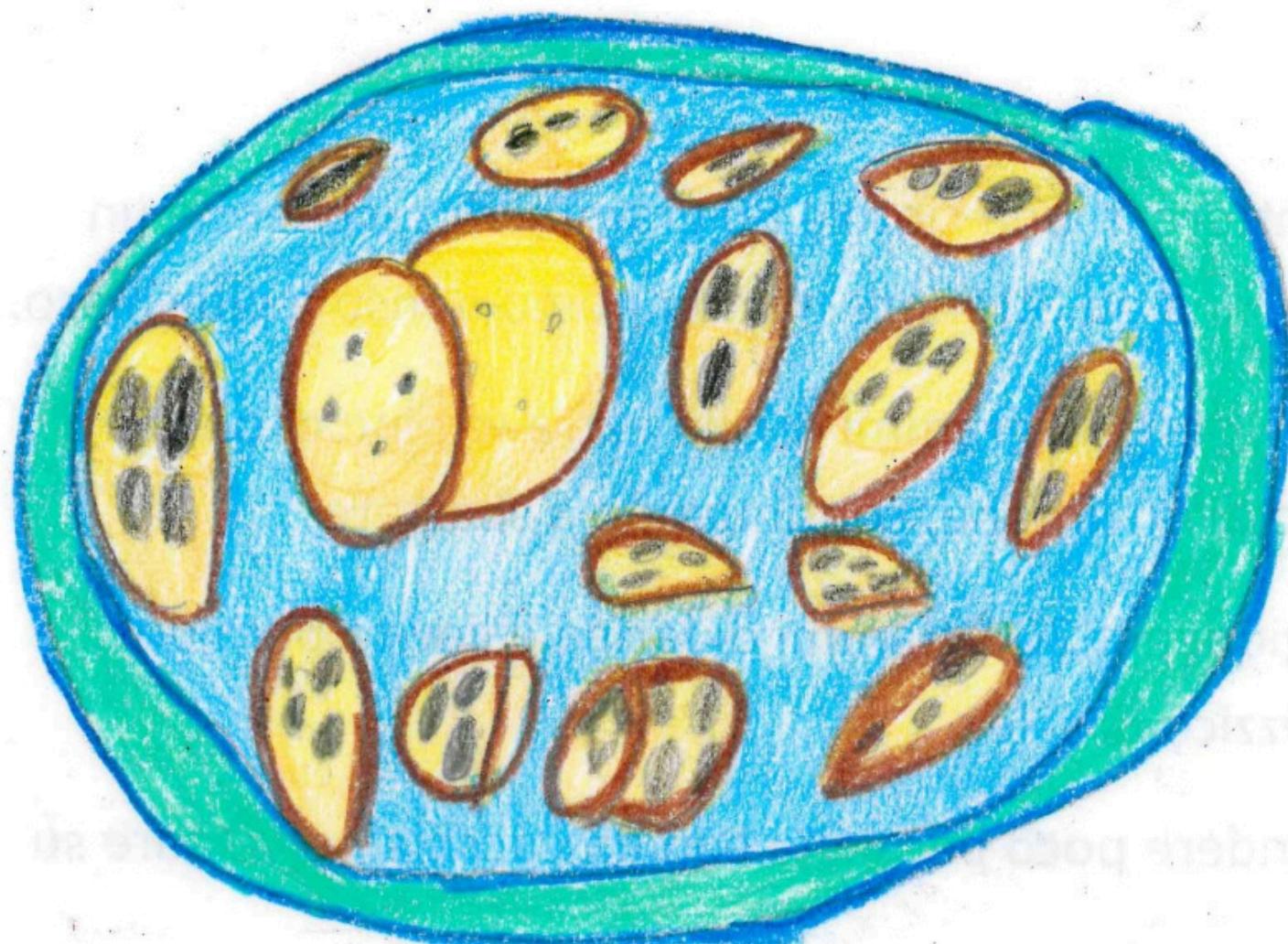
* Aggiungere 200 grammi di farina, il lievito per i dolci e un pizzico di sale

* Prendere poco per volta con un cucchiaioe versare su

una teglia

*Inforrnare a 180 gradi per 15 - 20 minuti

*Spolverizzare con zucchero a velo



I bambini della classe 1 A:

Alam Suraiya Binte

Genna Silvia

Alfano Matilde

Lucherini Asia

Benestare Marta

Mammadova Melina

Buffi Nora

Md Tabia

Chechi Thomas

Negura Isabel

Coscione Marco

Rossi Lapo

Costache Giulia Elena

Salí Aishe

Dinetti Flora

Sirna Enea

Ese Amina

Vona Lorenzo

Faleri Livia

Zlítňi Aya

Le insegnanti della classe 1 A :

Sabatini Ezia

Piccioni Aurora

Caporali Denise

La volontaria della misericordia di San Quirico d'Orcia

Buoni Idria



tu ... olio!

oro giallo

delle nostre colline
protagonista assoluto

nelle ricette toscane

unici rendi i piatti
che con la tua fragranza
esalti...

Classe 2°

Scuola Primaria
San Quirico d'Orcia

CASTAGNACCIO



Ingredienti

(per una teglia rotonda, diametro 30 cm)

- 100 g di uvetta sultanina

- 800 g di acqua naturale

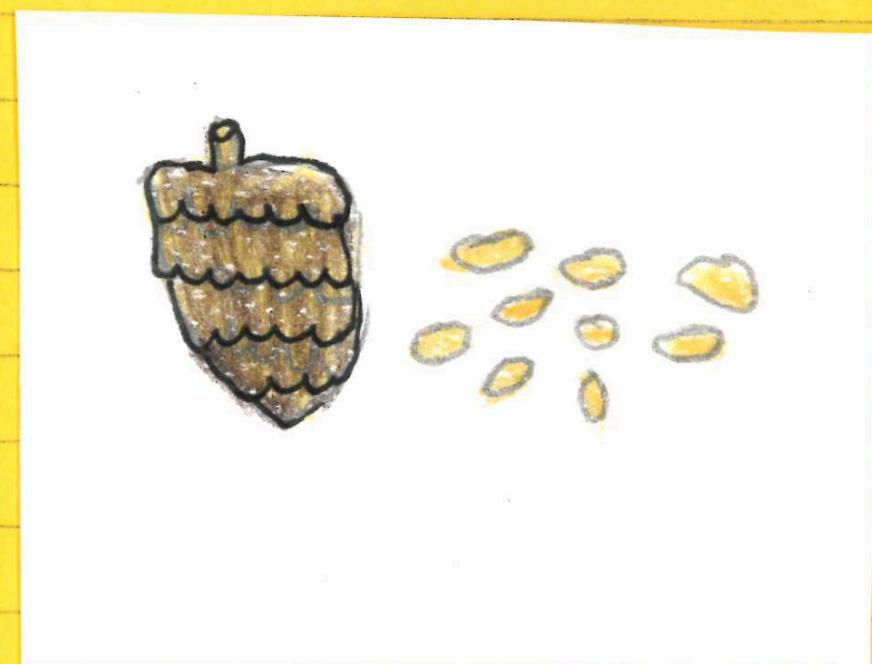
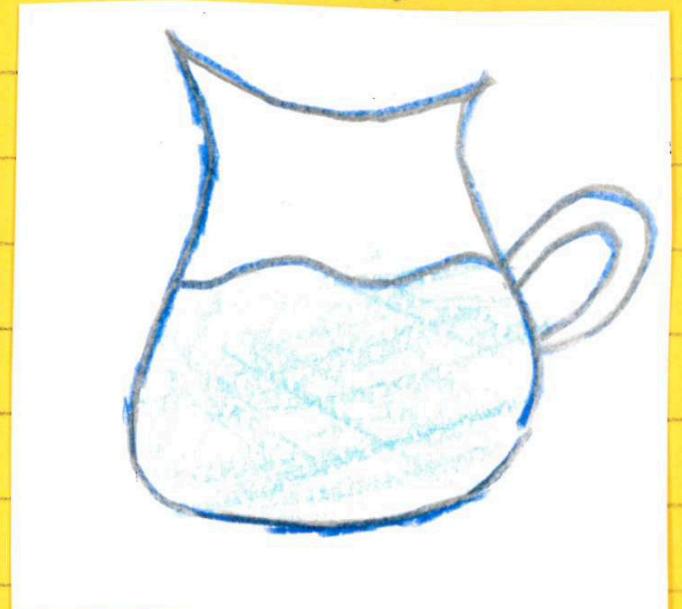
- 100 g di pinoli

- sale

- olio extravergine di oliva

- rosmarino

- 500 g di farina di castagne



Preparazione

I) Prendete l'uvetta e fatela riacquistare
mettendola a molla per qualche minuto in acqua
tiepida

Prenotate la farina, chicchi d'avena, versatela
insieme all'uovo. È fondamentale che
mentre amalgamate non si formino grumi.
Se si formano, quindi il consiglio è versare

l'acqua un po' alla volta mentre
mercolate



2) Aggiungete al composto un pizzico di sale un po' di pinoli l'uvetta e tre cucchiaini di olio extra vergine di olive. Continuate ad amalgamare bene per un paio di minuti, quindi lasciate riposare l'impasto.

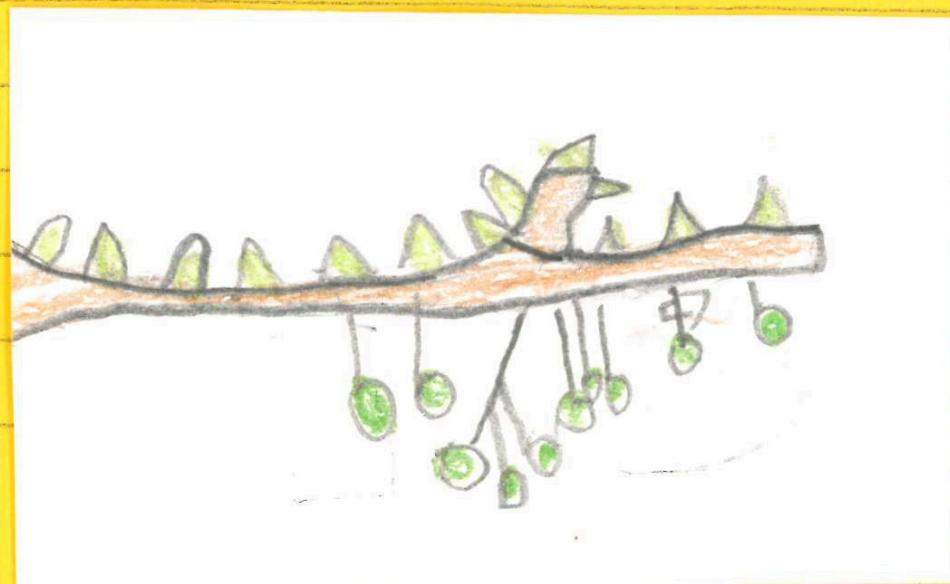


① Cospargete la superficie della torta con l'olio cercando di creare una sorta di righe, quindi mettete a cuocere nel forno ventilato caldo a 180° per circa 25 minuti.

Quando il tempo di cottura è verso la fine se notate che non si è ancora ben formata la crosticina, mettete la ventilazione del forno al massimo.



D questo punto prendete una teglia da forno
tonda oliatela e versateci dentro l'impasto
preparato prima. Decorate la superficie con l'uvetta,
i pinoli e qualche foglia di rosmarino.



Per capire se la consistenza del vostro castagnaccio è giusta quindi ben compatto ma morbida, utilizzando uno spazzino da denti.

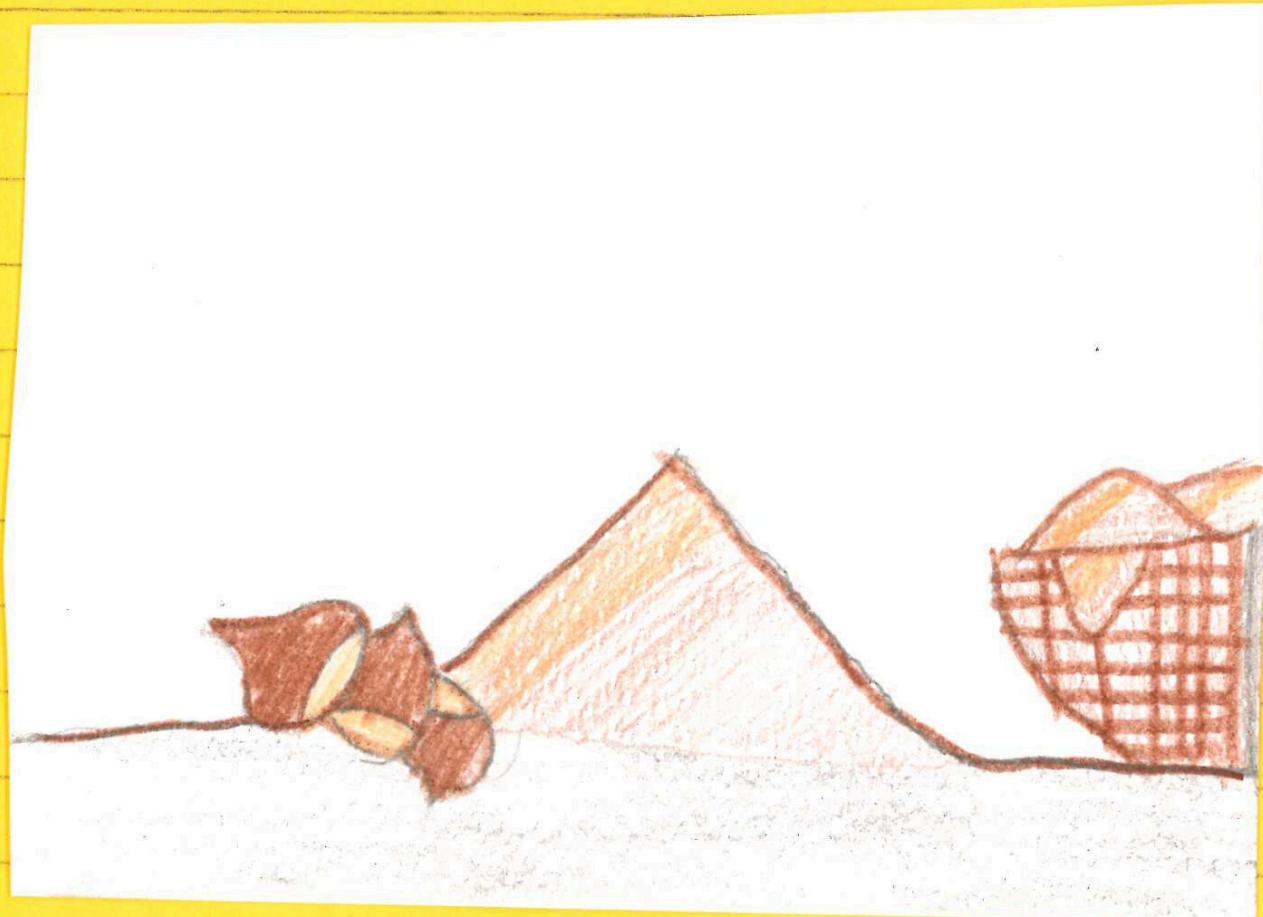
A fine cottura dovreste notare sulla superficie del dolce dei piccoli solchi creati dall'olio versato e in precedenza e delle piccole crepe; se così non fosse continuate a cuocere ancora per qualche minuto. A questo punto il vostro castagnaccio preparato a casa è pronto per essere sformato.



I nostri consigli

Prima di mangiare il castagnaccio, fatelo raffreddare, quindi fate delle fette e servitelo.

Il castagnaccio alla Toscana è ottimo da gustare accompagnandolo con un ottimo Vin Santo toscano.



Inoltre se vi state chiedendo come conservare il castagnaccio, il nostro consiglio è di ricoprirlo con un panno di perzza e conservarlo liri dal frigo a temperatura ambiente al massimo per 4 giorni.





Classe 3^aA

Biscotti di nonna Maria

Ingredienti:

500 gr di farina

2 uova

150 gr di zucchero

80 ml d'olio d'oliva

60 ml di latte

scorta di limone

9 gr di lievito

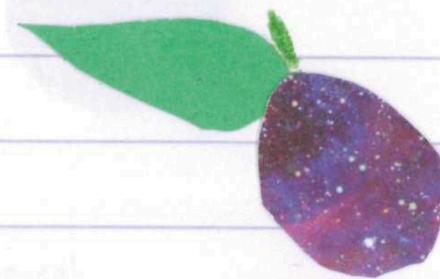
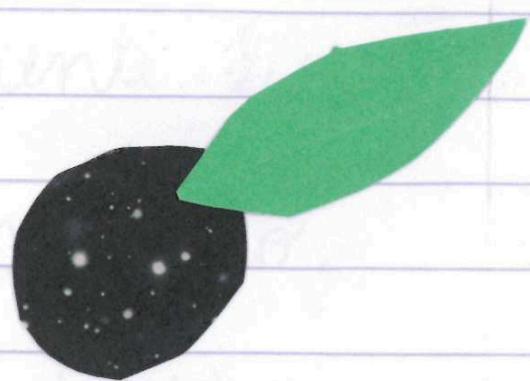
Procedimento.

Mettere in una ciotola la farina,

formare un buco al centro e versarci

2 uova, il latte, lo zucchero, una manciata

ta di scorta di limone, l'olio e
infine il lievito.



Misciare tutti gli ingredienti fino
ad ottenere un impasto omogeneo.

Formare delle palline delle stesse
dimensioni, bagnarle nello zucchero
tagiarle sulla teglia e cuocerle per 10
15 minuti a 180°.



Ludovico

Panino salato

Ingredienti:

2 uova

Sale un cucchiaino medio

Olio di oliva metà bicchiere

Yogurt 2 bicchieri

Farina 3 bicchieri

2 cucchiaini di lievito in polvere

Procedimento

In una ciotola si mettono 2 uova
il sale e si mescola. Dopo si mette
l'olio di oliva, lo yogurt, il lievito
in polvere infine si aggiunge la
farina e si mescola tutto. Poi si
mette in una casseruola e si cuoce
nel forno a 200 gradi.

SELMA

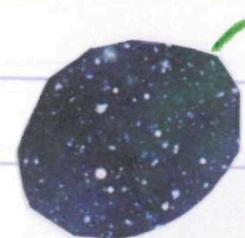
Zuppa di pane.

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fagioli cannellini:

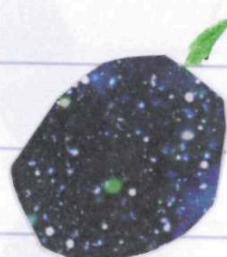
8 fette di pane raffermo

sale



pepe

olio di oliva



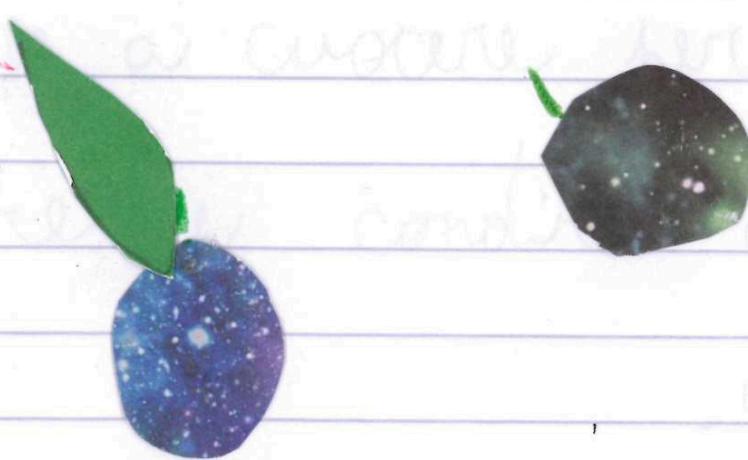
Procedimento.

Mettere in ammollo per 8 ore i fagioli. Lessare i fagioli in abbondante acqua con poco sale. Quando i fagioli sono ben cotti affettare 8 fette di pane, mettere 2 fette per ogni piatto aggiungendo un pizzico di sale e un pizzico di pepe

e uno di olio di oliva.

Infine versare sul pane abbondanti fagioli con il loro brodo e aggiungere un cucchiaino di olio di oliva.

Elenoire e Aynur



PICI PER 7 PERSONE

Ingredienti

250 g di acqua.

Un cucchiaino di sale.

Torino quanta serve

Procedimento

Impastare tutti gli ingredienti.

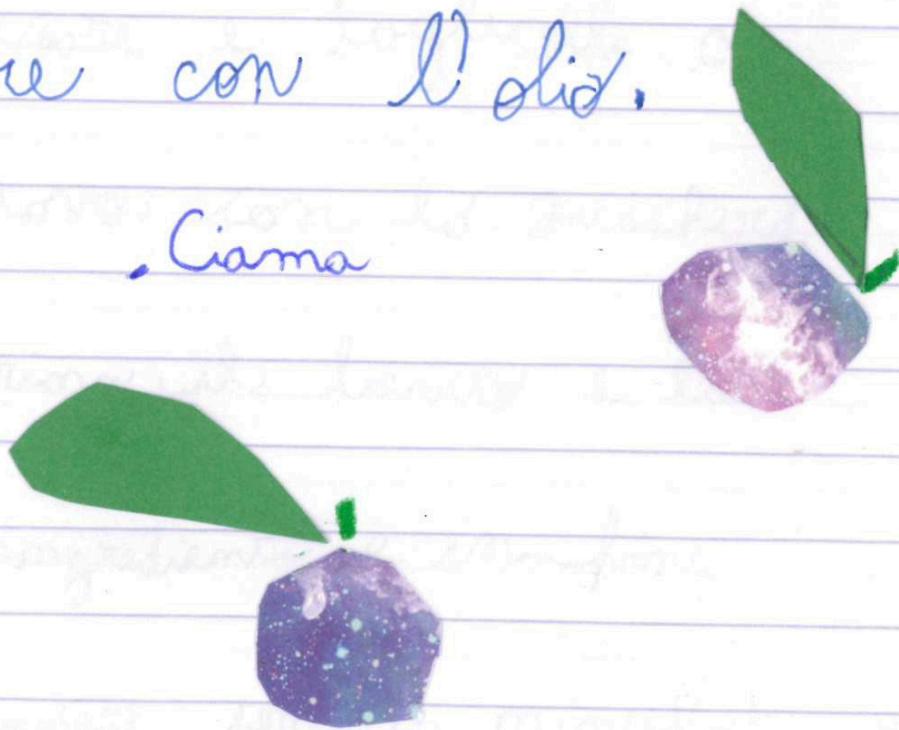
Far riposo l'impasto per un ora.

Appiattire.

Mettere a cuocere per 10 minuti.

Scolare e condire con l'olio.

Ciama



Torta all'olio d'oliva e castagne

Ingredienti

300 grammi di farina

300 grammi di zucchero

140 grammi di olio

3 uova

1/2 baccello di vaniglia

100 grammi di castagne

Procedimento.

Cuocere le castagne, sbucciare e togliere a

pezzi. Sbattere le uova con lo zucchero

aggiungere l'olio, la farina, il lievito e la

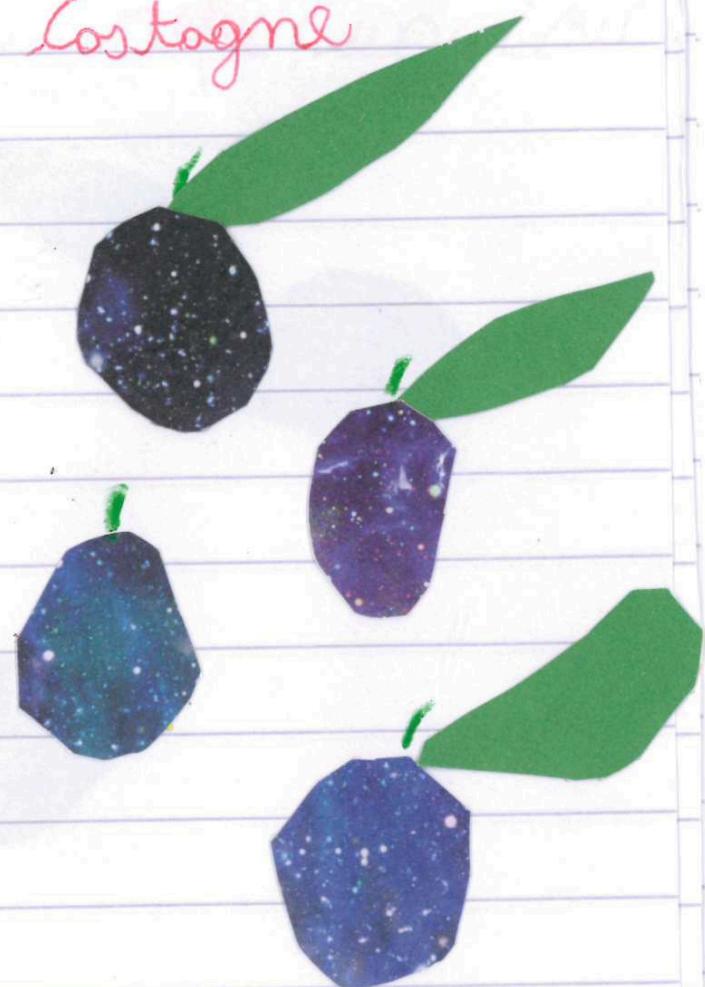
vaniglia. Mescolare gli ingredienti e in fine

aggiungere le castagne, cuocere per 45 minuti

a 170° controllare la cottura con uno stuzzicadenti

cadenti.

Lofia



Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Ingredienti:

Olio,

olio,

peperoncino

Spaghetti

Procedimento:

Si mette dell'olio in una padella e si fa rosolare l'aglio e il peperoncino, quando l'acqua bolle calore la pasta e cuocerla al dente, dopo scolarla e montecarla con il condimento.

Damiano

FOCACCIA

.INGREDIENTI:

.FARINA 0 (500 G)

.ACQUA (340 G)

LIEVITO DI BIRRA FRESCO (7 G)

OLIO

SALE q.b.

PROCEDIMENTO:

IN UNA CIOTOLA VERSARE LA FARINA IL

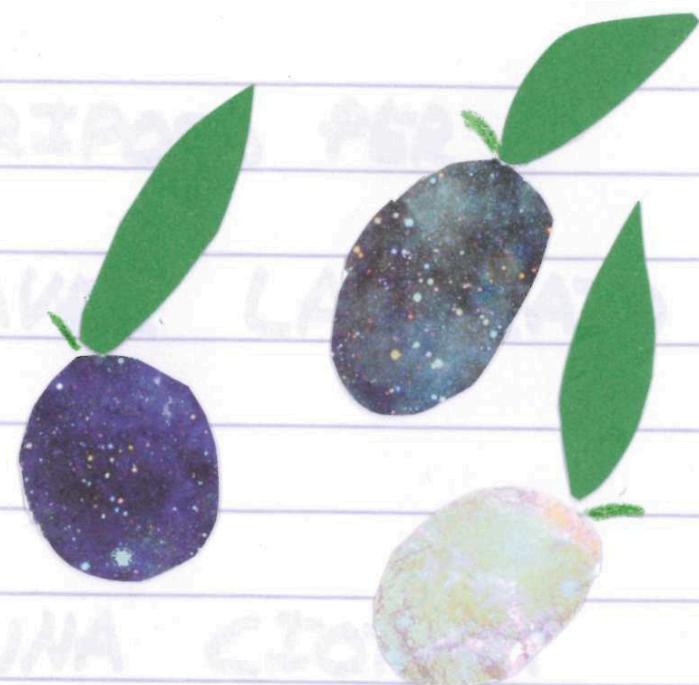
LIEVITO SBRICOLATO L'ACQUA E MESCOLARE

IMPASTARE E FORMARE UN PANETTO

VERSARCI L'OLIO E QUANDO SI È ASSORBITO

AGGIUNGERE IL SALE

COPRIRE L'IMPASTO E LASCIARLO RIPOSARE
PER 15 MINUTI



RIPETERE L'OPERAZIONE RIPOSO PER

ALTRÉ DUE VOLTE DOPO AVER LAVORATO

DINUOVO IL PANENO

TRASFERIRE L'IMPASTO IN UNA CIOTOLA

CON OLIO COPRIRLO CON LA PELLICOLA E

LASCIARLO LIEVITARE PER TRE ORE

OLIARE UNA TEGLIA VERSARE L'IMPASTO

E STENDERLO CON LE MANI

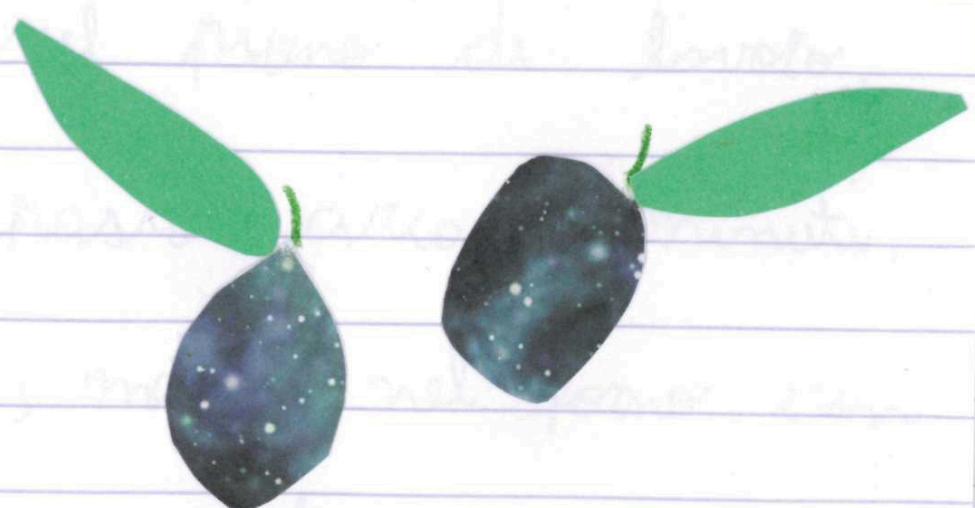
LASCIARE LIEVITARE PER 1 ora

CONDIRE CON OLIO E SALE E CON LE DITA

FORMARE DEI BUCHI

CUOCERE PER 30 MINUTI A 200°

VITO ROMEO



Sciacciatina all'olio d'oliva

Ingredienti

330 g d'acqua

20 g di lievito di birra fresco

600 g farina

10 g sale

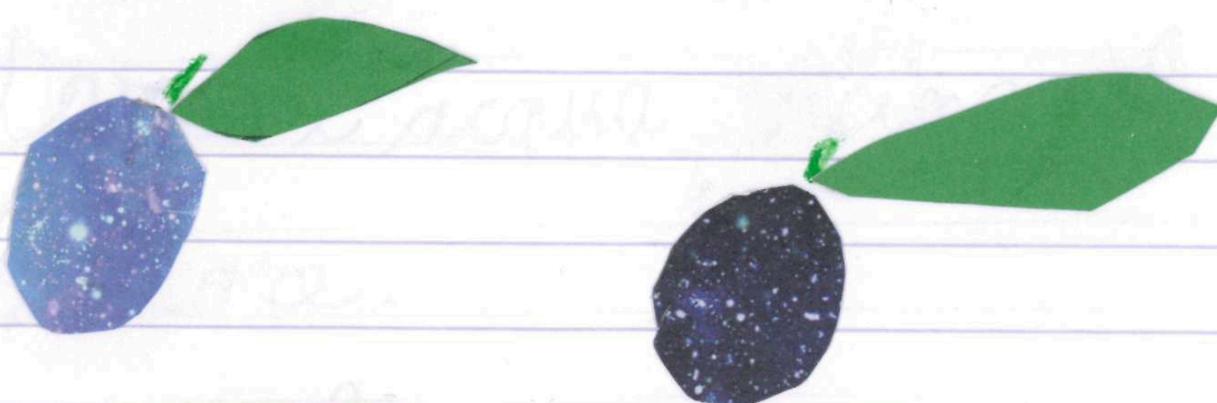
35 g d'olio extra vergine.

Procedimento

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e aggiungere l'acqua con il lievito nella farina. Mettere il sale e l'olio per mescolare. Continuare l'imposto sul piano di lavoro, fare lievitare l'imposto circa 20 minuti, coprire con la pellicola, mettere nel forno con la luce accesa. Ingrassare una teglia con l'olio

Mettere l'impasto nella teglia, stenderlo con le mani e mettere sopra ancora olio e Sale grosso in forno caldo ventilato a 240 gradi per 20 minuti circa.

Maida



Panini all'olio

Ingredienti:

Farina 500 g.

acqua 250 ml

lievito di birra fresco 12 g

olio extravergine di oliva 70 ml

Zucchero un cucchiaino

sale un pizzico

Procedimento

Portare l'acqua vicino al punto
di bollire.

Spegnere il fuoco, aggiungere
zucchero e lievito, mescolare e far
riposare per cinque minuti.

Unire la farina su un piano



da lavoro formando una
fontana. Aggiungere l'acqua,
in cui è stato sciolto il
lievito ed imbastare.

Versare l'olio di oliva ed un
po' di sale. Lavorare con le
mani fino ad ottenere un
panetto e far lievitare per
due ore fin quando avrà
duplicato il suo volume.

Staccare dei pezzi di pasta di circa 50g.
Formare delle palline e spennellorle
con tufo d'uovo. Posizionarle sulla teglia e
cuocerle in forno a 200° per venti
minuti circa

Gianluca

Torta agli spinaci

Ingredienti

Per la torta:

250 g di spinaci

3 Moree

1 bicchiere di zucchero

mezzo bicchiere di latte

mezzo bicchiere di olio di oliva

2 bicchieri di farina

1 bustino di lievito

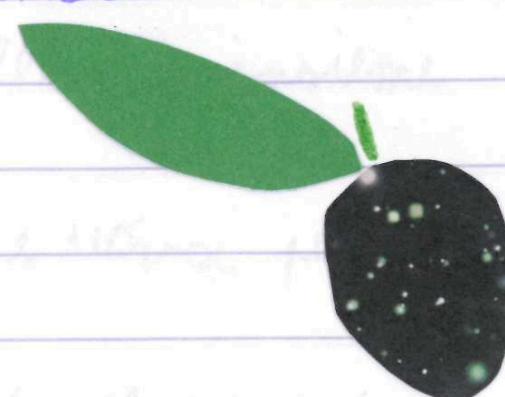
1 cucchiaino di zucchero di vaniglia

Per la crema:

500 ml di latte

4 cucchiaini di farina

mezzo bicchiere di latte e 150 g di mascarpone



Procedimento

Cottore gli spinaci in acqua bollente salata.

Strizzarli e pulirli insieme all'olio di oliva.

Montare zucchero e uova poi unire gli spinaci

frullati la farina, il lievito e la romiglia e
continuare a montare.

Mettere il composto in una tortiera dal forno a

180° per 40 minuti. Quando l'imposto è bollito

dividere in 3 dischi separati. Dopo aver preparato la

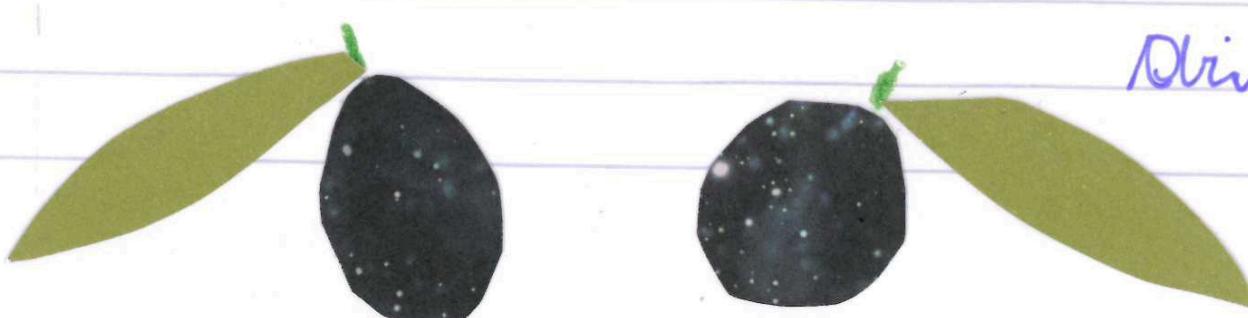
bresa mettere il primo disco di dolce su un piatto

e farciolo con uno strato di olive.

Procedere in questo modo anche per il secondo

e il terzo strato. Guarnire con gocce di ricotta

e pezzettini di fragola.



Olive

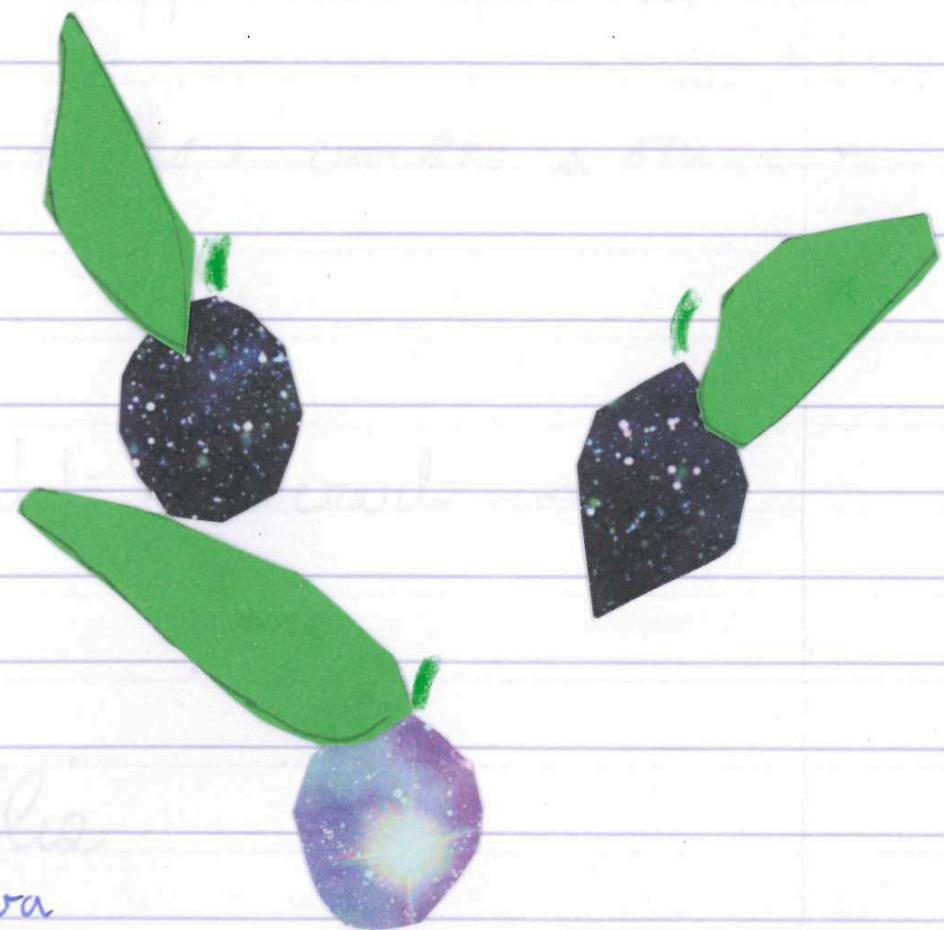
Muffin con olio di oliva.

Ingredienti

- 400 g di farina
- 4 uova
- scorza di un limone grattugiata
- 2 cucchiai di latte
- 2 cucchiai di lievito in polvere
- scorza di un'arancia grattugiata
- 200 g di zucchero
- 2 cucchiai di zucchero a velo
- 150ml di olio extra vergine di oliva
- un pizzico di sale

Procedimento

- 1) In una ciotola mescolare la farina, il lievito e il sale.
- 2) In un'altra ciotola sbattere lo zucchero insieme alle uova



e alle ricerche degli agrumi, fino a ottenere un
composto soffice e spumoso. Aggiungere sempre mescolando, il latte, l'olio e il composto con la farina setacciata.

③ Prendere gli stampini per i muffin e riempirli con l'imparto per $\frac{2}{3}$. Mettere in forno e cuocere a 170 gradi per 20 minuti.

Quando i muffin saranno freddi spolverarli con lo zucchero a velo.

Elie



Schiacciata Toscano

Ingredienti:

farina 00 200g

acqua fredda 340g

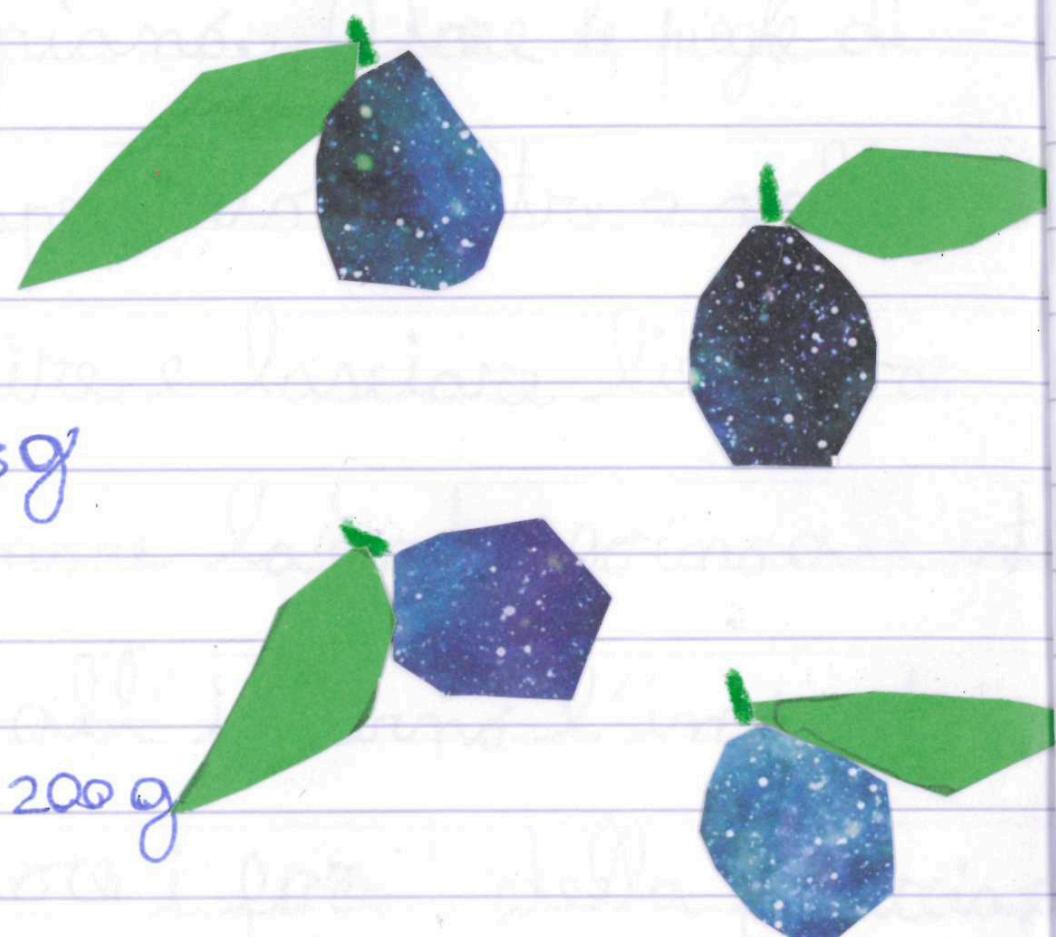
lievito di lieva fresco 3g

sale fino 5g

olio extravergine d'oliva 200g

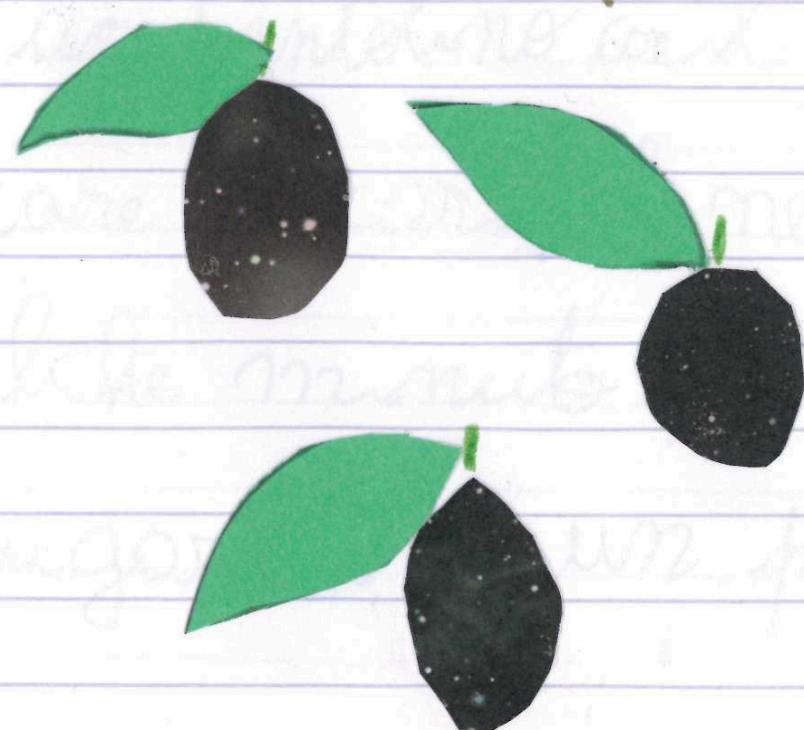
Procedimento:

Versare in una ciotola la farina manitola
la farina 00, aggiungere il lievito fresco, poi
versare parte dell'acqua fredda tenendo un po'
da parte, Iniziate a impastare, versate piano
piano il restante dell'acqua, versare l'olio,
continuare a impastare con le mani



e lasciarlo riposare per circa 90 minuti, sotto un
piantino, trascorso il tempo bagnare le mani
versare l'imposto sul piano... Dare le pieghe di
rinforzo, ripetere questa operazione altre 2 volte,
formate una palla coprire e lasciare lievitare
altri 30 minuti. Sistemare la cotta forno all'interno
di una teglia, rovesciare all'interno l'imposto
lievitato. Con le dita formare i fori della faccia e
aggiungere alio e sale.

WAEL



Carciofi sott' olio

Ingredienti:

Carciofi toscani

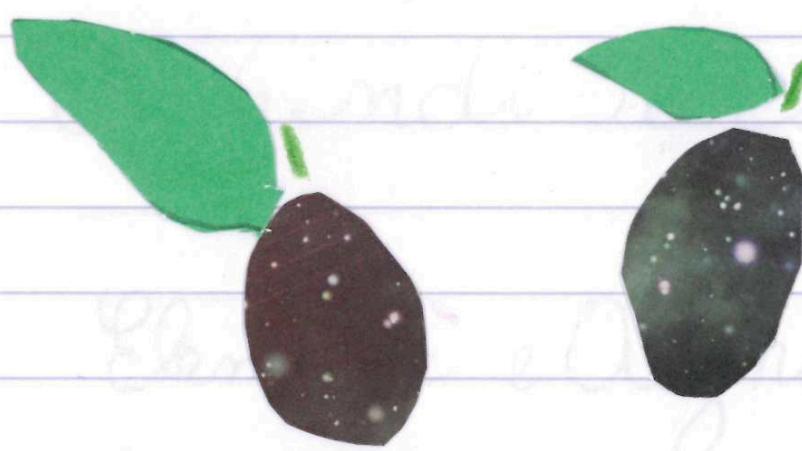
olio extra vergine di oliva

aceto bianco

sole

pepe

rosmarino



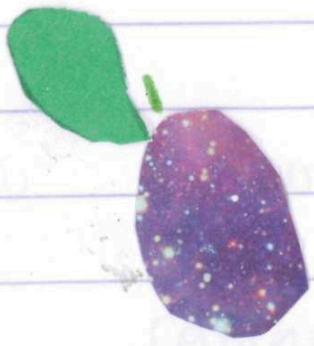
Procedimento

Pulire i carciofi, metti... sul fuoco un pentolino con il sale e l'aceto. Scottare i carciofi nell'aceto per qualche minuto poi metterli ad assciugare su un panno

Una volta assicurati metterli nelle caraffe di vetro insieme a qualche grano di pepe e foglie di rosmarino.

In fine riempire le caraffe di olio avendo ancora di far uscire tutta l'aria e quindi richiederli

Elenoire e Aymur



Biscotti all'olio di oliva

Dose per 12 biscotti salati.

Ingredienti:

200 g di farina 00.

1 presa di fiocchi di sale.

8 ml di olio extra vergine toscano.

Un cucchiaino di lievito per torte

salate.

1 uovo.

Procedimento:

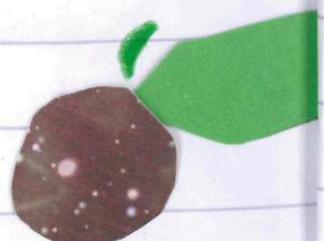
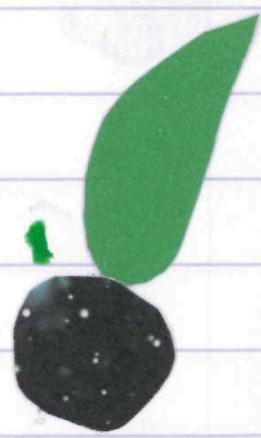
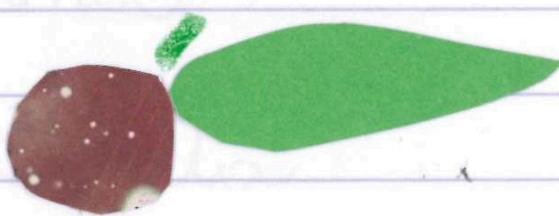
mescolare in una ciotola la farina, il sale, il lievito, l'olio e l'uovo.

Impastare fino ad ottenere un impasto compatto. Stendere l'impasto

con un mattarello e fare i
biscotti con le formine preferite.

cuocere in forno a 180°C per 15
minuti.

Ginetta



Le castagnaccio

Ingredienti

o acqua

o farina di castagne

o pinoli

o zucchetta

o sale

o olio

Procedimento:

in un recipiente impostare la farina di castagne con l'acqua, l'olio di oliva, i pinoli, l'zucchetta ed un pizzico di sale.

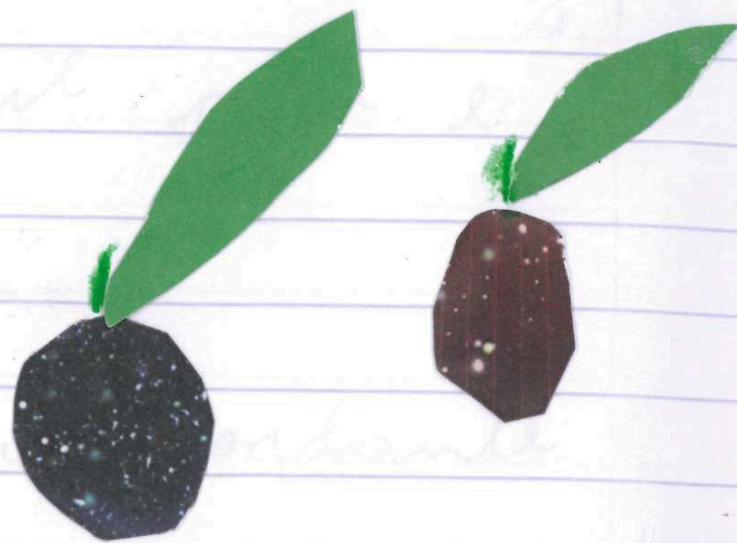
Intingere la teglia di olio, versare l'imposto e cuocere in forno per 40 minuti

Viola

PAN LAVATO

Ingredienti

1 lavol fiore;
pane toscano;
aglio;
olio extra vergine di oliva;
sale e pepe.



Preparazione.

Lavare il cavolo, spazzarlo
grossolanamente e lessarlo in
acqua salata.

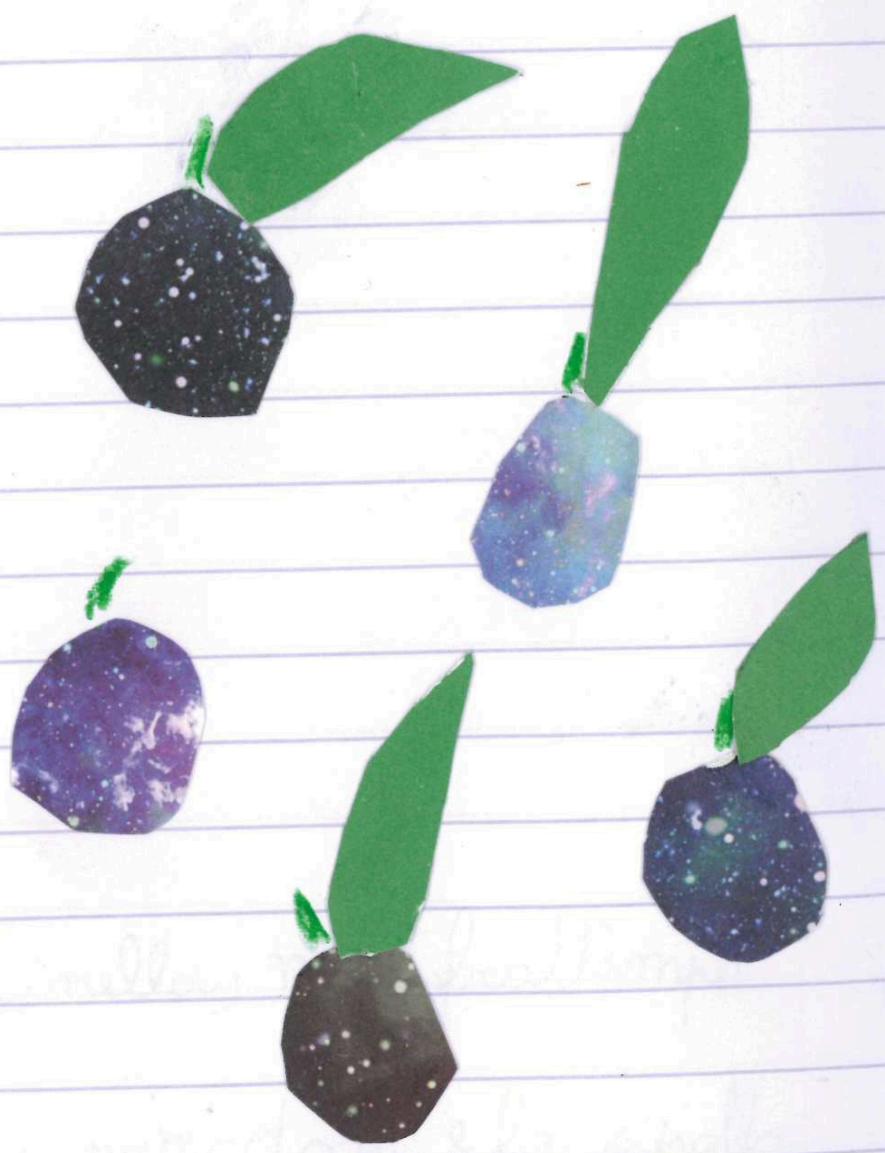
Tostare il pane tagliato a fette.

Agliare il pane e immergerlo qualche
secondo nell'acqua di cottura del
cavolo.

In un vassoi, stendere il pane e mettere sopra il cavolo.

Condire con sale, pepe e abbondante olio.

Giulio



Panzanella

Ingredienti:

Olio

sale

pepe

pane raffermo

insalata

pomodori

cipolle

aceto

basilico

Procedimento

Mettere il pane in una bacinella, nel frattempo

lavare e tagliare l'insalata, i pomodori e la cipolla

stirarre il pane e unirlo agli altri ingredienti. Condire con

abbondante olio, sale, pepe e un goccia di aceto.

Pesto alla genovese

Ingredienti

pinoli, aglio

olio d'oliva

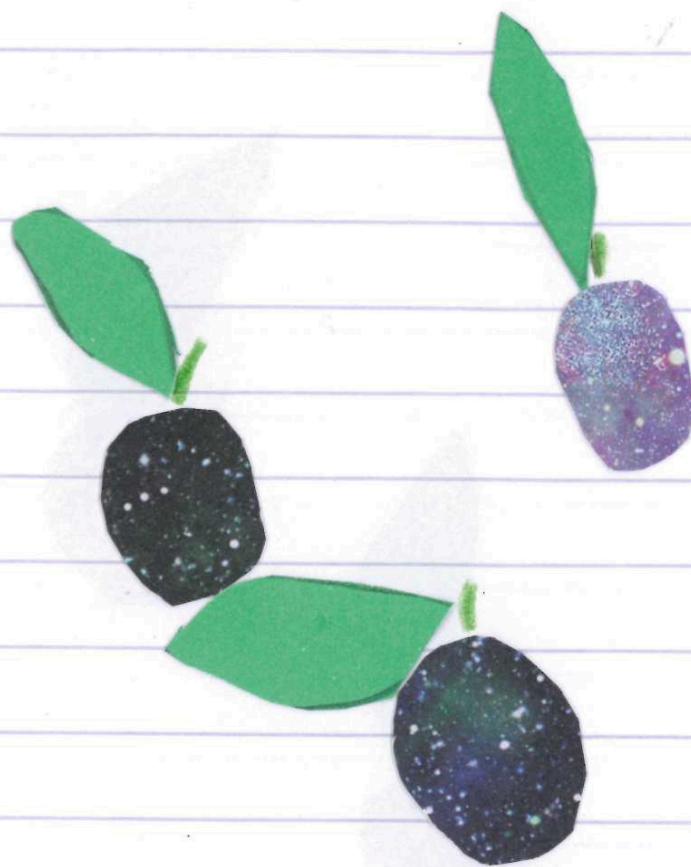
sale

basilico

Procedimento

Macinare basilico, aglio e pinoli poi aggiungere il pecorino grattugiato e mescolare. Mettere il composto dentro una caraffa e aggiungere abbondante olio d'oliva e sale. Utilizzare questo pesto per condire la pasta cotta con fagiolini e patate.

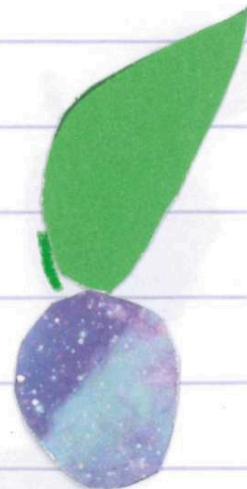
Leila



Ciambella

Ingredienti:

50 g di farina



300 g di zucchero



3 uova

1 bicchiere di olio di oliva



1 buccia di limone grattugiato

1 pizzico di sale

1 bustina di lievito e una di vaniglia.

Sulla spianatoia impostare la farina con tutti gli altri ingredienti.

Per ultimo aggiungere il lievito.



Mettere l'impasto in una teglia e fare nella parte sopra dei piccoli tagli.

Infine metterci lo zucchero in granelli. Infornare a forno caldo circa 180 gradi per 40/50 minuti.

Occhiute sotto pesto

Ingredienti:

200 g. acciughe

prosciutto

1 peperoncino

olio di oliva

Procedimento

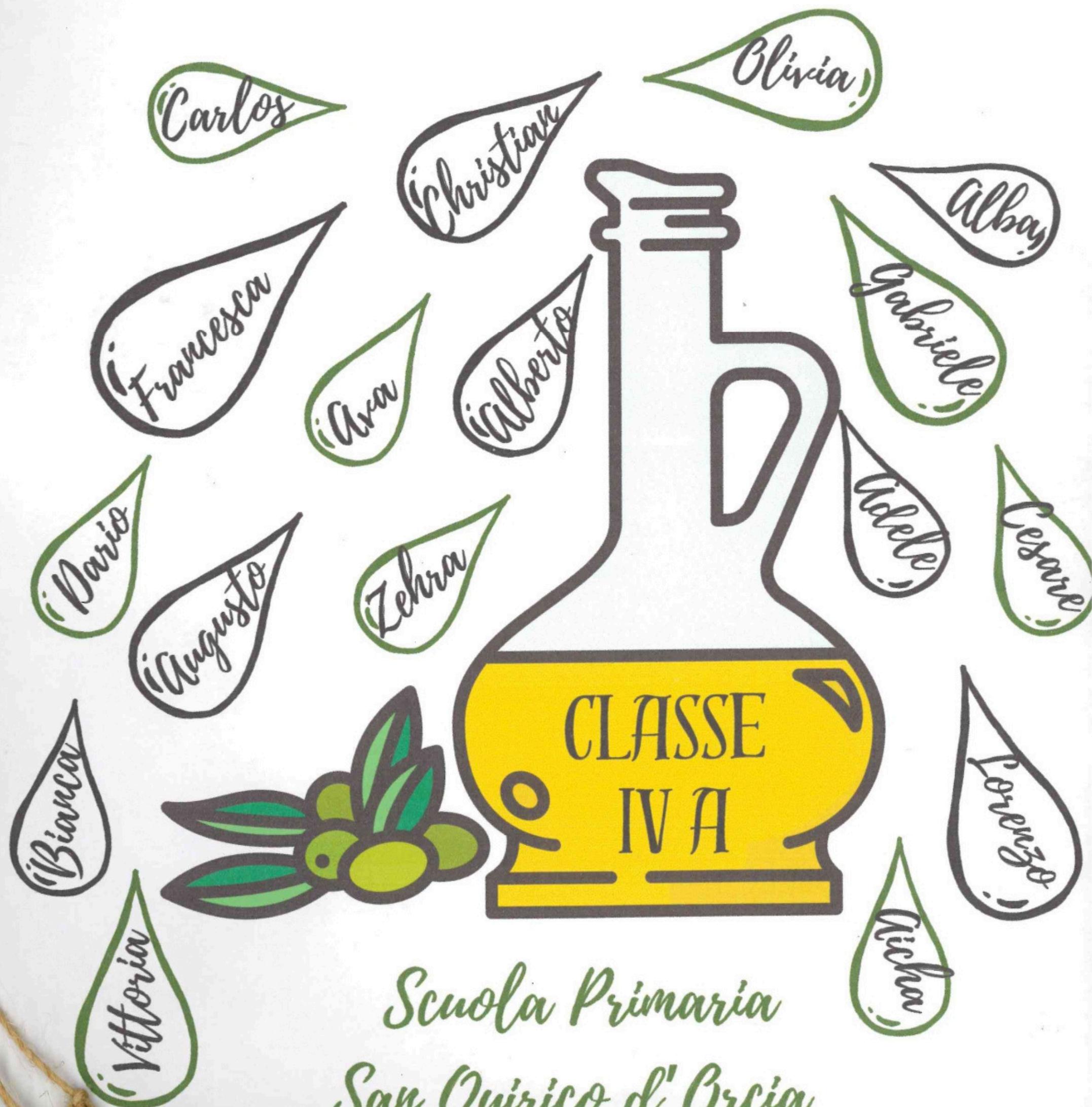
Sfilare le acciughe, lavorarle e metterle in una terrina.

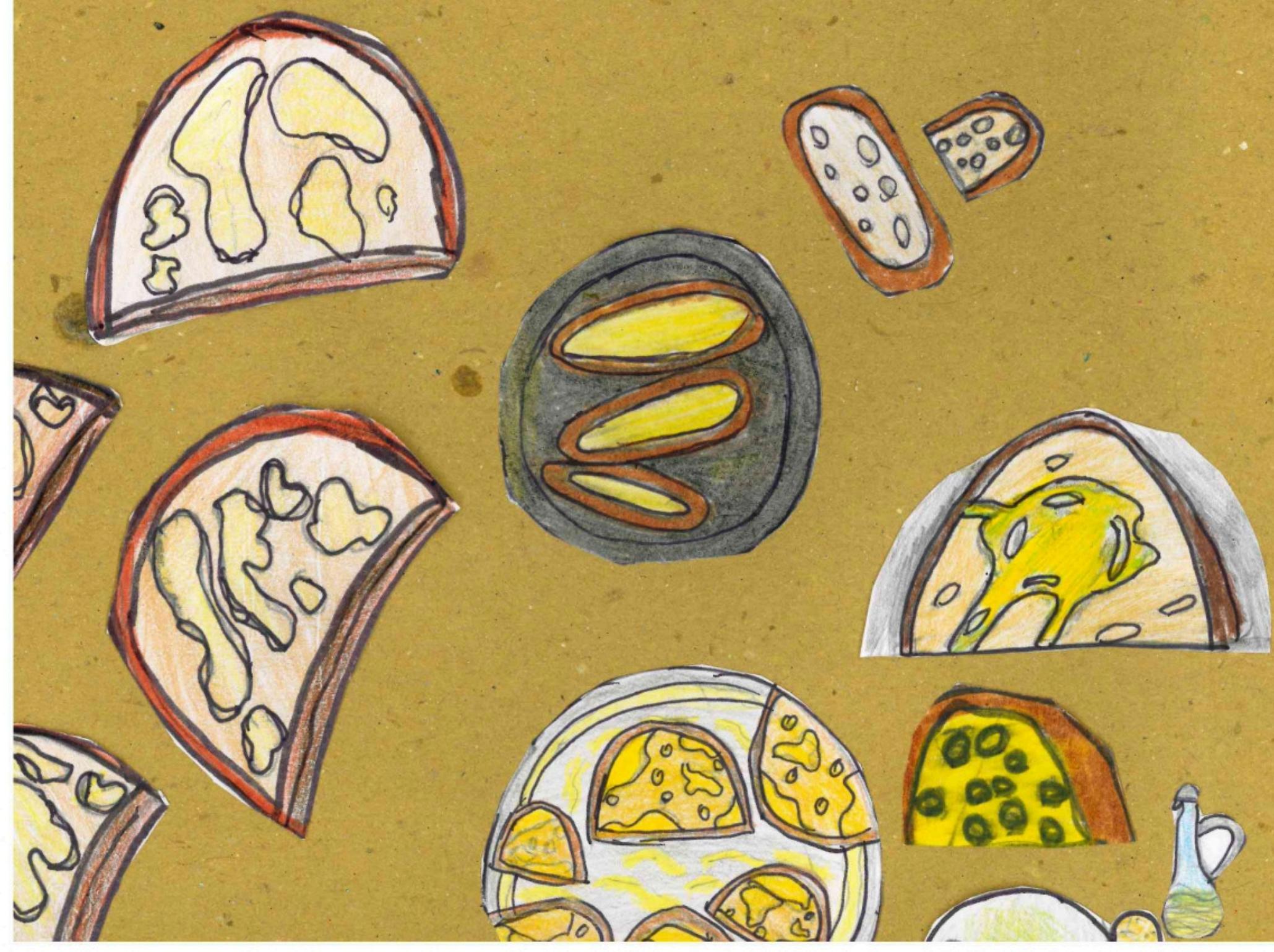
Lavorare il prosciutto scingolarlo, fare un trito con aglio e metterlo sopra alle acciughe.

Aggiungere abbondante olio di oliva

Nicolo'

STUZZICHINI ALL'OLIO





La fettunta

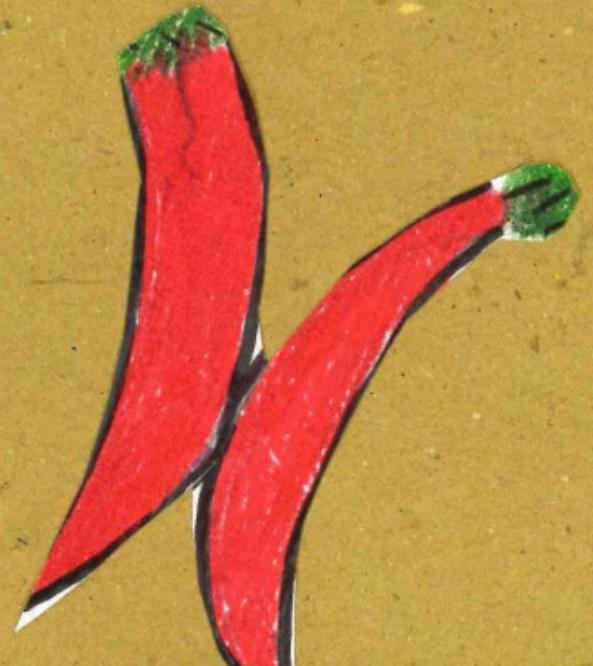
INGREDIENTI

- **Pane toscano** (preferibilmente raffermo) tagliato a fette spesse
- **Olio extravergine di oliva** (preferibilmente olio nuovo)
- **Aglio**
- **Sale**
- **Pepe**

PREPARAZIONE

- 1 Come prima cosa per fare la **fettunta** è necessario **riscaldare la griglia** sulla brace; se non avete la possibilità di scaldare la griglia sulla brace, utilizzate i fornelli della vostra cucina scaldando la piastra a fuoco medio.
- 2 Mentre la griglia è sul fuoco, **affettate il pane toscano** (meglio se raffermo) in **fette grosse**, almeno 1,5 cm di spessore.
È fondamentale utilizzare il pane toscano, poiché non ha sale e questo permetterà al sapore dell'olio nuovo e dell'aglio di risaltare.
- 3 **Grigliate** le fette di pane per circa un minuto per lato; una volta pronte dovranno risultare croccanti da entrambi i lati.
Quindi prendete uno **spicchio d'aglio** e **strofinatelo** su ogni fetta.
Il calore della griglia farà sì che l'aglio si consumi in pochi secondi, rilasciando tutto il suo sapore.
- 4 Adesso **aggiungete** una generosa quantità di **olio extravergine d'oliva toscano**. Utilizzate l'olio nuovo, ovvero il **primo olio d'oliva spremuto della stagione**.
Questo darà alla fettunta un **sapore intenso e piccante**.
Per completare, condite le fette di pane con **sale e pepe** a piacere.











Pinzimonio di verdure

INGREDIENTI

- SEDANO 2
- CAROTE 2
- FINOCCHI 1
- PEPERONI GIALLI ½
- PEPERONI ROSSI ½
- RADICCHIO trevisano piccolo 1
- RAVANELLI 12
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
- SUCCO DI LIMONE q.b.
- PEPE NERO q.b.
- SALE FINO q.b.

PREPARAZIONE

- 1 **Scegliete due gandi di sedano teneri**, togliete le foglie poste sulle estremità, eliminate eventuali filamenti, **tagliate i gandi** in due parti uguali e poi **ricavate dei bastoncini** affettando i pezzi ottenuti per il verso della lunghezza.
- 2 **Prendete il finocchio**, eliminate le estremità e le foglie esterne più coriacee e poi **tagliate il finocchio in quattro parti uguali** che **ridurrete ancora a metà**.
- 3 **Prendete i mezzi peperoni**, eliminate i filamenti e le parti bianche interne, spuntate le estremità per renderli regolari e **tagliate i peperoni in listarelle**.
- 4 **Eliminate le foglie dei ravanelli e lavateli**. **Sbucciate le carote**, spuntatele e **tagliatele in fette parallele** che poi dividerete in bastoncini. Togliete le **foglie esterne rovinate del radicchio** e **mantenete quelle fresche** staccandole dalla base.
- 5 **Dividete le verdure tagliate** in piccoli bicchieri e **preparate quattro ciotoline** contenenti **olio extravergine d'oliva** di ottima qualità.
- 6 **Disponete al centro della tavola** gli **ulteriori condimenti** che serviranno per arricchire il pinzimonio.



Biscotti all'olio

INGREDIENTI:

- Farina 00 280 g
- Zucchero 100 g
- Lievito in polvere per dolci 10 g
- Scorza di limone 1
- Tuorli 1
- Olio extravergine d'oliva leggero
- Uova medie 2
- Sale fino 1 pizzico
- Baccello di vaniglia 1

PREPARAZIONE

1 METTETE LE UOVA INTERE PIU' IL TUORLO DENTRO AD UNA CIOTOLA E SBATTETE CON LO ZUCCHERO PER UN MINUTO, QUINDI CONTINUANDO A SBATTERE, AGGIUNGETE L'OLIO EXTRAVERGINI GLI AROMI (I SEMI DEL BACCELLO DI VANIGLIA E LA SCORZA DI LIMONE).

2 SETACCiate IN UNA CIOTOLA LA FARINA E IL LIEVITO, AGGIUNGETE IL SALE, UNITE AL COMPOSTO LE UOVA E LO ZUCCHERO, COMINCIATE AD IMPASTARE.

3 QUANDO AVRETE AMALGAMATO TUTTI GLI INGREDIENTI ED OTTENUTO UN IMPASTO LISCO ED OMogeneo, AVVOLGETELO NELLA PELLICOLA E PONETELO A RIPOSARE IN FRIGO PER ALMENO MEZZ'ORA.

4 TRASCORSO IL TEMPO INDICATO, STENDETE L'IMPASTO SU UNA SPIANATOIA INFARINATA FINO AD ARRIVARE ALLO SPESSEORE DI MEZZO CENTIMETRO, QUINDI RICAVATE DELLE SACOME TONDE DI DIAMETRO DI 5 CM, CHE ADAGERETE SU DI UNA TEGLIA FODERATA DI CARTA DA FORNO E FARETE CUOCERE IN FORNO STATICO PRERISCALDATO A 180 GRADI PER CIRCA 15 MINUTI.

5 UNA VOLTA COTTI, ESTRAETE I BISCOTTI DAL FORNO, LASCIATELI RAFFREDDARE COMPLETAMENTE E POI CONSERVATEVI IN UNA SCATOLA DI LATTA CON IL COPERCHIO O IN UN CONTENITORE A CHIUSURA ERMETICA.



Biscotti all'olio

INGREDIENTI:

- Farina 00 280 g
- Zucchero 100 g
- Lievito in polvere per dolci 10 g
- Scorza di limone 1
- Tuorli 1
- Olio extravergine d'oliva leggero 50 ml
- Uova medie 2
- Sale fino 1 pizzico
- Baccello di vaniglia 1

PREPARAZIONE

1 METTETE LE UOVA INTERE PIU' IL TUORLO DENTRO AD UNA CIOTOLA E SBATTETE CON LO ZUCCHERO PER UN MINUTO, QUINDI, CONTINUANDO A SBATTERE, AGGIUNGETE L'OLIO EXTRAVERGINE E GLI AROMI (I SEMI DEL BACCELLO DI VANIGLIA E LA SCORZA DI LIMONE).

2 SETACCiate IN UNA CIOTOLA LA FARINA E IL LIEVITO, AGGIUNGETE IL SALE, UNITE AL COMPOSTO LE UOVA E LO ZUCCHERO, COMINCIATE AD IMPASTARE.

3 QUANDO AVRETE AMALGAMATO TUTTI GLI INGREDIENTI ED OTTENUTO UN IMPASTO LISCIO ED OMOGENEO, AVVOLGETELO NELLA PELLICOLA E PONETELO A RIPOSARE IN FRIGO PER ALMENO MEZZ'ORA.

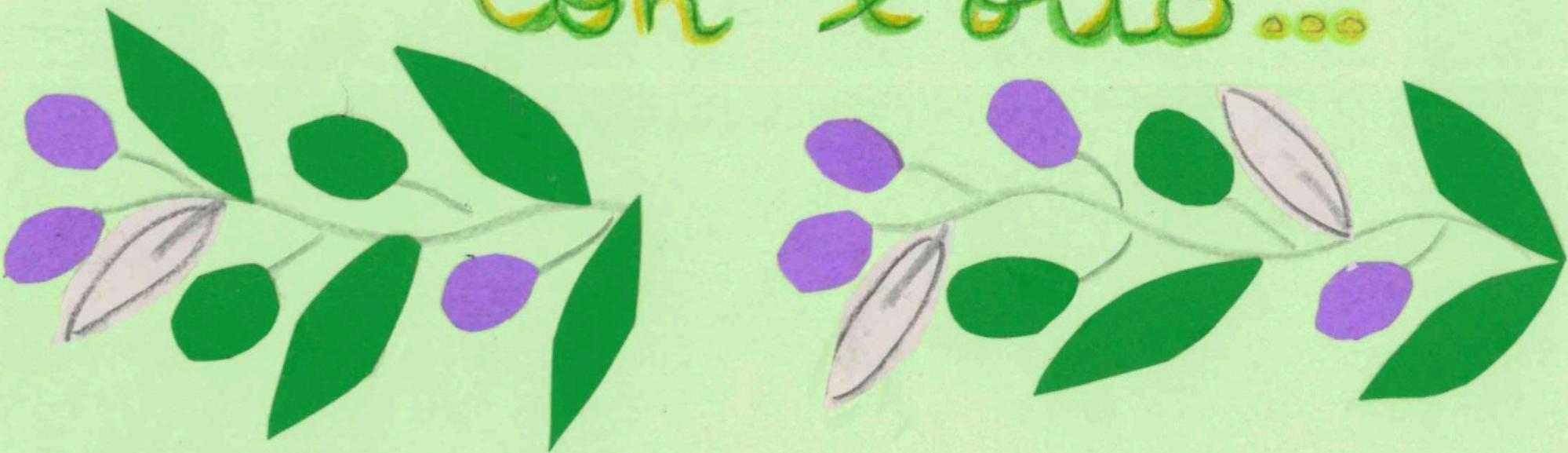
4 TRASCORSO IL TEMPO INDICATO, STENDETE L'IMPASTO SU UNA SPIANATOIA INFARINATA FINO AD ARRIVARE ALLO SPESSEORE DI MEZZO CENTIMETRO, QUINDI RICAVATE DELLE SAGOME TONDE DEL DIAMETRO DI 5 CM, CHE ADAGERETE SU DI UNA TEGLIA FODERATA DI CARTA DA FORNO E FARETE CUOCERE IN FORNO STATICO PRERISCALDATO A 180 GRADI PER CIRCA 15 MINUTI.

5 UNA VOLTA COTTI, ESTRAETE I BISCOTTi DAL FORNO, LASCIATELI RAFFREDDARE COMPLETAMENTE E POI CONSERVATELI IN UNA SCATOLA DI LATTA CON IL COPERCHIO O IN UN CONTENITORE A CHIUSURA ERMETICA .

Ricettario

Classe 5^a

Con l'olio...



Anno scolastico
2024 - 2025

Grostata di prugne

Ingredienti

500 g di farina

marmellata di prugne

2 uova

200 g di zucchero

100 ml di olio extravergine di oliva

una bustina di lievito

Procedimento

In un ciotola mettere tutti gli ingredienti, impostare e formare un panetto omogeneo, stenderlo sulla teglia, metterci la marmelata e infornare 180°

Funghi sott'olio

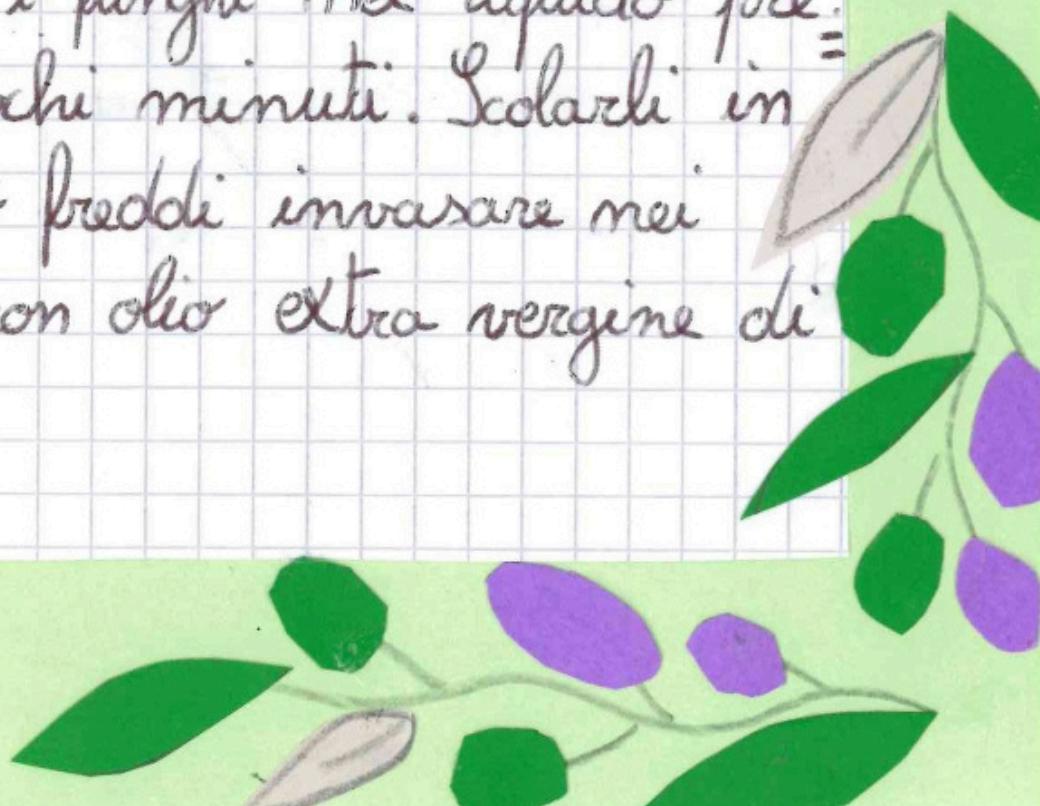
Ingredienti:

- Funghi
- Aceto
- Acqua
- Salvia
- Aglio
- Peperoncino
- Sale
- Olio



Procedimento:

Pulire i funghi, lavarli e farli a perzettini. Far bollire l'aceto con un po' d'acqua, la salvia, l'aglio, il peperoncino e con il sale. Mettere i funghi nel liquido preparato e farli bollire per pochi minuti. Scolarli in una passataia, quando sono freddi invasare nei barattoli di vetro e coprirli con olio extra vergine di oliva.



Baralli dolci sull'olio di oliva

Ingredienti

300 gr. di farina tipo 00

100 gr. di olio extravergine

2 uova

120 gr. di zucchero

poco latte

aroma di limone, arancia e mandorle

80 gr. di amido di mais

8 gr. di lievito.

Procedimento:

In una ciotola versare la farina tipo 00 e l'olio extravergine di oliva. Mescolare fino ad ottenere delle briciole. Dopo aggiungere le uova, lo zucchero, il latte, l'aroma di limone, arancia, e mandorle e mescolare.

Successivamente aggiungere l'amido di mais, il lievito e lavorare il composto fino a renderlo liscio e omogeneo.

Mettere l'imasto in una pellicola e far riposare per 20 minuti a temperatura ambiente. Passati 20 minuti prendere dei pezzetti di impasto e formare dei fusi lunghi 10 cm. Poi incrociare le estremità e passare solo un lato nello zucchero semolato.

Disporli in una teglia alla distanza di 2/3 cm.

Infornarli per 20 minuti a 180°.

Torta di mele

Ingredienti:

60 g di olio "evo"
100 g di zucchero
2 uova
200 g di farina
1 bustina di lievito
1 limone non trattato
4 mele

1 cucchiaio da caffè di "Vim Santo"

Procedimento:

Accendere il forno a 180°.

SBucciare le mele. Prendere un recipiente ruoto e metterci le mele tagliate a pezzettini, versarci il vim santo e far marinare il tutto. In un altro recipiente impastare l'olio e lo zucchero fino ad arrivare ad avere un composto omogeneo. Aggiungere le uova e mescolare il tutto. Unire, un po' alla volta, la farina e la bustina del lievito. Quando avremo mescolato tutto, grattare la buccia del limone. A questo impasto aggiungere le mele tagliate e formare un unico composto. Trasferire il tutto in una teglia rotonda. Infornare e cuocere per 35-45 minuti. Quando la torta è cotta toglierla dal forno, farla freddare e trasferirla in un piatto. A piacere si può aggiungere una spolveratina di zucchero a velo.

La maionese

Ingredienti:

- Uovo
- Olio
- Sale
- Limone

Procedimento:

Montare l'uovo senza chiara con l'olio extravergine di oliva che si va ad aggiungere lentamente.

Dopodiché aggiungere il sale (un pizzico) e il succo di limone.

Seppie fresche

Ingredienti

Seppie

1 litro di acqua

sale

foglie di alloro

pepe nero

parramolo

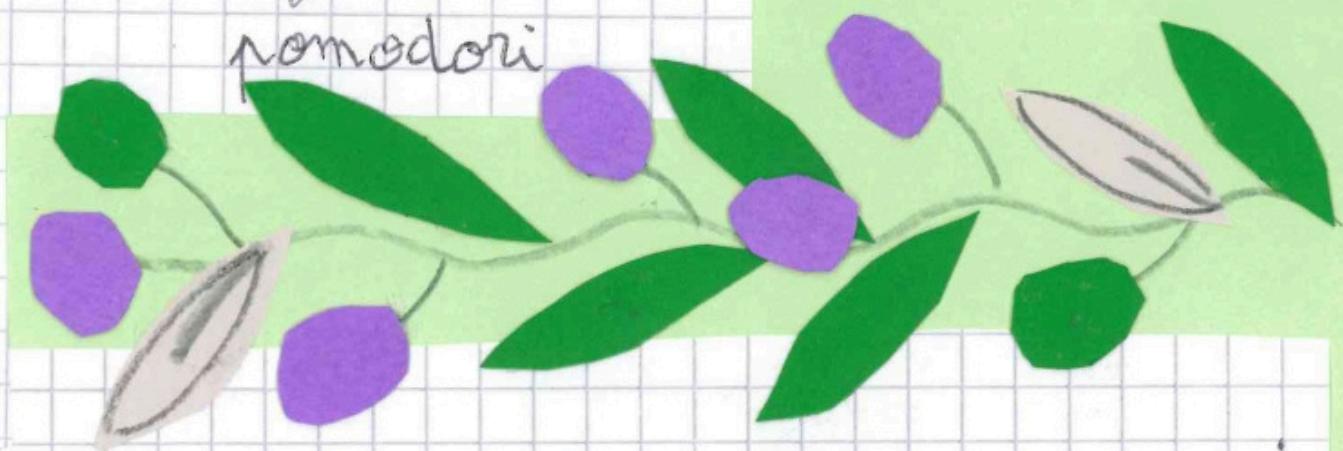
bacche di ginepro

olive nere secche

zucchine

aglio

pomodori



Procedimento

Dividere a metà i pomodori e svuotarli dalla polpa interna. Prendere la polpa, passarla attraverso un colino, schiacciandola in modo da recuperare l'acqua. Conservare a parte la polpa. Portare ad ebollizione in un litro di acqua salata le foglie di alloro, i gambi di parramolo, alcuni grani di pepe nero, le bacche di ginepro schiacciate e parte dell'acqua fatta dai pomodori. Cuocere per 10 minuti.

A parte tritare finemente le olive, le foglie di parramolo, tagliare le zucchine a striscioline, aggiungere la polpa di pomodoro a piccoli pezzi e saltare il tutto per pochi minuti in una padella con uno spicchio d'aglio schiacciato, poco sale e olio di oliva.

Tagliare le seppie in sottili striscioline, scottarle un minuto nel brodo aromatico e scolarle, condendole in seguito con poca acqua di pomodori, della buccia grattugiata di limone e il parramolo tritato. Mettere le seppie nel piatto circondate dalle zucchine e condire con olio extravergine d'oliva.

Carta all'olio

Ingredienti:

3 uova

3 hg di zucchero

3 hg di farina

4 cucchiaini di olio

4 cucchiaini di acqua

1 bustina di lievito

scorta di limone

Procedimento:

Montare le uova. Aggiungere lo zucchero e la farina e mescolare.

Dopo un po' aggiungere anche l'olio, l'acqua, il lievito e la scorta di limone.

Accendere il forno a 180° e cuocere per 30 minuti.

Ciambellone colorato

Ingredienti

3 uova,
6 cucchiaini di zucchero
un bicchiere di olio extra vergine di oliva
250 gr. di farina
un bicchiere di latte
la scorza di un limone grattugiata
una puntina di sale
una bustina di lievito Pam degli Angeli
cacao

Procedimento

In una ciotola sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere l'olio d'oliva, il latte, il sale, la farina, il lievito e il limone.

Tutto l'impasto prenderne la metà, metterla in una tazza, aggiungere un po' di cacao e impastare. Versare l'impasto bianco in una parte dello stampo e l'impasto con il cacao dall'altra parte.

Mettere in forno a 180° per 35 minuti, così otterremo un ciambellone bianco e marrone.

Gli zuccherini

Ingredienti

Un bicchiere di olio extravergine di oliva

Un bicchiere di vino bianco

Mezzo bicchiere di zucchero

Una bustina di lievito per dolci

Farina quanto necessario

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti.

Oprendere una piccola parte dell'impasto e formare un picio

Plare la forma che si vuole, mettere sopra lo zucchero e
disporre in una pirofila.

Infornare a 175° per 25 minuti.

Piadine

Ingredienti

- 300 g di farina 00
- 150 ml di acqua tiepida
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale

Procedimento

Scaldare l'acqua, mettere in un ciotola e unire tutti gli altri ingredienti.

Impastare bene, farci una pallina, e incartarla nella pellicola trasparente.

Lasciare riposare 20 min.

Prendere l'impasto e dividerlo in 4/6 parti uguali, stenderne una per volta e cuocere in padella antiaderente.

Riempire a piacimento.

La piccola baguette

Ingredienti:

400 grammi di farina
350 ml di acqua
1/4 bicchiere di olio extravergine d'oliva
1/2 confezione di lievito
1 cucchiaino di sale

Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti e impastare.

Far riposare l'impasto per un'ora

Cagliarlo e dare la forma che si vuole.

Infornare a 180° per 30 minuti.

Panzanella

Ingredienti:

- 400 gr di pane toscano roffermo
- 4 pomodori maturi
- 2 cipollotti freschi
- 2 cetrioli
- basilico
- sale, aceto, e olio extra vergine di oliva.

Procedimento:

Inzuppare il pane roffermo in acqua e aceto di vino rosso.

Quando il pane sarà ammorbidente strizzarlo bene, metterlo in una ciotola e aggiungere i pomodori, i cetrioli e i cipollotti freschi tagliati a pennettoni.

Aggiungere il basilico, sale e olio extra vergine di oliva. Amalgomare il tutto e servire.

Zuppa di cavolfiore

Ingredienti:

Olio

Olio extravergine di oliva

Sale

Un cavolfiore

Acqua

Pepe o peperoncino

Procedimento:

Mettere uno spicchio d'aglio in una pentola con l'olio, aggiungere l'acqua, un pizzico di sale, un cavolfiore diviso in pezzi e alcune foglie più tenere. Quando il cavolo è cotto toglierlo dalla pentola. Trascuriamo alcune fette di pane raffermo nell'acqua dove è stato cotto il cavolo e le mettiamo in una pirola con sopra il cavolo, condiamo il tutto con pepe o peperoncino e abbronzante olio extravergine di oliva.

Ti sono piaciute le nostre ricette?
Le trovi su www.lafestadellolio.com