

## Prefazione

Uno dei principali problemi che caratterizzerà la scena politica internazionale è l'accesso al cibo. Numerosi studi evidenziano <sup>1</sup> come nel mondo vi siano 870 milioni di persone senza risorse alimentari.

Soprattutto nei paesi definiti sviluppati, al contrario, esistono problematiche inverse legate all'obesità, soprattutto infantile ed allo spreco di cibo.

Sono ben 1,5 miliardi gli adulti in sovrappeso<sup>2</sup>, questi numeri sono purtroppo in crescita visto che le proiezioni stimano che entro il 2015 2,5 miliardi di persone in sovrappeso e ben 700 milioni gli obesi.

Questo fenomeno comporta diverse conseguenze negative oltre che per il singolo, per la collettività anche in termini di maggiori costi sanitari.

La spesa sanitaria sostenuta da un obeso è, infatti, in media il 25% più alta di quella di un soggetto normopeso<sup>3</sup>.

Quanto allo spreco del cibo in Europa e Nord America vanno persi tra i 95 e i 115 kg di cibo l'anno procapite.

Nell'Africa sub-sahariana e nel Sud / Sud-Est asiatico tra i 6 e gli 11 kg.

Nei Paesi in via di sviluppo oltre il 40% dello spreco alimentare si verifica nella post-raccolta e lavorazione, mentre nei paesi industrializzati, oltre il 40% dello spreco si ha nella grande distribuzione e a livello domestico.

Per la Commissione Europea, lo spreco alimentare in Europa corrisponde a circa 90 milioni di tonnellate, pari a circa 179kg di cibo.

Le proporzioni di sprechi alimentari, in relazione alla quantità di cibo prodotto, variano da paese a paese: dall'1% in Germania al 21% in Estonia, al 5% complessivo per l'UE.

Nel mondo si spreca più di 1/3 del cibo che viene prodotto e le feste natalizie rappresentano uno dei momenti più critici.

Per contrastare questo fenomeno il Parlamento europeo ha lanciato nel 2012 la sfida: "*Ridurre del 50% al 2025 lo spreco di cibo in Europa e proclamare il 2013 l'anno europeo contro lo spreco alimentare*".

E' stimato che i consumatori e supermercati europei, gettino ogni anno il 50% di alimenti ancora commestibili e sani, che potrebbero essere destinati ai 79 milioni di europei che vivono sotto la soglia di povertà e agli oltre 16 milioni che si alimentano con l'aiuto delle istituzioni caritatevoli. Secondo la Commissione Europea le famiglie sono responsabili di ben il 42% dei rifiuti alimentari. Il 60% dei quali è evitabile.

L'anno appena concluso sarà ricordato come quello dell'austerità. La crisi economica ha colpito anche il comparto alimentare.

---

1        FAO Food nutrition center

2        Dati OMS di cui 200 milioni di uomini e circa 300 milioni di donne obese

3        Withrow e Alter, 2010

I dati Istat del Novembre 2012 evidenziano un aumento generalizzato dei prezzi del 5,5% sulla frutta, del 2,5% sulla carne e del 6,4% sulle uova.

In molte famiglie per necessità o anche per divertimento si reinventa il cibo da mettere in tavola.

Come evidenziato in una recente pubblicazione sul tema: *è errato considerare il cibo come spreco di risorse. Gli avanzi in cucina sono, solo un falso problema che si è così stratificato nel tempo che è divenuto problema solo perché si è radicata tale convinzione. Ma non è così. In realtà bisognerebbe evitare gli sprechi e che il cibo si trasformi in rifiuto razionalizzando i propri acquisti e facendo un piano settimanale dei pasti da somministrare in modo da evitare sprechi*<sup>4</sup>.

Per sensibilizzare famiglie e consumatori alla corretta utilizzazione del cibo ed alla riduzione dello sprechi il Dipartimento Sicurezza alimentare del Movimento Difesa del Cittadino e la testata on line Frodialimentari.it hanno realizzato questo breve ricettario per aiutare a riutilizzare al meglio i tanti avanzi delle festività natalizie appena concluse.

# Le ricette

## Antipasti

### Arancini di riso

**Ingredienti :** 400 gr di riso (avanzato), 1 lt di passata di pomodoro, brodo vegetale, 1 uovo, 1 bustina di zafferano, parmigiano grattugiato, 100 gr di piselli, 200 gr di formaggio tagliato a cubetti ( mozzarella o provola), carne tritata q.b., 1 lt olio per friggere, olio e sale q.b.

#### Preparazione

Prendete una pentola e lessate i piselli in abbondante acqua salata. Quando saranno cotti, scolateli. Preparate il ragù, tagliate a cubetti il formaggio o mozzarella, insieme alla bustina di zafferano, all' uovo e al parmigiano aggiungere il riso, facendo un bel composto non troppo morbido .Riprendete il riso e ricavate delle mezze piccole arance, lavoratele bene con le mani e nel cuore di ognuno di essi mettete un po' di ragù, un pezzetto di mozzarella e un po' di piselli. Chiudete per bene, pressando soprattutto ai bordi. Ora passate i vostri arancini prima nella farina, poi nell'uovo, e infine nel pangrattato. Riempite una padella dai bordi alti di olio di semi, aspettate che si riscaldi per bene e poi passate a friggere tutti i vostri arancini.

---

<sup>4</sup>Mariagrazia De Castro - *Economia domestica ad impatto zero* -Ed. Simple

## Crostini di polenta

**Ingredienti:** 250 g di polenta ( residuo del giorno prima), olio extravergine di oliva, formaggio grattugiato q.b.

### Preparazione

mettere a rosolare in una padella con olio, aglio , togliere l'aglio, aggiungere il peperoncino, dare la forma ai crostini con un coppapasta e condire con il formaggio, infine mettere in forno a 210° per 10 minuti;

## Crocchette di patate con il purè

**Ingredienti:** 500 g purè avanzato 2 uova, 3 cucchiaini di grana grattugiato, farina, pangrattato, olio extravergine di oliva, sale, noce moscata.

**Preparazione:** lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle finemente; in una ciotola, impastare la purea di patate con 1 uovo, il grana grattugiato, un pizzico di sale e una spolverata di noce moscata; se necessario, aggiungere un po' di farina in modo da ottenere un impasto morbido ma sodo; con l'impasto ottenuto, formare delle crocchette con un diametro di circa 5 cm; passare le crocchette nell'altro uovo sbattuto e poi nel pangrattato; friggere le crocchette in abbondante olio caldo, in una padella o tegame, oppure farle dorare in forno; servire calde o tiepide.

# I Primi

## Timballetti di spaghetti

**Ingredienti:** Avanzo di spaghetti al pomodoro e basilico, Olio extra vergine di oliva, piselli al burro Parmigiano grattugiato, Sale e pepe, burro, Basilico, 1 fiordilatte, 1 foglio di pasta sfoglia

**Preparazione:** Coprire con un foglio di pasta sfoglia le tegliette, ai bucatini avanzati aggiungere i piselli, il fiordilatte a pezzetti, una spolverata di parmigiano, un pezzetto di burro ed un po' di pepe . Versare in ogni teglietta una porzione di spaghetti, ricoprire con pasta sfoglia e metti in forno. Dopo 10 minuti tirare fuori.

## Tortelli di pane delle Simili

### Ingredienti:

**Per l'impasto:** 500g. di farina, 200g. di acqua, 50g.di olio extravergine di oliva, 8g. di lievito di birra, 2 cucchiaini rasi di sale, 1 cucchiaino di zucchero

**Per i ripieni:** salumi vari tritati mescolati con formaggio che sono avanzati dall'antipasto del pranzo di natale, cipolline/funghetti/carciofini sottolio, wurstel/salsiccia pomodori secchi olive

**Preparazione:** Fare la fontana, mettere l'acqua al centro e fonderci il lievito con lo zucchero, raccogliere un pochino di farina intorno e amalgamare, quindi unire olio e sale, prendere la restante farina e impastare bene il tutto. Nel Ken: mettere la farina nella ciotola, iniziare a mescolare a vel.2 e aggiungere metà dell'acqua dove si sarà fatto sciogliere il lievito con lo zucchero, quindi aggiungere l'olio, la restante acqua e il sale e impastare. Nel Bimby: acqua, lievito e zucchero nel boccale a vel.1 40° per 20 secondi, quindi aggiungere l'olio e mescolare pochi secondi, poi la farina e il sale e impastare 1 minuto a vel. 6, quindi 30 secondi Spiga. Deve risultare un impasto un po' duro, fare una palla e lasciarla riposare sulla spianatoia coperta da una ciotola per almeno mezzora. Quindi prenderne un pezzo alla volta e tirarlo con la macchinetta come per fare una sfoglia, una volta per numero fino arrivare al penultimo. Tagliare la sfoglia con una rotella dentata o con gli stampi appositi, farcire col ripieno prescelto e formare i tortellini, i ravioli quadrati, i ravioli a mezzaluna, scegliendo un formato diverso per ogni tipo di ripieno in modo da distinguerli poi. Pennellare velocemente con un po' di olio extravergine di oliva e mettere subito in forno a 180° per 10/12 minuti finchè belli dorati. Con gli avanzi di pasta si ottengono dei simpatici crackers mettendoli a dorare in forno pennellati con un pochino di olio.

# Le zuppe

## Zuppotto di pesce

**Ingredienti:** 250 g di pesce avanzato lessato o arrostito, 2 uova, mezza cipolla, un gambo di sedano, una manciata di prezzemolo, un cucchiaio di sugo di pomodoro, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 litro di brodo di pollo, crostini di pane, 3 cucchiai di olio d'oliva, burro, sale, pepe

### Preparazione

Tritate la cipolla, il sedano e il prezzemolo e fateli soffriggere con l'olio in una casseruola;

aggiungete il pesce e il sugo di pomodoro, bagnate con un po' di brodo, mescolate e fate cuocere versando, a mano a mano, il rimanente brodo, fino a quando il pesce si disfa. Passate il tutto attraverso un colino, schiacciando bene il pesce e le verdure, rimettete la crema sul fuoco e fatela addensare. Battete in una zuppiera le uova con il parmigiano reggiano e un pizzico di sale e di pepe.

Versate adagio la crema nella zuppiera e mescolate delicatamente. Friggete i crostini con un poco di burro e serviteli con la crema.

## Zuppa di piselli “insaporita”

### Ingredienti per 6 persone

500 g di piselli secchi, 1 cipolla grande, 2 gambi di sedano, 2 carote, 1 spicchio d'aglio, aromi misti (alloro, timo, prezzemolo, spezie a piacere), 2 stinchi di maiale, sale e pepe. Opzionale: crostini di pane strofinati all'aglio o cubetti di pane speziati.

**Preparazione** Per fare i cubetti di pane speziati, prendi tre fette di pane raffermo (diciamo vecchio di un giorno) e tagliale a cubetti larghi un paio di centimetri. Mettiti in forno a 100 gradi per dieci minuti. Sciogli una noce di burro in padella ed aggiungi il pane, un pizzico di sale ed un po' di aneto. Fai dorare per qualche minuto, girando col cucchiaio di legno. I piselli secchi vanno puliti per bene, non di rado da piccolo mi capitava di ritrovarmi qualche sassolino in bocca. Lavali accuratamente e mettili in pentola assieme alle verdure tritate grossolanamente, gli aromi misti, gli stinchi di maiale e circa un litro e mezzo d'acqua. Fai bollire a fuoco medio, avendo cura di rimuovere la schiuma che man mano si formerà in superficie nei primi minuti. Copri e continua la cottura a fuoco lento per circa un'ora, girando di tanto in tanto col cucchiaio di legno per evitare che i piselli s'attaccino al fondo della pentola. Rimuovi gli stinchi, lasciando raffreddare per qualche minuto. Col frullatore ad immersione direttamente nella pentola, frulla il tutto per ottenere una purea uniforme e senza grumi. Se hai un frullatore normale, il contenitore dovrà essere pieno solo fino a metà, quindi potresti dover passare le verdure in più mandate. Per una vellutata di verdure, passa la purea per il colino, in modo da rimuovere eventuali grumi rimasti. Disossa gli stinchi, incorporando la carne a bocconcini nella passata di verdure. Aggiusta di sale e pepe e servi la zuppa ancora tiepida con i crostini di pane a lato.

## I Secondi

### Carne e cavoli

**Ingredienti:** Foglie di cavolo, avanzi di bolliti ed arrostiti vari, burro, formaggio grattugiato, olio, acciughe, noci di burro, aglio, rucola, cicoria, funghi e porcini, pinoli tostiti, prezzemolo, maggiorana, aglio, cipolla bianca, pepe.

### Preparazione

Prendi alcune foglie di cavolo, togline la venatura principale, puliscile e sbollentale in olio e sale. Prendi gli avanzi del giorno precedente di bolliti e arrostiti e riempi la foglia di cavolo arrotolandola su se stessa. Metti le foglie dentro una teglia e spalma una pennellata di burro e una spolverata di formaggio grattugiato, facendo gratinare le foglie di cavolo dentro al forno per circa 20 minuti.

Metti a cuocere a fuoco lento, non dentro al forno ma in una padella a parte, il condimento a base di olio extravergine, un etto di acciughe, un po' di aglio tagliato a spicchi, due noci di burro, gira l'amalgama. Cuoci a bassa temperatura. È importante che l'olio non frigga, altrimenti l'aglio sprigionerebbe uno strano sapore che unito agli avanzi diverrebbe sgradevole.

Il fondo di cottura utilizzalo per il condimento aggiungilo al contorno di una insalatina preparata a base di rucola, cicoria, funghi e porcini, sbollentati a parte, con l'aggiunta di pinoli tostati, prezzemolo, maggiorana e aglio e cipolla bianca. Macina il tutto nel mixer e avrai ottenuto una crema di contorno. Aggiungi la crema di verdure alle foglie di cavolo arrotolate sugli avanzi di carne; servi a tavola con un po' di pepe.

## Carne e melanzane

**Ingredienti:** 2 porzioni avanzate di carne mista alla griglia, 3 melanzane, 2 peperoni, mezzo limone, qualche fogliolina di menta, qualche foglia di basilico, olio, sale e pepe

**Preparazione:** Lavate le melanzane e fatele abbrustolire sulla fiamma del fornello, girandole spesso. Dovranno diventare belle abbrustolite fuori e cotte, ma ancora consistenti all'interno. Appoggiatele sul piano di lavoro ed eliminate con cura ogni traccia di bruciato, strofinandole leggermente con carta da cucina. Eliminate anche la parte nera della buccia e riducete la polpa a dadini, che avranno un gusto gradevolmente affumicato. Pulite i peperoni ed eliminate a crudo la sottile buccia che li riveste con un pelapatate a lame rotanti (così saranno più digeribili). Tagliateli prima a listarelle e poi a quadretti e riuniteli in una ciotola con i dadini delle melanzane: condite con 4-5 cucchiaini di olio, il succo di limone filtrato, un pizzico di sale e una manciata di pepe. Mescolate e profumate con foglioline di basilico e menta spezzettate. Mettete la carne tagliata a cubetti o a listarelle al centro del piatto da portata. Disponete intorno i peperoni e le melanzane e servite.

### Insalata di carne

**Ingredienti:** 1-2 porzioni di bistecche già cotte, 1 mazzetto di ravanelli, 1 mazzetto di rucola, 400 g di insalatine miste (spinaci novelli, radicchio, lattughino ecc), 1 cetriolo, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 4 uova, olio, sale e pepe.

**Preparazione** Rassodate le uova: mettetele in una piccola casseruola, copritele con acqua fredda salata, portate a ebollizione e fatele cuocere per 8 minuti da momento dell'ebollizione. Poi raffreddatele in acqua fredda. Lavate le insalatine e la rucola, asciugatele e mettetele in una insalatiera. Pulite i ravanelli e il cetriolo, affettateli a rondelle e uniteli alle insalatine insieme alla carne tagliata a cubetti. Lavate il limone, asciugatelo e grattugiatene la scorza (solo la parte gialla). Spremetene il succo, filtratelo e mettetelo in una piccola ciotola. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo nello spremiaglio, facendo cadere il succo nella ciotola. Aggiungete un pizzico di sale, una manciata di pepe, la scorza del limone grattugiata e mezzo bicchiere di olio e sbattete con un cucchiaino fino ad ottenere una salsina ben emulsionata. Versatela sull'insalata, mescolate delicatamente e completate con le uova sode sgusciate e tagliate a spicchi.

## I Dolci

### Panettone e crema di mandorle

**Ingredienti per 6 tortini:** 150 gr di panettone 3 uova, 150 gr farina 00 1 bustina lievito vanigliato, 1 cucchiaino acqua di fiori di arancio, 100 gr zucchero, 50 gr burro fuso 1 dl latte, 20 gr maizena 1 bicchierino di rum, 3 dl latte di mandorle 2 cucchiaini di zucchero a velo, mandorle tritate, 1 cucchiaino di Acqua Di Fiori D'arancio, 50 g Burro, qb Canditi, 150 g Farina. qb Gocce Di Cioccolato, 4 dl Latte, 3 dl Latte Di Mandorle, 1 pezzo Lievito Vanigliato, 20 g Maizena, 150 g Panettone, .5 dl Rhum, 3 Uova, 100 g Zucchero, 2 cucch. Zucchero a velo.

### **Preparazione**

Tritare il panettone togliendo la crosta Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara

Unire la farina setacciata con il lievito, l'acqua di fiori di arancio e gli avanzi di panettone tritato Aggiungere il burro fuso e il latte ben freddo Imburrare 6 stampini individuali (anche quelli usa e getta) e spolverizzarli con la farina, quindi mettere il composto con un cucchiaino a 2/3 dello stampino Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti Sciogliere la maizena nel latte di mandorle freddo e aggiungere il rum, quindi cuocere la crema per circa 5 minuti mescolando sempre fino a farla addensare.

Suddividere la crema di mandorle in piattini individuali, intanto sfornare i tortini e quando sono tiepidi adagarli sulla crema e spolverizzarli con lo zucchero a velo.

Se si vuole aggiungere a piacere le mandorle tritate

## **Sformato di panettone**

**Ingredienti:** 2 fogli di colla di pesce; 1 dl di panna montata; 2 cucchiaini di panna fresca liquida; 3 albumi; 100 g di panettone senza crosta. Per la crema alla vaniglia: 1,2 dl di latte; 1,2 dl di panna; 60 g di zucchero; 2 tuorli d'uovo; 1/2 stecca di vaniglia. Per la crema al mascarpone: 200 g di mascarpone; 2 dl di panna; 80 g di zucchero; 50 g di cioccolato fondente mandorle a lamelle q.b.

### **Preparazione**

Fate bollire il latte con la panna e la stecca di vaniglia aperta con l'aiuto di un coltello. Nel frattempo sbattete le uova e lo zucchero in un recipiente quindi unitevi la miscela di panna e latte. Versate il composto nel pentolino e fate cuocere a fuoco dolce fino a far addensare la crema. Fate ammolare i fogli di colla di pesce in un recipiente con acqua fredda per almeno 5 minuti. Scaldate la panna quindi unite i fogli di colla di pesce ben strizzati e fateli sciogliere. Unite la miscela alla crema alla vaniglia in un recipiente e amalgamate il tutto con movimenti dall'alto verso il basso. Aggiungete la panna montata alla crema vaniglia e di seguito gli albumi montati. Tagliate il panettone a pezzi piccoli e incorporatelo alla crema alla vaniglia. Versate il composto negli stampini e fatelo rassodare in frigorifero per qualche ora. Tostate le mandorle a lamelle in una padella antiaderente. Per la crema al mascarpone grattugiate il cioccolato fondente e montate leggermente la panna in un recipiente con l'aiuto di una frusta. Unite lo zucchero, il mascarpone e il cioccolato grattugiato alla panna montata e amalgamate per bene. Servite gli sfornati con la crema al mascarpone e decorate con mandorle a lamelle tostate e dello zucchero a velo.

## Millefoglie di pandoro con mousse alle mandorle e salsa di mandarini

**Ingredienti per 4 persone:** 4/5 fette di Pandoro, 250 ml. di latte di mandorla, 30 gr. di zucchero di canna, 1 uovo, 1 foglio di gelatina, 20 gr. di amido di mais, 125 ml. di panna da montare, mandorle a filetti q.b. Salsa di mandarini: 200 ml. di succo di mandarini (circa 10), 40 gr. di zucchero di canna, 10 gr. di amido di mais

**Preparazione:** Tagliate da un Pandoro 4/5 fette dello spessore di circa mezzo centimetro e con un coppa pasta (del diametro di 6/7 centimetri) ricavate dodici dischi; fateli dorare in forno a 160° per 3/4 minuti. Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Scaldate in un pentolino il latte di mandorla; nel frattempo, in una terrina a parte, sbattete l'uovo con lo zucchero e l'amido di mais fino a ottenere una crema spumosa. Dopodichè unite il latte di mandorla caldo mescolando con una frusta, rimettete tutto nel pentolino e poi sul fuoco; cuocete fino a quando la crema si sarà addensata. Unite infine la gelatina strizzata e riponete in frigorifero. Spremete i mandarini, filtrate il succo e ponetelo in un pentolino con lo zucchero. In una piccola terrina sciogliete l'amido di mais con 3/4 cucchiaini di succo di mandarini e unitelo al resto nel pentolino. A questo punto portate tutto sul fuoco e cuocete fino a quando la salsa velerà il cucchiaino. Fate raffreddare. Montate la panna e unitela delicatamente alla crema; riempite con la mousse una sac a poche con bocchetta a stella. Componete al centro di ogni piatto la millefoglie, alternando i dischi di Pandoro con la mousse alle mandorle, completando con la salsa di mandarini e qualche filetto di mandorla tostato.

## Budino di panettone

**Ingredienti:** panettone leggermente secco, 200gr di zucchero, 4 uova, 1lt di latte intero, 4 cucchiaini di rum, 1 pezzetto di cannella, la scorza di 1/2 limone, 20gr di burro.

**Preparazione :**Ungete con il burro uno stampo per budini senza foro centrale, quindi tagliate il panettone a fette, spruzzatele con il rum e foderatevi lo stampo. Versate in una piccola casseruola il latte con la scorza di limone e la cannella e portatelo a ebollizione; nel frattempo sbattete in una terrina le uova con lo zucchero. Lasciate intiepidire il latte, filtratelo, versatelo nella terrina con le uova sbattute, mescolando con un cucchiaino di legno perché non si formino grumi, e travasate il composto nello stampo. Fate scaldare dell'acqua in un recipiente più largo ma più basso dello stampo di circa 4 centimetri, poi immergetevi lo stampo stesso, passate in forno preriscaldato a 190 °C e fate cuocere il dolce a bagnomaria per un'ora circa, badando che l'acqua del recipiente sia sempre caldissima, senza però arrivare a bollitura. Servite il budino di panettone sia tiepido, sia freddo, a vostro gusto.

## Tiramisù di panettone

**Ingredienti:** 300 g di panettone avanzato, 130 grammi di mascarpone, 130 g di zucchero, 60 g di cioccolato amaro grattugiato, 6 tazzine di caffè, 4 tuorli, 4 maron glace, 1 cucchiaino di farina, 1,5 decilitro di latte.

**Preparazione** In una terrina battete 2 tuorli con 30 g di zucchero sino a ottenere una crema paglierina, poi unite il mascarpone. Addolcite il caffè con 30 g di zucchero e utilizzatelo per bagnare il panettone

precedentemente affettato a fogli. Portate il latte in ebollizione. In una casseruola sbattete i restanti tuorli con lo zucchero; aggiungete a poco a poco la farina, quindi versatevi a filo il latte mescolando continuamente. Fate cuocere la preparazione a bagnomaria a fiamma bassa, continuando a mescolare sino ad addensarla. Spegnete la fiamma e versate la crema ottenuta in una terrina; lasciatela raffreddare mescolandola di tanto in tanto per evitare che si formi una pellicola in superficie, quindi unitevi i marroni spezzettati. Disponete sul fondo di uno stampo rettangolare uno strato di fette di panettone; spalmatevi sopra la crema al mascarpone, quindi cospargetela con un cucchiaino di cioccolato grattugiato. Formate con le fette di panettone rimaste un secondo strato, copritelo con la crema pasticcera e completate con il cioccolato. Riponete la preparazione in frigorifero per circa 12 ore.

## **Praline di Panettone, cioccolato bianco e scorza d'arancia**

**Ingredienti (per 4 persone) :** 500 g di [panettone](#), 100 g di succo di [arancia](#), 100 g di cioccolato bianco, 10 g di fecola di patate 50 g di zucchero a velo, 100 g di cioccolato bianco grattugiato, scorze di 4 [arance](#).

### **Preparazione**

Tagliare il panettone a piccoli dadi. Fare sciogliere il cioccolato bianco a 32°C e unire la fecola. Impastare il panettone, il cioccolato sciolto, lo zucchero a velo e il succo di arancia, e lasciare riposare per un'ora. Tagliare la scorza delle arance a piccoli cubetti e mescolarle con il cioccolato bianco grattugiato. Formare delle piccole praline con l'impasto di panettone e passarle nel cioccolato con le arance.

Si può servire con filetti di arance e ciuffi di menta.

## **Frittelle di Pandoro**

**Ingredienti:** avanzi di [pandoro](#), 25 g di burro fuso 150 g di farina, 50 g di zucchero, 1,5 dl di birra chiara un po' di liquore al mandarino pizzico di sale, olio per friggere , zucchero a velo

### **Preparazione**

Preparare la pastella, con il burro fuso, farina, zucchero, la birra chiara, un po' di liquore al mandarino e un pizzico di sale. Far riposare la pastella per un'ora Tagliare le fette di pandoro a rombi ed immergerle nella pastella. Scaldare l'olio in una padella ampia Friggere le frittelle e spolverarle con zucchero a velo, servire calde.

## **Tartufetti di pandoro**

**Ingredienti per 6-8 persone:** 500g di pandoro, 200g di crema spalmabile al cioccolato ( o nutella), 2 cucchiaini di rum, cacao amaro in polvere, zucchero a velo. Preparazione: private il pandoro della crosta, sbriciolatelo, mettetelo in una teglia foderata con carta da forno, passatelo in forno caldo a 170°C per 3-4 minuti.

Trasferite le briciole in una ciotola, unite la crema al cioccolato (o la nutella )e il rum e mescolate bene, unendo il cacao necessario a ottenere un impasto sodo e consistente, fatelo riposare in frigo per 2 ore.

Ricavate dall'impasto tante palline grandi come noci e fatele rotolare nel cacao, appoggiatele man mano su un piatto foderato con carta da forno, poi, mettetele in frigo e lasciatele riposare per almeno 2 ore.