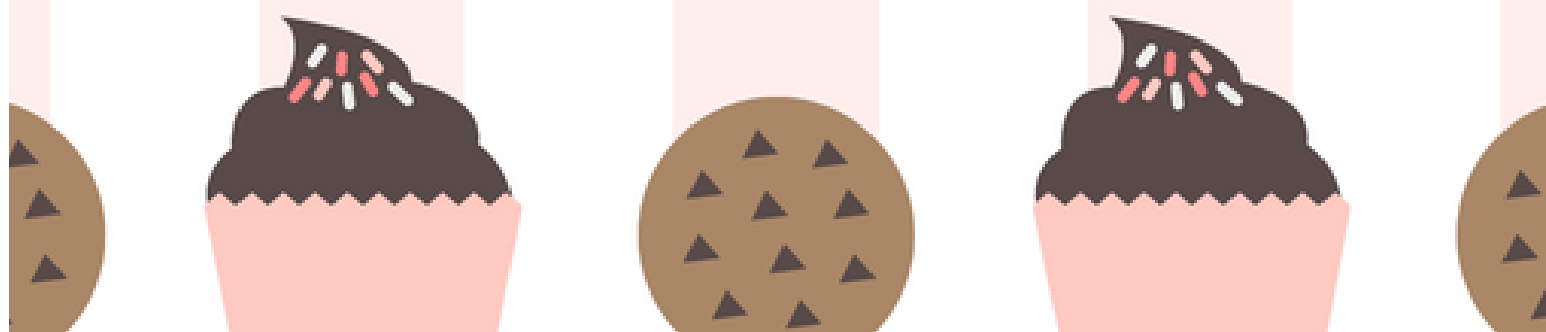


LE NONNE CI AIUTANO A FARE LE ...

Zeppole di uva cotta

RICETTA CON FRUTTA



IL RICETTARIO DELLA TRADIZIONE
{ Zeppole di uva cotta }

Ingredienti:

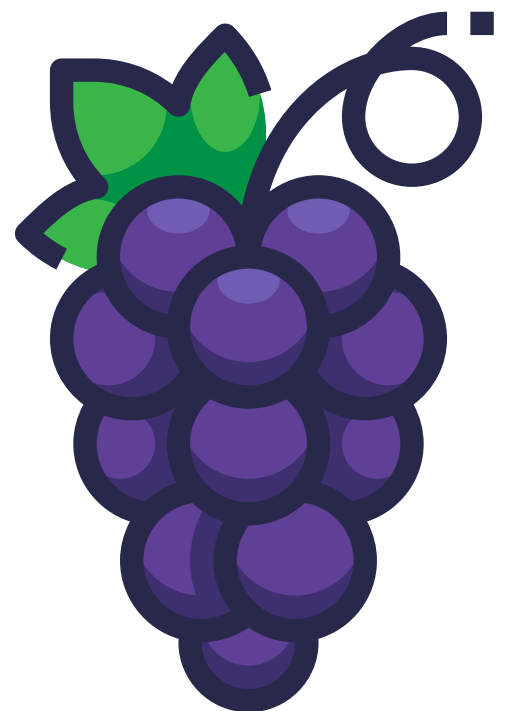
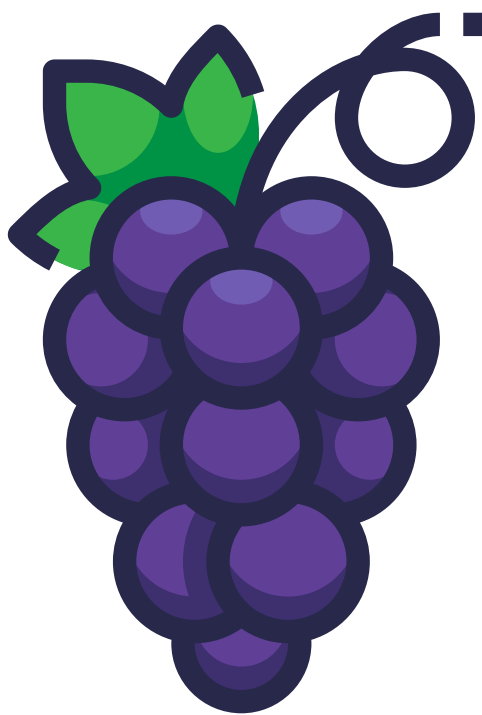
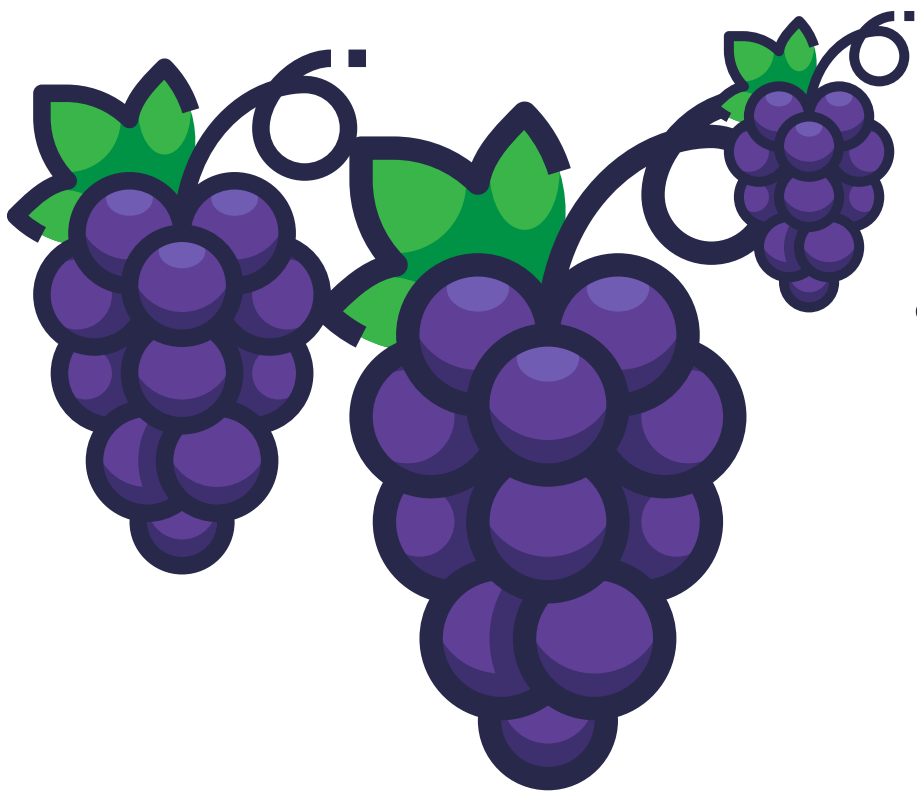
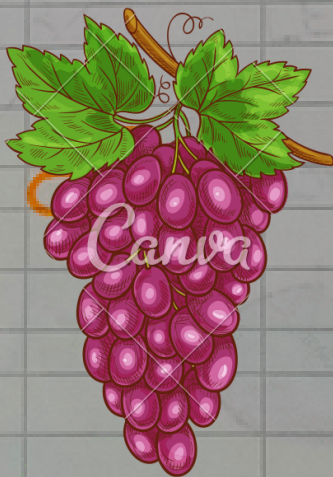
2 Kg di uva matura

1 Kg di farina 00

200 gr di zucchero

7 uova

1 bicchiere d'olio.



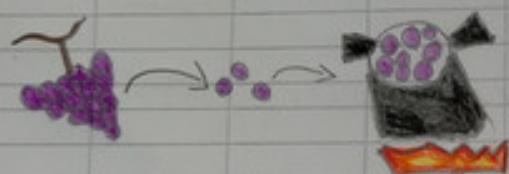


E ORA.... MANI IN PASTA



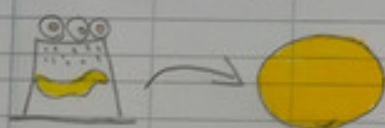
PROCEDIMENTO:

SGRANARE I CHICCHI D'UVA,
LAVARLI E METTERLI A BOLLIRE FINO
A QUANDO NON DIMEZZA LA QUANTITÀ.



COTTA L'UVA FARLA RAFFREDDARE.

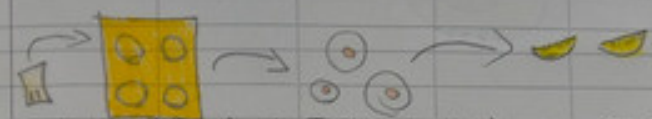
DISPORRE LA FARINA A FONTANA E
METTERCI LE UOVA,
LO ZUCCHERO E L'OLIO.



PRENDERE L'IMPASTO E STENDERLO
CON IL MATTARELLO



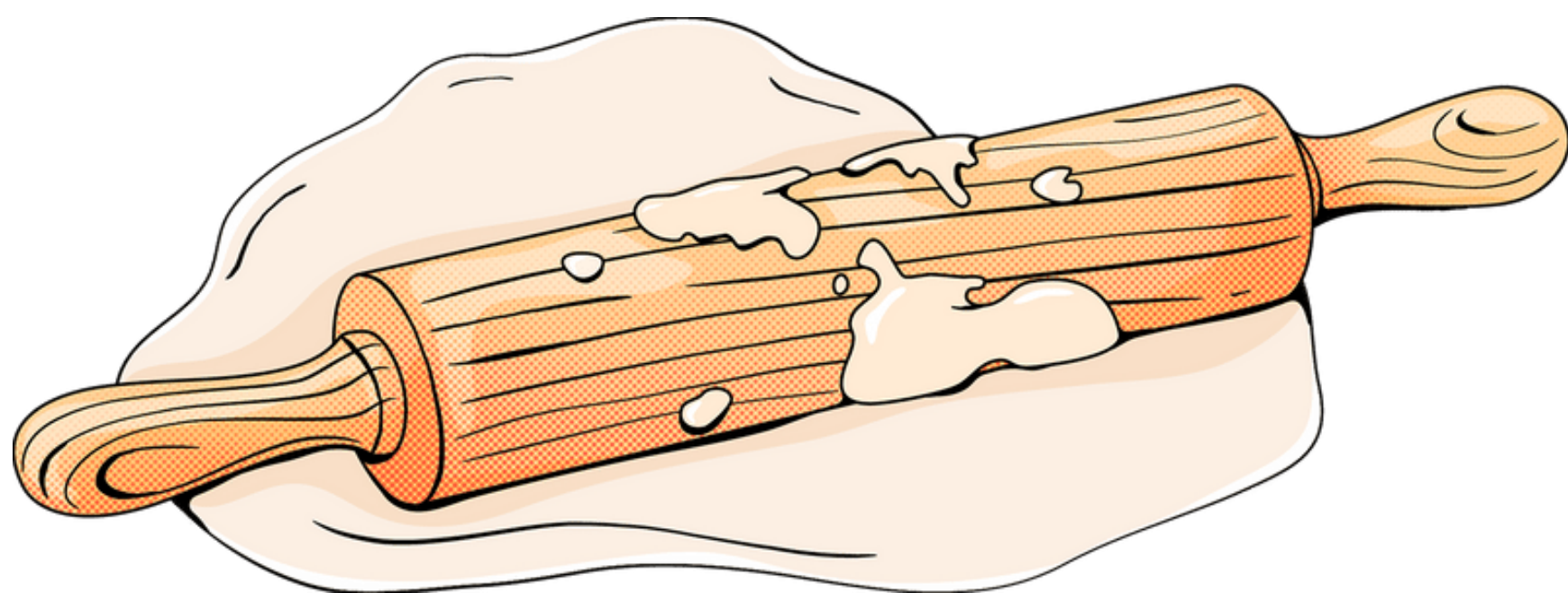
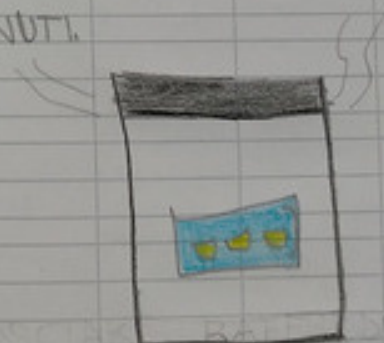
CON UN BICCHIERE FORMARE DEI CERCHI
E AL CENTRO METTERE L'UVA COTTA.

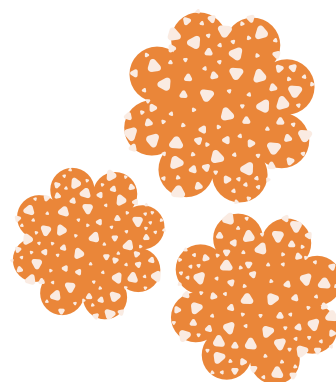
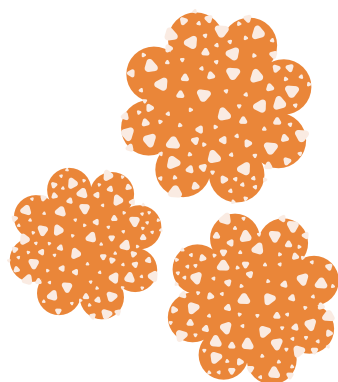
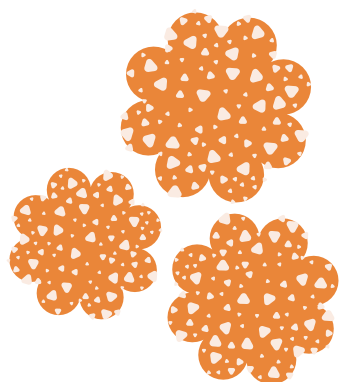
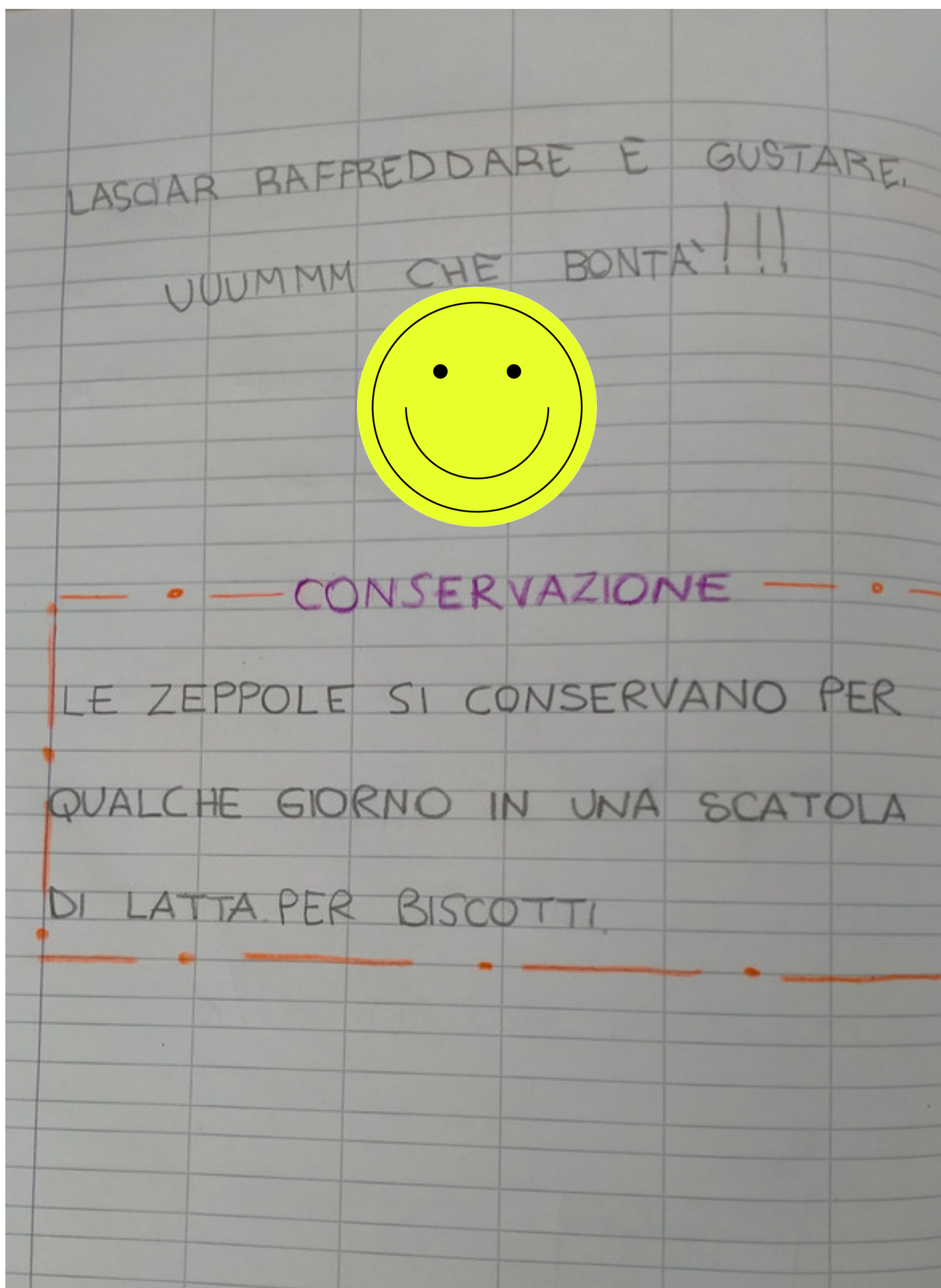
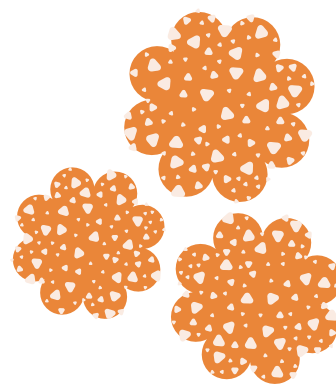
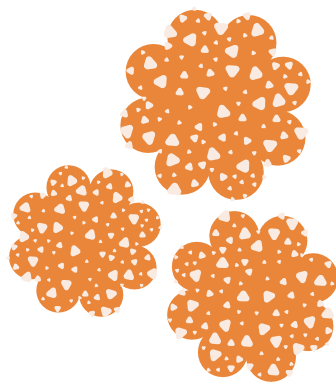
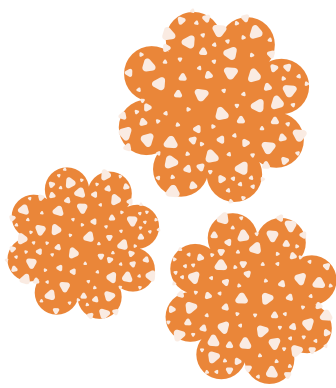


CHIUDERE A MEZZALUNA I CERCHI.

PIZZICARE LA ZEPPOLA CON LA
FORCHETTA.

METTERE LE ZEPPOLE NEL FORNO
E CUOCERE A 180° PER 10/15
MINUTI.

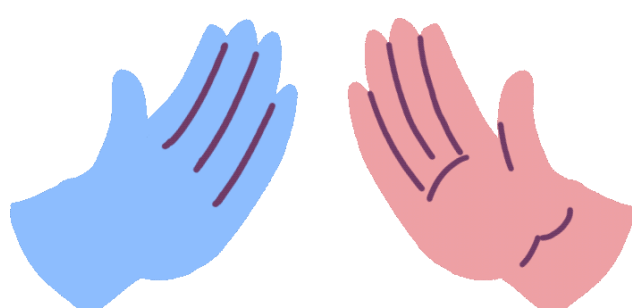






LA CLASSE I A

RINGRAZIA FRUTTAGEL
PER L'ESPERIENZA
VISSUTA





LA CLASSE I A

PRESENTA:

Istituto Comprensivo " J. Dewey" di San
Martino in Pensilis- Plesso di
Portocannone (Cb)-

Il ricettario della TRADIZIONE



La ciambotta molisana: ricetta con verdure



PORTOLANNONE 21 MARZO 2022

RICETTA: LA CIAMBOTTA MOLISANA.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 PATATE GRANDI

2 PEPERONI ROSSI



2 MELANZANE

2 ZUCCHINE



2 CAROTE



2 POMODORI MATURI

1 CIPOLLOTTO

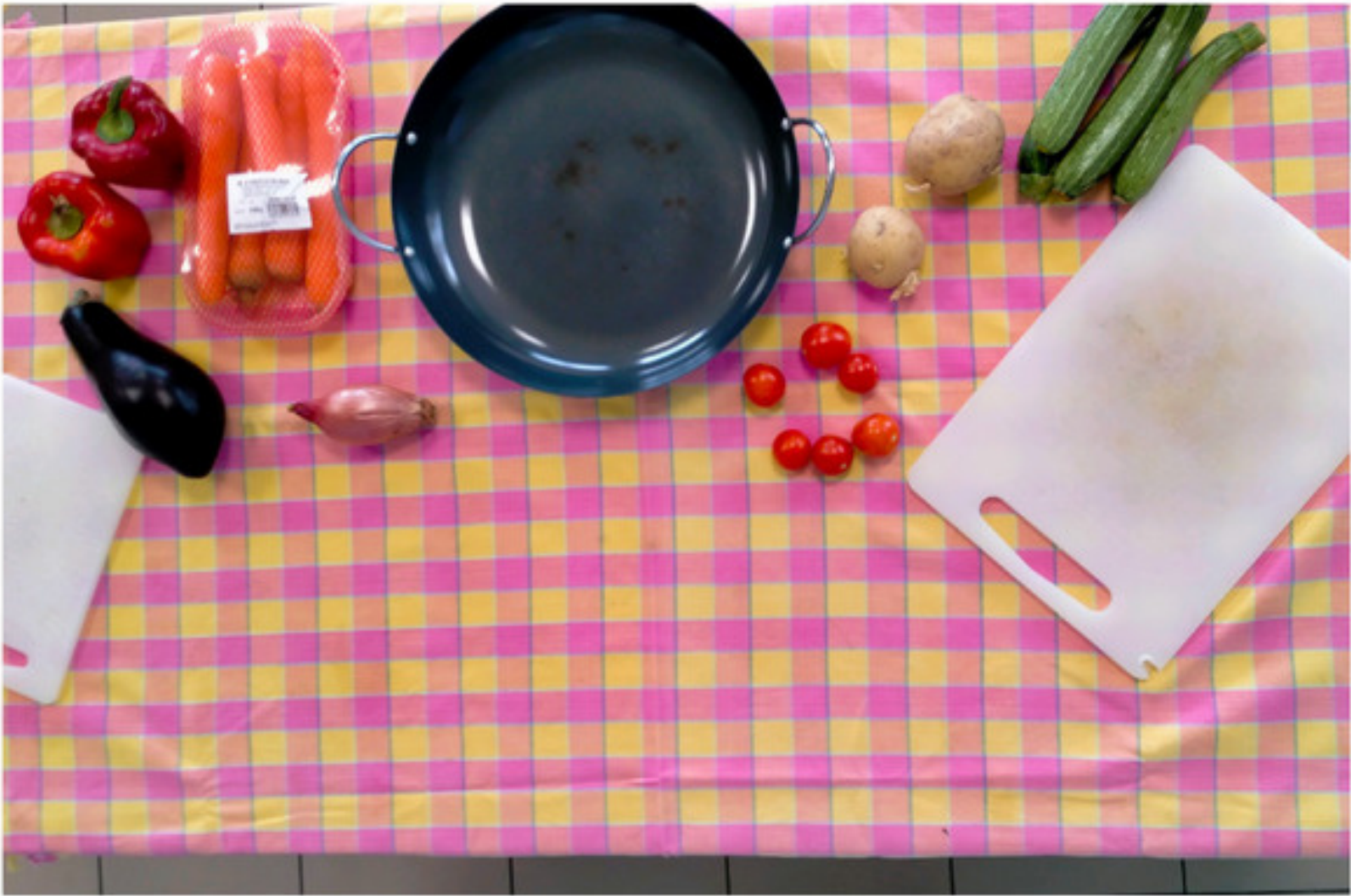
BASILICO



OLIO EVO



SALE E PEPE.



PREPARAZIONE

PULIRE E LAVARE TUTTE LE
VERDURE.

TAGLIARLE A PEZZETTI MEDI.

PRENDERE UNA PADELLA GRANDE,

METERLA SUL FUOCO CON

L'OLIO EVO E IL CIPOLLOTTO.

FAR ROSOLARE PER 2 MINUTI.

POI AGGIUNGERE PATATE, CAROTE,

PEPERONI E MELANZANE.

CUOCERE PER 10 MINUTI.

AGGIUNGERE LE ZUCCHINE

E CONTINUARE A CUOCERE



PER 5 MINUTI.

INFINE AGGIUNGERE SALE, PEPE E

MESCOLARE IL TUTTO

LASCIANDO CUOCERE PER

ALTRI 10 MINUTI.

ORA METTIAMO IL TUTTO

IN UN PIATTO E DECORIAMO

CON FETTINE DI PANE TOSTATO.

ACCOMPAGNARE IL PIATTO CON

UN BUON BICCHIERE DI VINO

ROSSO, E...

BUON APPETITO !!!



