Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gröstl con gli avanzi della settimana (rosticciata)

Altri ingredienti
Per utilizzare diversi avanzi di cibo che si sono accumulati
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti:

- avanzi di verdure crude e cotte, e di legumi lessi (zucca, cavolfiore, peperonata, fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
- olio per friggere
- avanzi di vari contorni (patate lesse, pasta, riso, polenta, canederli, ecc.)
- formaggio avanzato
- eventualmente avanzi di carne cotta o pesce cotto (arrosto, salsicce, ecc.)
- erbe fresche o essiccate (per esempio rosmarino)
- sale
- pepe
- 2 – 4 uova
- ad lib. un po' di latte
- erbe fresche per guarnire

Preparazione:

Tagliate le verdure crude a pezzi e rosolatele brevemente nell'olio. Tagliate tutti gli avanzi già cotti a pezzi o striscioline, aggiungeteli, rosolate e mescolate. Condite con erbe, sale e pepe. Sbattete le uova in una tazza, aggiungete, a piacere, un po' di latte e versate sul Gröstl. Lasciate cuocere le uovanella padella, mescolando diverse volte. Guarnite il Gröstl con erbe fresche e servite.

Tempo di preparazione: ca. 20 – 25 minuti.

Suggerimento: lo speck ed altri salumi possono essere aggiunti al piatto prima che venga servito. Tuttavia è meglio non cuocerli insieme al Gröstl. Le eccedenze di cibo devono essere messe rapidamente in contenitori richiudibili e conservate in frigorifero o nel congelatore fino al momento del loro riutilizzo.