CERCHIETTI OLIMPICI – LA PASTA DEI FENOMENI



CLASSE 2^A
IC VARESE1

RICETTA

Ingredienti per ogni impasto colorato: farina bio senza glutine, acqua, un pizzico di sale, 2 gocce di olio, ingrediente colorante

Ingredienti per colorare l'impasto: l'energia e le vitamine del giallo dello zafferano**,** la forza e i minerali del verde degli spinaci, la protezione e le vitamine del rosso della paprika dolce, le proteine del nero di seppia**,** l'azzurro e le proteine della polvere di alga spirulina.

Ingredienti per il condimento: olio evo con granella di noci, mandorle, pistacchi, pane grattugiato tostato, formaggio grattugiato (parmigiano)

Strumenti: ciotole, forchette, spianatoia, macchinetta per la pasta, pentole per cuocere la pasta e una padella per il pane grattugiato tostato, un bicchierino per fare i cerchi di pasta.

Condizioni speciali e indispensabili: non essere da soli per cucinare con amore e in allegria, e partecipare alla sfida dei fenomeni: chi mangerà il piatto più variopinto e nutriente?

PREPARAZIONE: L'ATTIVITA' DELL'L'ALLEGRA BRIGATA





DOSARE GLI INGREDIENTI:

1 BICCHIERE DI FARINA
SENZA GLUTINE,
50 millilitri DI ACQUA,
UN PIZZICO DI SALE
2 GOCCE D’OLIO EVO



FARE UN BUCO NELLA FARINA E INSERIRVI GLI INGREDIENTI, POI INIZIARE A MESCOLARE CON UNA FORCHETTA



PROSEGUIRE IL MESCOLAMENTO PRIMA CON LE MANI NELLA CIOTOLA, POI APPOGGIARE IL PANETTO SULL'ASSE E LAVORARLO FINO A CHE NON SI APPICCICA ALLE MANI



AGGIUNGERE UN POCO DI PAPRIKA DOLCE PER DARE IL COLORE ROSSO ALL'IMPASTO (POI AGGIUNGERE AGLI ALTRI IMPASTI GLI ALTRI INGREDIENTI COLORATI)



LAVORARE L’IMPASTO FINO AD OTTENERE UN PANETTO E LASCIARLO RIPOSARE AVVOLTO IN UN FOGLIO DI CARTA TRASPARENTE PER CIRCA 30 MINUTI



POSIZIONARE LA MACCHINETTA DELLA PASTA SULLA SPIANATOIA E INSERIRE IL PRIMO PANETTO NELLE PRIME RUOTE: GIRARE LA MANOVELLA E RACCOGLIERE LA PASTA APPIATTITA



SPARGERE LA FARINA SULL’IMPASTO E INSERIRE LA PASTA APPIATTITA NELLE ROTELLE ADATTE A MODELLARE GLI SPAGHETTI



RACCOGLIERE
DELICATAMENTE
GLI SPAGHETTI





SEPARARE
GLI
SPAGHETTI E
MODELLARLI
FINO AD
OTTENERE
TANTI
CERCHIETTI



RIPETERE TUTTE LE OPERAZIONI INDICATE FINO AD ORA PER OGNUNO DEI CINQUE COLORI OLIMPICI







I CERCHIETTI SONO PRONTI!



METTERE SUL FUOCO DEI FORNELLI LE PENTOLE CON L'ACQUA E UN PIZZICO DI SALE: QUANDO L'ACQUA BOLLE IMMERGERE IN OGNI PENTOLA I CERCHIETTI DI COLORE DIVERSO.

DOPO CIRCA 9 MINUTI LA PASTA SARA' PRONTA: CIASCUNO SI SERVIRA' DEI SUOI CERCHIETTI PREFERITI E LI CONDIRA' CON L'OLIO EVO E LA/E GRANELLA/E PREFERITA/E

CONFRONTATE I VOSTRI PIATTI

CHI SARA' STATO IL FENOMENO CHE AVRA'

COMPOSTO IL PIATTO

DI CERCHIETTI

PIU' COMPLETO, COLORATO E NUTRIENTE?