

SIAMO DEI GOLOSI!

Ciao, siamo i bambini della 2^a A dell'Istituto Comprensivo Brigata Sassari di Sassari. Siamo 19 e viviamo tutti a Sassari o nei suoi dintorni.

Grazie a questo progetto abbiamo scoperto che la maggior parte dell'olio EVO che consumiamo nelle nostre case proviene dalla nostra regione, la Sardegna. Abbiamo anche scoperto che molti dei nostri genitori comprano l'olio da amici o parenti che lo producono. Solo alcuni di noi lo comprano al supermercato e usano olio di provenienza europea.

Abbiamo avuto anche la possibilità di visitare un oleificio della nostra zona, dove abbiamo conosciuto quali sono i macchinari che vengono usati per produrre l'olio e quale processo subisce una piccola oliva per diventare "succo"!

Grazie a questo percorso abbiamo scoperto che i nostri piatti preferiti sono davvero semplici nei condimenti, ma in tutti e tre l'olio EVO è il protagonista assoluto!

Perciò vi mandiamo la ricetta degli spaghetti con l'olio, dell'insalata gustosa e della frittata mista.

Buon appetito!



SI CHIAMA...

PASTA IN BIANCO

**VOGLIAMO
CONDIVIDERLA
CON TE!**

**LA NOSTRA
RICETTA**

Classe 2[^]A

I.C. BRIGATA SASSARI

SASSARI

INGREDIENTI E PREPARAZIONE

Ingredienti:

- Spaghetti
- Acqua
- Sale
- Olio EVO
- Parmigiano grattugiato

Preparazione:

Far bollire l'acqua in una pentola con il sale e metterci un pugno di sale.

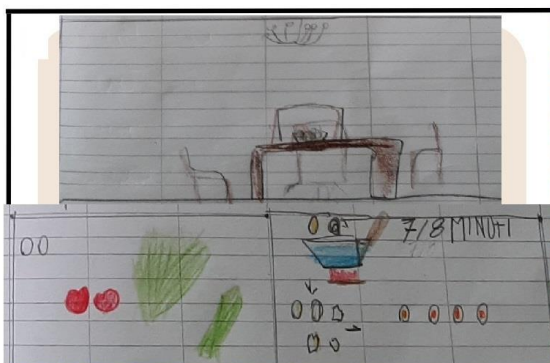
Successivamente buttare la pasta nell'acqua e far cuocere per il tempo indicato sulla scatola. Infine scolare la pasta e condirla con olio EVO e una spolverata di parmigiano.

LA SUA STORIA

La sua storia...beh, è il piatto più semplice da preparare!

CI UNISCE PERCHÈ...

Quando la maestra ci ha chiesto di scrivere il nostro piatto preferito dove fosse presente l'olio EVO ci siamo tutti stupiti. Sì, perchè abbiamo scoperto che ci piacciono tanto gli spaghetti con olio EVO e parmigiano!



SI CHIAMA...

INSALATA GUSTOSA

**VOGLIAMO
CONDIVIDERLA
CON TE!**

LA NOSTRA RICETTA

Classe 2[^]A

I.C. BRIGATA SASSARI

SASSARI



INGREDIENTI E PREPARAZIONE

Ingredienti:

- Lattuga
- Pomodori
- Cetrioli
- Mozzarella
- Uova
- Sale fino
- Olio EVO

Preparazione:

Mettere un pentolino con acqua sul fuoco e far bollire le uova per 7/8 minuti. Dopodiché sgusciarle.

A parte, lavare le verdure. Tagliare la lattuga a pezzi e il pomodoro a spicchi. Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a fettine. Unire tutte le verdure in una insalatiera.

Mettere le uova tagliate a fette insieme alle verdure nell'insalatiera, condire con sale fino, olio EVO e a chi piace con un po' di aceto.

LA SUA STORIA

Le verdure che crescono dalle nostre parti sono davvero buone e noi ne siamo molto golosi!!

CI UNISCE PERCHÈ...

D'estate è il nostro piatto preferito, ognuno la arricchisce con gli ingredienti che più gradisce, ma tutti la condiamo con olio EVO!





SI CHIAMA...

FRITTATA MISTA

**VOGLIAMO
CONDIVIDERLA
CON TE!**

**LA
NOSTRA
RICETTA**

Classe 2[^]A

I.C. BRIGATA SASSARI

SASSARI



INGREDIENTI E PREPARAZIONE

Ingredienti:

- | | |
|-------------------------|------------------|
| - Uova | - Erba cipollina |
| - Sale | - Cipolla |
| - Pepe | - Zucchine |
| - Olio EVO | - Piselli |
| - Formaggio grattugiato | - Patate |
| - Prosciutto Cotto | - Carciofi |

Preparazione:

In una padella far scaldare l'olio EVO, aggiungere la cipolla e farla soffriggere. Successivamente unire piselli, patate, carciofi tagliati sottili, zucchine tagliate a rondelle, lasciare rosolare insieme tutti gli ingredienti. Unire da ultimo il prosciutto cotto tagliato a dadini o a piccoli pezzi. Nel frattempo, rompere le uova in una terrina, aggiungere un pizzico di sale, pepe e formaggio grattugiato e mescolare delicatamente con una frusta. Scaldare in una padella l'olio EVO, aggiungere le uova con i condimenti e cuocere

LA SUA STORIA

Ci piace perchè è leggera e possiamo metterci quello che più ci piace!

CI UNISCE PERCHÈ...

La frittata piace a tutti noi, anche se ognuno poi aggiunge ingredienti diversi. Per questo abbiamo deciso di mandarvi la ricetta della frittata mista, perchè abbiamo unito tutti gli ingredienti che ci piacciono!!

