

SCARICERANDA

015



CONTRO OGNI CARCERE
GIORNO DOPO GIORNO

calendario 2015

gennaio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febbraio

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

marzo

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

aprile

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

maggio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

giugno

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

luglio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

agosto

L	M	M	G	V	S	D
						1
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

settembre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ottobre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

novembre

L	M	M	G	V	S	D
						1
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

dicembre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

30

calendario 2016

gennaio

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

febbraio

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

marzo

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

aprile

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maggio

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

giugno

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

luglio

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

agosto

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

settembre

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
			4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ottobre

L	M	M	G	V	S	D
						1
			2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

novembre

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

dicembre

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
			4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





GENNAIO

2

venerdi

3

sabato

GENNAIO

4

domenica

GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

16

venerdi

17

sabato

18

domenica

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

23

venerdi

24

sabato

25

domenica

GENNAIO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

GENNAIO

30

venerdi

31

sabato

FEBBRAIO

1

domenica

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

6

venerdi

7

sabato

8

domenica

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

13

venerdi

14

sabato

15

domenica

carnevale

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBBRAIO

20

venerdi

21

sabato

FEBBRAIO

22

domenica

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBBRAIO

27

venerdi

28

sabato

MARZO

1

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

2

lunedì

3

martedì

MARZO

4

mercoledì

5

giovedì



MARZO

6

venerdi

7

sabato

MARZO

8

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

13



venerdi

14

sabato

MARZO

15

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

20



venerdi

21

sabato

MARZO

22

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MARZO

27



venerdi

28

sabato

MARZO

29

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRILE

3

venerdi

4

sabato

○

APRILE

5

domenica

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

APRILE

10

venerdi

11

sabato

APRILE

12

domenica



APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

APRILE

17

venerdi

18

sabato

●

APRILE

19

domenica

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

APRILE

24

venerdi

25

sabato

APRILE

26

domenica



APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAGGIO

8

venerdi

9

sabato

MAGGIO

10

domenica

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAGGIO

22

venerdi

23

sabato

MAGGIO

24

domenica

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MAGGIO

29

venerdi

30

sabato

MAGGIO

31

domenica

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO

5

venerdi

6

sabato

GIUGNO

7

domenica

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

19

venerdi

20

sabato

21

domenica

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GIUGNO

29

lunedì

30

martedì

LUGLIO

1

mercoledì

2

giovedì



LUGLIO

3

venerdi

4

sabato

LUGLIO

5

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

10

venerdi

11

sabato

LUGLIO

12

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

17

venerdi

18

sabato

LUGLIO

19

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

24



venerdi

25

sabato

LUGLIO

26

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

31



venerdi

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



AGOSTO

7



venerdi

8

sabato

AGOSTO

9

domenica

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

14



venerdi

15

sabato

AGOSTO

16

domenica

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

21

venerdi

22

sabato

AGOSTO

23

domenica



AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

28

venerdi

29

sabato



AGOSTO

30

domenica

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETTEMBRE

4

venerdi

5

sabato

SETTEMBRE

6

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11

venerdi

12

sabato

13

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

18

venerdi

19

sabato

20

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SETTEMBRE

25

venerdi

26

sabato

SETTEMBRE

27

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

28

lunedì



29

martedì

30

mercoledì

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OTTOBRE

2

venerdi

3

sabato

OTTOBRE

4

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

9

venerdi

10

sabato

OTTOBRE

11

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

16

venerdi

17

sabato

OTTOBRE

18

domenica

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

23

venerdi

24

sabato

OTTOBRE

25

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

30

venerdi

31

sabato

NOVEMBRE

1

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

6

venerdi

7

sabato

8

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

16

lunedì

17

martedì

18

mercoledì

19

giovedì



20

venerdi

21

sabato

22

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

18

venerdi



19

sabato

20

domenica

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

25



venerdi

Vertical stack of 6 grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

26

sabato

Vertical stack of 6 grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

27

domenica

Vertical stack of 6 grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

RICETTE EVASIVE

Ricette di facile preparazione pensate soprattutto per chi è prigioniera o prigioniero, riutilizzando parte del vitto fornito dall'Amministrazione Penitenziaria. L'asterisco * indica un ingrediente difficilmente reperibile in carcere.



Fusilli vedo nero

Ingredienti:
Fusilli 320 gr.
Fagiolini 100 gr.
Olive nere snocciate 100 gr.
Vino bianco 1/2 bicchiere
Aglio 1 spicchio
Pomodorini ciliegini 10 pz.
Peperoncino q.b.
Olio d'oliva q.b.
Prezzemolo
Sale
Pepe

Pulite e lavate i fagiolini, quindi lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e tagliateli a pezzi da 2 centimetri.

Fate un pesto di olive, prezzemolo e il peperoncino, aggiungete un filo d'olio, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Tagliate i pomodorini in quattro parti, aggiungete il pesto appena preparato e ancora un po' d'olio. Fate cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolate e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini, unite il condimento e amalgamate. Servitela calda o come insalata fredda.



Taglia'telle ste sbarre! con pomodoro zucchine e melanzane

Ingredienti:

Tagliatelle 750 gr.

Aglione 1 spicchio

Cipolla 1 grande gialla

Olio q.b.

Vino bianco 1 bicchiere

Pomodori 4 da sugo grandi

Zucchine 4 verdi

Melanzane 2 medie

Ricotta salata 200 gr. grattata a scaglie

Menta fresca*

Sbollentate i pomodori per 5 minuti in acqua bollente per togliere la pelle con facilità, se possibile fatelo al vapore (oppure potete usare dei pelati), se poi avete un passino eliminate i semi.

Frullate i pomodori, rosolate l'aglio e la cipolla e sfumate il vino bianco, aggiungete le melanzane tagliate a piccoli cubetti, dopo

una decina di minuti aggiungete le zucchine tagliate a rondelle sottili, lasciate cuocere per altri 10 minuti e aggiungete il pomodoro, a fine cottura saltate le tagliatelle cotte al dente con il condimento e cospargete il piatto di ricotta salata (o se la volete vegan lievito) e tantissima tritata fina.



Vellutata apriti sesamo... Zucca, riso venere e funghi porcini

Ingredienti:

Aglione 2 spicchi

Cipolla 2 grandi

Zenzero a piacere

Olio q.b.

Vino bianco 1 bicchiere

Peperoncino q.b.

Sale

Pepe

Prezzemolo

Riso (preferibilmente la qualità Venere*) 250 gr.

Zucca 1 kg

Funghi 400 gr

Sesamo 50 gr.

La ricetta di ottobre, il mese delle zucche.

Lavate bene il riso e scolatelo, pulite la zucca, se è biologica grattate la pelle con una paglietta di metallo fino e tagliatela a pezzi senza sbucciarla, se non è biologica vi tocca sbucciarla... tritate la cipolla e fatela soffriggere con il peperoncino, sfumate il vino e aggiungete lo zenzero tritato e la zucca aggiustando di sale e pepe in cottura, sbollentate in acqua salata il riso e freddatelo a parte, saltate i funghi in padella con aglio e vino, salateli e pepateli, servite nel piatto fondo, a sinistra il riso, a destra la vellutata con una manciata di funghi e a decorare il prezzemolo tritato fine e il sesamo.

Bucatini scotta secondini ai funghi, pomodori secchi e noci

Ingredienti:

Bucatini 400 gr.
30 gr. di funghi porcini secchi o 400 gr. di funghi freschi misti
Olio d'oliva q.b.
Vino bianco 1/2 bicchiere
Aglio 1 spicchio
Pomodori secchi 10 pz.
Prezzemolo
Sale
Pepe
Brodo vegetale q.b.

Se si usano funghi secchi, mettete a bagno in ciotole separate in acqua tiepida per rammollirli sia i funghi che i pomodori secchi, poi affettateli a strisce sottili. Se i funghi sono freschi, fateli a fettine.

Mettere in una padella l'olio, lo spicchio di aglio tritato fino e il peperoncino, rosolate leggermente e sfumate con il vino.

Aggiungere i funghi e i pomodori e portateli a cottura con un poco di brodo vegetale. Fate cuocere in abbondante acqua salata i bucatini, scolarli al dente e mantecate con i funghi, spolverate di pepe e prezzemolo tritato fino.

Minestra tagliaferro

Ingredienti:

Riso (preferibilmente la qualità Roma) 150 gr.
Spinaci 500 gr.
Brodo vegetale 1.0 litri
Aglio 1 spicchio
Peperoncino q.b.
Olio d'oliva q.b.
Vino bianco 1/2 bicchiere
Sale
Lievito alimentare in scaglie a piacere*

Lavate gli spinaci se sono freschi, tritateli grossolanamente, aggiungete all'olio lo spicchio di aglio tritato fino e il peperoncino e sfumate col vino. Abbassate il fuoco e aggiungete gli spinaci e coprite, appassiteli per un paio di minuti, aggiungete il brodo e quando bolle il riso, abbassate un po' la temperatura. A cottura ultimata unite il lievito a piacere.



Risotto ero al verde

Ingredienti:

Riso (preferibilmente la qualità Vialone Nano) 250 gr.
Zafferano 1 bustina
Piselli 300 gr.
Asparagi 200 gr.
Scalognò 4 pz.
Prezzemolo
Sale
Pepe
Brodo vegetale 1 Litro

Fare rosolare dolcemente lo scalognò tritato fino nell'olio, prima che il soffritto prenda colore aggiungete i piselli e le gli asparagi tagliate tocchetti, le punte le aggiungerete all'ultimo. Mescolate e lasciate insaporire alcuni secondi, aggiungete il riso fatto tostare per un minuto mescolando quindi bagnate con un pò di brodo, aggiungete lo zafferano e portatelo a cottura mescolando frequentemente, bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiungete il prezzemolo e aggiustate di sale e olio.



Riso zucchine Salta muri in crosta di patate

Ingredienti:

Riso Parboiled 250 gr.
Zucchine 750 gr.
Patate 500 gr.
Carote 100 gr.
Ceci 100 gr.
Cipolla 2 pz.
Olio d'oliva q.b.
Vino bianco 1/2 bicchiere
Latte di cocco 1 lattina*
Coriandolo*
Curry 2 cucchiaini*
Zucchero 1 cucchiaino
Sale
Brodo vegetale 1 Litro

Tagliate fina la cipolla, fatela soffriggere a fuoco basso, sfumate con il vino e aggiungete 2 cucchiaini di curry forte, versate il vino e una volta sfumato amalgamate il curry e aggiungete le zucchine tagliate a la julienne le carote a rondelle e i ceci, fate cuocere aggiungendo poco latte di cocco a formare una crema. Sbucciate le patate e fatele a cubetti, fatele lessare fino a quando si a iniziano ad ammorbidire, saltatele in padella e fate formare una bella crosta. A cotture ultimate unite tutto aggiungete il coriandolo tritato fino e aggiungete accanto il riso bianco cotto in brodo vegetale aromatizzato con il e cardamomo.

Bombetta turca

Ingredienti:

Pasta fillo 6 fogli a bombetta*
Lenticchie piccole 250 gr.
Pomodori pachino 500 gr.
Peperoncino 2 pz.
Aglione 1 spicchio
Alloro 4 foglie
Sedano 1 costa
Cipolla 1 pz.
Olio d'oliva q.b.

Tagliate fina la cipolla e fatela rosolare. Lavate e fate cuocere le lenticchie e aggiungetele al soffritto con il sedano e l'alloro, aggiungete l'acqua di cottura e coprite, fate cuocere fino a che le lenticchie siano morbide e compatte.

Fate saltare in padella l'aglio e il peperoncino, aggiungete i pomodori tagliati e fateli cuocere fino a farli asciugare.

Unite i pomodori alle lenticchie, stendete la pasta fillo (generalmente un quadrato) un foglio sull'altro a croce per 6 strati, mettete il ripieno al centro come fosse una polpetta e con le mani formate una palla tirando su i fogli e arrotolandoli come una caramella.



Spennellateli sul fondo di olio e mettete le bombette in forno per pochi minuti, giusto il tempo che la pasta fillo si indurisca.

Gnocchi di patate

Ingredienti:

Patate 1 kg
Farina tipo 00 300 g
Uova 1
Sale q.b.

La prima cosa da fare è preparare le patate: lavatele e, senza sbucciarle, mettetele in una pentola con dell'acqua salata e lasciatele bollire. Ancora calde, sbucciatele, schiacciatele e mettetele su un piano di lavoro ben infarinato.

Aggiungete un pizzico di sale, la farina e impastate il tutto fino ad ottenere un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. A questo punto aggiungete un uovo e continuate ad impastare fino ad ottenere un impasto senza grumi e compatto.

Quindi, dividete l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 centimetri e iniziate a tagliare i vostri gnocchi riponendoli su una superficie o un vassoio infarinato. Per finire, praticate le caratteristiche rigature degli gnocchi facendo scivolare ogni gnocco sulla forchetta e schiacciando un pò, ma non troppo. Lasciate riposare i vostri gnocchi per 15 minuti, dopodichè fateli cuocere in una pentola abbastanza grande con l'acqua salata e scolateli quando saranno a galla.

Impiattate i vostri gnocchi con il condimento che più vi piace.

Melanzane in agrodolce

Ingredienti:

melanzane grandi 2
mezza cipolla rossa
pinoli o mandorle o uvetta 30 gr.
capperi 10 gr.
aceto balsamico o aceto di vino bianco 30 ml
zucchero 1 cucchiaino
basilico q.b.
olio q.b.
sale q.b.

Lavate le melanzane, eliminate le estremità e tagliatele a dadini. Versate in una padella abbondante olio extravergine di oliva e fate imbiondire la cipolla tritata finemente, poi aggiungete le melanzane e i capperi e se avete optato per l'uvetta anche quest'ultima, aggiustate di sale e fatele soffriggere mescolando di tanto in tanto.

In un padellino a parte tostate i pinoli o le mandorle senza condimento ed aggiungeteli nella padella qualche minuto prima di terminare la cottura delle melanzane. (oppure se avete scelto l'uvetta saltate a pié pari questo passaggio)

Versate nella padella anche l'aceto e lo zucchero, mescolate, fate caramellare qualche minuto, aggiungete anche delle foglie di basilico e terminate la cottura. Servite le melanzane in agrodolce tiepide o fredde come antipasto o contorno.

Pasta e salmone salta il muraglione

Ingredienti:

Penne rigate
Salmone in scatola al naturale (altrimenti tonno o maccarello)
Scalognone o cipolla dolce
Olio
Sale (nell'acqua della pasta)
Timo od origano
Pepe, se piace

Tritare finemente lo scalognone, soffriggerlo dolcemente nell'olio e aggiungere poi il salmone o altro pesce scolato della sua acqua di conservazione.

Insaporire alcuni istanti e poi aggiungere la pasta cotta al dente e farla saltare in padella. Alla fine il timo o l'origano.







dal 1999

autoproduzione di

Radio Onda Rossa

Via dei Volsci, 56 - 00185 Roma

Tel 06 491750 fax 06 4463616

scarceranda@ondarossa.info

www.ondarossa.info

c.c.p. 61804001

*Questa agenda è distribuita gratuitamente ai prigionieri/e
che ne facciano richiesta e segnalati/e a Radio Onda Rossa.*

...PERCHÉ DI CARCERE NON SI MUOIA PIÙ MA NEANCHE DI CARCERE SI VIVA

Copertina: Valerio Bindi/SCIATTO produzie

Finita di stampare nel mese di novembre 2014 presso

De Vittoria s.r.l. - Via degli Aurunci 19 - Roma