swissmilk

Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura in acqua bollente

Pasta dell'alpigiano
per 4 persone

preparazione: ca. 40 minuti

C = cucchiaio

500 g di pasta (tipo maccheroncini)
2 C di crema o burro per arrostire
2 cipolle, affettate in cerchi sottili
1,5 dl di panna semigrassa
1,5 dl di latte
200 g di formaggio di montagna, grattugiato
sale
pepe
noce moscata

Suggerimento
Si possono aggiungere anche 2 o 3 patate: sbucciarle, tagliarle a dadini e versarle nell'acqua salata bollente 5 minuti prima della pasta.

Compito 1
Metti nel giusto ordine le fasi di preparazione descritte alla pagina seguente e incolla accanto a ogni fase l'immagine corrispondente.

Economia domestica/scuola media

Nome:

swissmilk

Cottura in acqua bollente

Preparazione

__ Scolarla e passarla brevemente sotto l'acqua fredda. Lasciare sgocciolare.

__ Versare la salsa al formaggio sopra la pasta. Cospargere ancora di formaggio grattugiato e di cipolle. Cuocere 10 minuti al centro del forno preriscaldato a 180 °C, fino a quando il formaggio è fuso.

__ Versare la pasta in una teglia imburrata. Aggiungere l'altra metà del formaggio e mescolare.

__ Scaldare il burro in una padella. Aggiungere le cipolle e arrostirle delicatamente, a fuoco moderato, rimestando di tanto in tanto. Tenere in serbo.

__ Portare la panna e il latte a ebollizione. Aggiungere la metà del formaggio, mescolare bene, aggiustare di sale, pepe e noce moscata.

__ Cuocere la pasta al dente, in abbondante acqua salata.

swissmilk

Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura in acqua bollente

Compito 2

Nel far bollire un alimento, quando si aggiunge il sale all'acqua?

Compito 3

Scrivi il nome di almeno 4 alimenti che possono esser cotti in acqua bollente.

Compito 4

Quanti grammi di pasta occorrono per una persona, come piatto principale? E come contorno?

piatto principale:

contorno:

swissmilk

Economia domestica/scuola media

Soluzione

Cottura in acqua bollente

Compito 1
Preparazione

1 Cuocere la pasta al dente, in abbondante acqua salata.

2 Scolarla e passarla brevemente sotto l'acqua fredda. Lasciare sgocciolare.

3 Scaldare il burro in una padella. Aggiungere le cipolle e arrostirle delicatamente, a fuoco moderato, rimestando di tanto in tanto. Tenere in serbo.

4 Portare la panna e il latte a ebollizione. Aggiungere la metà del formaggio, mescolare bene, aggiustare di sale, pepe e noce moscata.

5 Versare la pasta in una teglia imburrata. Aggiungere l'altra metà del formaggio e mescolare.

6 Versare la salsa al formaggio sopra la pasta. Cospargere ancora di formaggio grattugiato e di cipolle. Cuocere 10 minuti al centro del forno preriscaldato a 180 °C, fino a quando il formaggio è fuso.

Compito 2
Il sale va aggiunto non appena l'acqua comincia a bollire, ma non prima.

Compito 3
ad es. riso, patate, lenticchie, lesso

Compito 4
piatto principale: 100 – 120 g
contorno: 50 – 80 g