

## QUALCHE CONSIGLIO SULLE QUANTITA'

Con alcuni semplici oggetti da cucina, si puo' anche fare a meno dell'uso della bilancia: lo sapevate che...

### Un cucchiaino da the'



e' pari a circa:

- 5 g. di zucchero
- 5 g. di olio
- 5 g. di burro o margarina
- 5 g. di parmigiano
- 10 g. di miele
- 15 g. di marmellata.

### Un cucchiaino da minestra



e' pari a circa:

- 10 g. di olio
- 10 g. di zucchero
- 10 g. di parmigiano
- 15 g. di sale grosso

### Un bicchiere da vino



equivale a 100 ml.

### Una tazza da latte



equivale a 250 ml.

### Un bicchierino di liquore



equivale a 40 ml.

- Da un kg. di **cozze** con il guscio si ottengono 150 g. di cozze sgusciate

- da 500 g. di **noci** con il guscio si ottengono 220 g. di gherigli

- da 500 g. di **legumi con il baccello** se ne ottengono 250 g. sgranati

- da un **limone medio** (150 g) si ottengono 10 cucchiaini di succo ed un cucchiaino di scorza grattugiata

Per quattro persone occorrono:

- nove dieci pomodori per fare un **sugo per la pasta**
- sei uova per fare una **frittata**



- 1 kg. di verdure fresche per fare un **minestrone**

- 1 kg. di **orata** per farla al forno o al cartoccio

- 1,5 kg. di **pollo** per farlo arrosto

- 360 g. di **riso** per fare un **risotto**

- 240 g. di **tortellini secchi** per fare i **tortellini in brodo**

- 500 g. di **tagliatelle fresche** per fare un primo

- 320 g. di **pasta di semola** per fare un primo

- 320 g. di **tortellini secchi** per fare un primo

- 640 g. di **tortellini freschi** per fare un primo

- 500 g. di **carne a cubetti** per fare uno spezzatino

- 250 g. di **insalata** per fare un contorno.