

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.