

cucinario

Ricettario 12/24 mesi

Primi piatti

Secondi piatti di carne

Secondi piatti di uova

Secondi piatti di pesce

piatti unici e contorni

snack, merende e dessert

Raccolta di ricette
per bambini

Indice

Alimentazione e crescita

Mio figlio mangia abbastanza?

Trucchi per farlo mangiare

Come cambia il rapporto con il cibo

Le principali linee guida per regolare i pasti

Quando il bebè rifiuta un cibo...

I cibi più critici

Il menù della settimana

Le domande più frequenti

Il vero e il falso

La spesa di stagione

Primi piatti

Salsa di pomodoro

Pasta alla salsa di pomodoro crudo

Pesto

Pasta con il pesto

Pastina con pesto

Pennette alla carbonara

Carbonara vegetale

Pasta con le zucchine

Maccheroncini zucchine e prosciutto

Sedanini alle zucchine

Pasta con piselli

Pasta con pomodoro, tonno e piselli

Pasta e fagioli

Condimento alle olive

Pastina con ricotta

Pastina con ricotta e formaggio

Pasta coi broccoli e ricotta

Pasta con pomodoro e ricotta

Pasta ai 3 formaggi

Pasta al latte

Pasta al gratin

Sugo estivo di verdure

Pasta al ragù di verdure e prosciutto
Spaghetti integrali alla salsa di noci
Rigatoni con la zucca
Maccheroncini al tonno
Pastina ai cavolfiori verdi
Farfalline panna e pisellini
Gemmine con tacchino, cime di rapa e pomodori
Riso alla greca - piatto estivo
Riso mantecato
Riso con crema di piselli
Riso rosa
Risottino con prosciutto e pere
Risottino bicolore
Corona di riso bicolore
Riso e patate
Riso e lenticchie
Riso e latte con la zucca
Risotto al latte
Risotto del ghiottone
Tortino di riso
Gnocchetti di patate
Gnocchi di spinaci e ricotta
Gnocchetti tricolori
Gnocchi di polenta
Gnocchi alla romana - piatto tricolore
Gnocchi di zucca
Gnocchi ai formaggi
Gnocchi di fagioli
Minestra di spinaci, polenta e prosciutto
Minestrina toscana
Minestra di pane
Minestrone e stracchino
Zuppa di ceci
Besciamella vegetale
Pasta al forno con besciamella e verdura
Lasagne alle verdure

Secondi piatti di carne

Scaloppine latte e limone
Petti di tacchino al forno
Pizza di carne

Bistecche alla pizzaiola
Straccetti di pollo al basilico
Insalata di pollo
Pollo in crosta
Pollo alle verdure
Involtini di tacchino e verdure
Involtini di tacchino e prosciutto
Micropolpettine
Polpettine di pollo con sedano e carote
Polpettone di tacchino e ricotta
Polpettone gigante
Polpettine di vitellone
Vitello all'arancia
Vitello alle verdure
Spezzatino di tacchino
Spezzatino con i carciofi
Spezzatino di coniglio
Spezzatino di coniglio in salmi'
Bocconcini di coniglio
Agnello con riso pilaf

Secondi piatti di uova

Uova con fondi di carciofo
Frittata di carciofi
Omelette
Foiolo di frittata
Uova al pomodoro
Uovo strapazzato al pomodoro
Frittata con ricotta
Frittata ai fiori di zucca
Fiori di zucca ripieni
Frittata di zucchine
Frittata di spinaci
Polpette di ricotta

Secondi piatti di pesce

Pesce al forno al sale
Filetti di sogliola al cartoccio
Orata ai pomodori
Polpettone freddo di tonno e patate

Polpettine di pesce e patate
Polpette di merluzzo
Insalata di tonno
Merluzzo alla marinara
Filetti di pesce alle noci
Trota al cartoccio
Hamburger di salmone
Platessa alla mugnaia
Sogliole al forno
Palombo colorato
Stella marina

Piatti unici e contorni

Focaccine semplicissime
Torta di semolino
Pizza di patate
Insalata di patate alla tedesca
Rotolo di patate
Patate alla crema
Patate alla panna
Patate al latte e prezzemolo
Crocchette di patate
Galette di patate
Torta di patate o pane di patate
Un buon purè
Un soufflè facile facile
Baked potatoes
Pate' di tonno
Cannoli di prosciutto
Involtino di prosciutto al forno
Involtini di ricotta
Crocchette di ricotta al forno
Budino di verdure
Purea di patate
Pure' di zucchine e carote
Purea di carote
Purea di carciofi
Crema di carciofi
Purea di zucca
Pure' di lenticchie
Purè di ceci

Flan cake di ceci
Insalata di mais
Crocchette di mais
Spinaci saporiti
Fagiolini al pomodoro
Sformatini a sorpresa
Sformato tricolore
Sformatino di sedano rapa
Gratin di patate e carote
Spinaci al gratin
Broccoli al gratin
Cavolfiore gratin
Cavolo dorato
Zucchine al latte
Finocchi al latte
Carotine allo yogurt
Carote agrodolci
Carote grattugiate
Purè bugs bunny
Crema di melanzane
Teglia mista di verdure
Macedonia di verdure
Torta di verdure
Torta di patate e formaggio
Cake alle olive
Crostata tricolore di patate
Tronchetti di zucchine
Finocchi alla crema rosa
Pomodori ripieni
Millefoglie al pomodoro
Pomodorini sfiziosi
Schiacciatine croccanti di verdure miste
Polpettine di cavolfiore
Polpette di zucchine e formaggio
Polpette di zucchine
Polpette di melanzane
Polpettine di pane in brodo
Formaggi misti
Polenta con spinaci e prosciutto

Dolci, merende e dessert

Biscotti
Biscotti per i più piccini
Bastoncini al limone
Biscotti con gocce di cioccolato
Cookies al cioccolato
Biscottini di pasta frolla
Tartufi al cocco
Semolino dolce
Semolino con le mele
Crema alla vaniglia
Budino bianco
Crema di ricotta
Meringata
Crema in coppa
Crema pasticceria
Zuppa inglese
Crostata di mele
Torta di mele
Torta di riso e mele
Crostata di mele cotogne
Dolce alle mele
Composta di mele e prugne
Ciambelle di zucca al forno
Torta di albicocche
Ciambella allo yogurt
Torta facile allo yogurt
Plumcake allo yogurt
Tortine di yogurt e mele
Crumble di ciliegie
Scones alle ciliegie
Anguria in piatto
Torta di pesche
Dolce di frutta mista
Dolce di arance
Ciambella di zucca
Ciambella alle carote
Tortine di carote
Torta fredda di carote
Crema al cioccolato da spalmare
Banane al cioccolato
Frullato di banana e cacao

Torta di pere e cioccolato
Ciambella al cioccolato
Torta di pane al cacao
Torta di pane
Torta di pere e ricotta
Plumcake
Plumcake alla ricotta
Torta di ricotta e semolino
Torta sbriciolina
Torta sbrisolona
Treccia al latte
Focaccia dolce

Alimentazione e crescita

Da uno a due anni il bambino perfeziona le sue capacità, rielaborando e finalizzando, in modo sempre più preciso e articolato, le scoperte già fatte. Inizia a cercare il contatto e il confronto con i propri coetanei e mostra con maggiore chiarezza i propri sentimenti: si arrabbia se viene sgridato, è felice se è coccolato, cerca rassicurazioni e conferme da parte degli adulti sui propri comportamenti.

In questa fase, una delle attività preferite dal bimbo è quella di imitare gli atteggiamenti degli adulti e il loro linguaggio, cercando di ripetere le frasi e riprodurre l'intonazione delle voci. Intorno ai due anni, il piccolo comincia a capire cos'è giusto e cos'è sbagliato e giudica le proprie azioni e quelle degli altri rispetto ai suoi modelli di riferimento.

Mio figlio mangia abbastanza?

Uno dei dubbi più ricorrenti tra i genitori riguarda la quantità, la composizione e la frequenza dei pasti giornalieri del proprio bambino. È indubbio infatti che un'alimentazione bilanciata sia il presupposto indispensabile per garantire al piccolo tutti i principi nutritivi necessari alla sua crescita. Per far questo, gli esperti consigliano di proporre ogni giorno una "dieta mista" che porti in tavola, in combinazioni diverse, l'insieme di tutti i gruppi di alimenti.

La varietà e l'intercambiabilità dei cibi, insieme alla frequenza con cui vengono proposti, permetterà di valutare se il proprio bambino ha mangiato a sufficienza. Se, per esempio, il bimbo non fa colazione volentieri ma recupera a pranzo o, se rifiuta con ostinatezza un determinato alimento che si può sostituire con un altro di pari principi nutritivi, meglio non forzarlo a mangiare ciò che non gli piace ma venire incontro alle sue esigenze che sapranno compensare eventuali carenze e offrirgli la dieta ideale per quel giorno.

Occorre tenere presente che, non solo le esigenze nutrizionali cambiano da individuo a individuo ma, per la stessa persona, si modificano da giornata a giornata in base ai bisogni. Ecco perché è importante imparare ad ascoltare le richieste del proprio bebè, anche in fatto di alimentazione. Se il piccolo è attivo, ha voglia

di giocare ed energia per farlo significa che si nutre a sufficienza per le sue esigenze.

Dopo il primo anno, la crescita del bebè procede secondo ritmi molto più lenti con un aumento di peso medio che si aggira intorno ai 30-60 gr alla settimana.

In questa fase, l'appetito del bambino può ridursi, sia perché cambiano le esigenze nutritive, sia perché la concentrazione e gli sforzi del piccolo sono mirati al raggiungimento di una certa autonomia a tavola. Il desiderio di mangiare da solo, unitamente alle difficoltà riscontrate nel deglutire alcuni alimenti (specie i cibi asciutti) e nell'esercitare le sue abilità manuali, possono portare il piccolo a stancarsi dopo pochi bocconi e a rifiutare il cibo. Se ciò dovesse accadere non c'è da preoccuparsi: se alcuni pasti risultano scarsi, il bebè generalmente, è in grado di autoregolarsi e compensare le eventuali carenze nutrizionali in altri momenti della giornata.

Trucchi per farlo mangiare

A volte il rifiuto del cibo a casa può essere utilizzato come arma di ricatto o come manifestazione di qualcosa che non va. È importante quindi valutare se, a qualche capriccio durante i pasti, può essere legato un disagio del bebè, un po' di stanchezza o un malessere.

Davanti alla pappa occorre sempre: rispettare i gusti del bambino. Ancora di più rispetto a qualche mese fa, il piccolo deve poter manifestare le proprie preferenze. Questo non significa abbandonare del tutto la possibilità di offrirgli un alimento che rifiuta spesso, ma solo di ripresentarglielo più avanti (lasciando trascorrere qualche giorno), in modo diverso.

Dare un ruolo attivo ai piccoli. Si può iniziare a coinvolgere il bambino nella preparazione dei pasti e dargli piccole responsabilità, come quella di aiutare la mamma a preparare la tavola. Solitamente i piccoli tendono a mangiare con più entusiasmo quando hanno un ruolo attivo nell'organizzazione dei pasti.

Fare attenzione alla temperatura del cibo. Se il piatto scotta e il bambino ha fame, si può spazientire facilmente.

Accertarsi che il piccolo sia comodo. È importante che al bambino tutto sia presentato a portata di mano e che sia seduto in una posizione confortevole.

Evitare di offrirgli un dolce pur di farlo mangiare. Il rischio è quello di spingere il bebè a utilizzare il cibo come arma di ricatto. Se il piccolo non mangia (e la sua crescita è regolare), recupererà durante gli altri pasti.

Mangiare tutti insieme. Poter condividere il momento dei pasti con tutta la famiglia e, con altri amichetti, è rassicurante e stimolante.

Non presentargli il cibo come gratificazione. Promettere al bebè un dolce "se fa il bravo", rischia di falsare il suo rapporto con il cibo.

Come cambia il rapporto con il cibo

Con lo spegnimento della prima candelina, si conclude il periodo dello svezzamento. Ormai nella dieta del bebè sono stati inseriti tutti i gruppi di alimenti e il piccolo è pronto per affrontare una nuova fase, che potremmo definire "di perfezionamento", in cui dovrà consolidare le proprie abitudini alimentari. Questo non significa che, dall'oggi al domani, il bambino può mangiare tutto ciò che gli capita, adattando la propria dieta a quella degli adulti. Ancora per molto tempo devono essere rispettati i criteri di gradualità di introduzione dei cibi e di qualità nella scelta delle materie prime, ovvero quelle regole che hanno caratterizzato il periodo dello svezzamento.

Dai dodici ai diciotto mesi, il rapporto con il cibo è improntato sull'esplorazione e sulla scoperta: è il momento migliore per favorire la voglia del bebè di fare nuove esperienze, cercando di lasciargli più autonomia durante i pasti. Il piccolo apprezzerà la possibilità di mangiare da solo e di scegliere gli alimenti che preferisce.

Verso i due anni, i bimbi entrano in una fase più collaborativa e possono essere coinvolti nella preparazione dei pasti, svolgendo operazioni semplici e prive di pericoli. Questo gioco, oltre ad essere un'occasione in più per stare insieme a mamma e papà (i bambini tengono molto a conquistare l'approvazione degli adulti), può invogliare il bebè a mangiare più volentieri.

Le principali linee guida per regolare i pasti

Il bambino ha già imparato a regolare il suo appetito in quattro pasti principali: colazione, pranzo, merenda e cena. Quest'impostazione, che rende i pasti dei piccoli molto più simili a quelli degli adulti, non solo va mantenuta ma anche consolidata proponendo, pasto dopo pasto, nuove combinazioni di alimenti.

È importante ricordarsi che: Se il bambino ha fame durante la giornata significa che il suo fabbisogno energetico non viene soddisfatto. L'errore da evitare è quello di proporgli degli alimenti fuori pasto che rischiano di stravolgere i ritmi regolari di colazione, pranzo, merenda e cena, dando così un apporto squilibrato di nutrienti.

È preferibile invece rivedere la dieta e offrire, specialmente a colazione e merenda, alimenti particolarmente energetici e digeribili, come ad esempio il latte di crescita con i biscotti per l'infanzia, lo yogurt, i succhi di frutta e le merendine specifiche per i più piccoli.

Se il bambino ha meno appetito. È normale, soprattutto verso i due anni, quando la sua crescita ha un ritmo più lento rispetto ai primi 12 mesi. È importante perciò, non forzare il bambino a mangiare, con il rischio di rendere ancora più ostinati i suoi rifiuti.

Se il bambino è particolarmente magro. Può saziarsi con estrema facilità, mangiando davvero poco. Occorre

consultare il pediatra per tenere sotto controllo la crescita del bebè e si possono concordare con lui dei mini spuntini, nutrizionalmente equilibrati, da proporre a più riprese durante l'arco della giornata.

Quando il bebè rifiuta un cibo...

Intorno al 15°/18° mese, il bambino inizia a esprimere con decisione le proprie preferenze alimentari, al punto di rifiutare ostinatamente alcuni cibi che aveva sempre mangiato con regolarità.

È importante non contrastare le sue scelte (rischiando solo di peggiorare la situazione) e aggirare il problema introducendo nella dieta, tre - quattro volte alla settimana, un piatto unico.

Per esempio, a mezzogiorno si può preparare un piatto di pasta che abbia come condimento del pesce o del ragù, mentre a cena si possono sostituire le proteine nobili della carne e del pesce con un piatto che riunisca cereali e legumi (come la pasta e fagioli, il riso e piselli ecc...).

Per regolarsi sulla formulazione della dieta ideale per un bambino di questa fascia di età, si può tenere presente che: La base della pappa dev'essere rappresentata dal gruppo dei cereali (pane, pasta, riso, biscotti, patate, semolini ecc...) che forniscono energie di lunga durata e vanno dati al bebè 4 volte al giorno. Frutta e verdura, ricche di sali minerali, vitamine e fibre, vanno offerti al bimbo in grande quantità (almeno 2 volte al giorno). I latticini fonti importanti di calcio, vanno dati al bambino 2 volte al giorno. La carne, il pesce e i legumi importanti per le proteine, vanno offerti al piccolo 2 volte al giorno. I dolci, gli zuccheri e i grassi vanno invece consumati con moderazione.

I cibi più critici

Come far mangiare le verdure ai bambini. Le verdure sono spesso rifiutate dai più piccoli ma, date le loro numerose proprietà, è importante fargliele mangiare regolarmente. Innanzitutto bisogna preferire le verdure dolci come carote e patate, o saporite come gli spinaci, ritardando l'introduzione di asparagi, carciofi e altre verdure amare. Per proporle con più facilità si possono utilizzare le verdure omogeneizzate nascoste in un sugo, in un tortino, in una crema, oppure impiegarle per preparare sughi o per realizzare il brodo vegetale in cui cuocere la pasta.

Come far mangiare i legumi ai bambini. Ricchi di proteine e di fibre possono sostituire, se insieme ai cereali, carne e pesce almeno tre-quattro volte la settimana. Per i primi due anni, è necessario proporli passati. Per esempio, si possono preparare zuppe e minestre, abbinare a pasta o altri cereali (l'accoppiata legumi-cereali nutre come una bistecca e non contiene gli stessi grassi), oppure si possono cucinare purè di fagiolini o creme vellutate che utilizzino come base gli omogeneizzati composti da verdure e legumi.

Come far mangiare il pesce ai bambini. Rispetto alla carne, il pesce contiene i grassi che hanno la proprietà di proteggere il cuore. Si può abituare il bambino a mangiare questo prezioso alimento attraverso gli omogeneizzati di merluzzo, salmone e trota, dal gusto molto delicato. Per mascherarne il sapore si possono preparare delle polpettine, mescolando la polpa di pesce cotta a vapore con una patata schiacciata.

Il menù della settimana

Le richieste energetiche aumentano progressivamente con la crescita del bebè e cambiano, per lo stesso bambino, da giorno a giorno.

Il fabbisogno calorico di un bambino che ha un anno è di circa 797 kcal, mentre per le femminucce della stessa età è di circa 739 kcal; dati che tendono a raddoppiare quando il piccolo raggiunge i tre anni.

Conoscere gli apporti calorici ideali di un bambino non è sufficiente per formulare una dieta settimanale ideale. Si deve tenere presente infatti che le calorie (che forniscono l'energia di cui il piccolo necessita per tutto l'arco della giornata) devono essere ripartite in modo corretto: la prima colazione deve fornire il 20% delle calorie totali lo spuntino di metà mattina il 5% il pranzo deve coprire il 40% la merenda il 10% la cena deve soddisfare il 25%

Quali alimenti a ogni pasto

L'alimentazione ideale per il bebè, inoltre, deve offrire una rotazione il più possibile varia degli alimenti e garantire elevati standard di qualità e sicurezza per le materie prime.

Ecco cosa proporre:

- 🍴 a ogni pasto i cereali sotto forma di pasta, riso, biscotti, pane ecc...
- 🍴 almeno 2 volte al giorno la frutta e la verdura
- 🍴 3-4 volte alla settimana la carne magra
- 🍴 1-2 volte alla settimana il prosciutto (senza polifosfati) o la bresaola
- 🍴 2-3 volte alla settimana il pesce
- 🍴 1-2 volte alla settimana l'uovo (adesso anche intero)
- 🍴 1-2 volte alla settimana il formaggio
- 🍴 3-4 volte alla settimana i legumi abbinati ai cereali (come piatti unici)

Le domande più frequenti

 **Qual è la dieta ideale per un bambino di età compresa tra 1 e 2 anni?**

Gli esperti consigliano di proporre ogni giorno una "dieta mista" che porti in tavola, in combinazioni diverse, l'insieme di tutti i gruppi di alimenti. La varietà e l'intercambiabilità dei cibi, insieme alla frequenza con cui vengono proposti, permetterà di valutare se il proprio bambino ha mangiato a sufficienza.

 **Quali sono le caratteristiche generali dei pasti da proporre a un bambino di questa fascia di età?**

L'ideale è offrire al bimbo porzioni ridotte che siano circa 1/3 di quelle di un adulto. Il bambino deve essere abituato, con piatti poco elaborati e non troppo saporiti a conoscere e apprezzare, senza fretta e forzature, la varietà degli alimenti.

 **In questa fascia di età il bambino mangia meno rispetto a prima, perché?**

È normale che il piccolo, soprattutto verso i due anni, mangi di meno. La sua crescita infatti, ha un ritmo più lento rispetto ai primi 12 mesi. È importante perciò, non forzare il bambino a mangiare, ma rispettare le sue richieste tenendo presente che, quasi sempre, è perfettamente in grado di autoregolarsi.

Come abituare un bambino a mangiare le verdure?

Per invogliare un bimbo a mangiarle occorre innanzitutto preferire quelle dal gusto più dolce, come carote e patate ritardando l'introduzione di asparagi, carciofi e altre verdure amare. Per proporle con più facilità si possono utilizzare le verdure omogeneizzate, nascoste in un sugo, in un tortino, in una crema oppure impiegarle per preparare sughi o per realizzare il brodo vegetale in cui cuocere la pasta.

Come devono essere ripartite le calorie nella dieta quotidiana di un bambino?

la prima colazione deve fornire il 20% delle calorie totali lo spuntino di metà mattina il 5% il pranzo deve coprire il 40% la merenda il 10% la cena deve soddisfare il 25%.

Il vero e il falso

Se un bambino mangia poco ma cresce regolarmente ed è attivo non bisogna preoccuparsi

VERO. Occorre tenere presente che, non solo le esigenze nutrizionali cambiano da individuo a individuo ma, per la stessa persona, si modificano da giornata a giornata in base ai bisogni. Se il piccolo è attivo, ha voglia di giocare ed energia per farlo, significa che si nutre a sufficienza per le sue esigenze.

Se un bambino fa i capricci a tavola, pur di farlo mangiare, gli si può dare un dolce

FALSO. Il rischio è quello di spingere il bebè a utilizzare il cibo come arma di ricatto. Se il piccolo non mangia (e la sua crescita è regolare), recupererà durante gli altri pasti. Oltretutto, promettere al bebè un dolce solo "se fa il bravo", rischia di falsare il suo rapporto con il cibo.

Se un bambino ha fame fuori dai pasti significa che il suo fabbisogno calorico non viene soddisfatto

VERO. Per venire incontro alle esigenze del piccolo è importante rivedere la dieta del bimbo e offrire, specialmente a colazione e merenda, alimenti particolarmente energetici e digeribili, come il latte di crescita con i biscotti per l'infanzia, lo yogurt, i succhi di frutta e le merendine specifiche per i più piccoli. Sono da evitare invece gli alimenti fuori pasto che rischiano di stravolgere i ritmi regolari di colazione, pranzo, merenda e cena.

Se un bambino non vuole più mangiare degli alimenti che assumeva con regolarità bisogna continuare a proporglieli

FALSO. Facendo così si rischia solo di peggiorare la situazione. Se, per esempio, il piccolo non ama la carne si può aggirare il problema introducendo nella sua dieta, tre-quattro volte alla settimana, un piatto unico. Per esempio, a mezzogiorno si può preparare un piatto di pasta che abbia come condimento del pesce o del ragù, mentre a cena si possono sostituire le proteine nobili della carne e del pesce con un piatto che riunisca cereali e legumi, come la pasta e fagioli.

La spesa di stagione

Gennaio	arance, mandarini, limoni, finocchi, bietole, cardi, broccoletti, spinaci, cavolfiori, lattuga, rape
Febbraio	arance, mandarini, limoni, scarola, lattuga cappuccina, rape, cavoli, broccoli, indivia, bietole, cardi, spinaci, finocchi, cavolfiori, broccoletti
Marzo	arance, mele, limoni, carote, carciofi, broccoletti, scarola, asparagi, bietola, lattuga, indivia, ravanelli, fave, finocchi, carciofi
Aprile	arance, fragole, limoni, piselli, ravanelli, carote, lattuga, fave, asparagi, carciofi, finocchi, patate
Maggio	ciliegie, fragole, limoni, carote, patate, piselli, fave, zucchine, carciofi
Giugno	ciliegie, fragole, albicocche, cetrioli, melanzane, peperoni, fagiolini, pomodori, carote, piselli, zucchine, patate
Luglio	albicocche, pesche, susine, melanzane, fagiolini, pomodori, fichi, meloni, angurie, peperoni, piselli, zucchine, patate
Agosto	pesche, susine, fichi, fagiolini, melanzane, pomodori, meloni, angurie, peperoni, zucchine
Settembre	fichi, uva, meloni, pomodori, peperoni, melanzane, angurie, pere, zucchine, fagiolini
Ottobre	uva, meloni, pere, mele, zucchine, cipolle, clementine
Novembre	cachi, mele, pere, limoni, bietole, rape, finocchi, cavolfiori, clementine, cavoli, cardi, broccoletti
Dicembre	arance, mandarini, mele, pere, bietole, cardi, cavolfiori, rape, cavoli, cachi, limoni, spinaci, broccoletti, finocchi, lattuga

Primi piatti



Salsa di pomodoro

Ingredienti (per condire pasta, riso, gnocchi):

600 gr pomodori San Marzano, una piccola cipolla, basilico

Preparazione

Lavate i pomodori e spezzettateli, metteteli in una casseruola, unite la cipolla tritata finissima e fate cuocere lentamente per circa 30 minuti.

Passate la salsa ed unite il basilico.

La cottura deve essere abbastanza rapida perché non si alteri il rosso vivo dei pomodori. Si possono anche usare pomodori sbollentati e pelati; in questo caso la salsa non va passata.

Pasta alla salsa di pomodoro crudo

Ingredienti:

280 gr di pasta, 50 gr di pomodori, basilico q.b., 25 gr di olio di oliva extravergine, ½ spicchio d'aglio a piacere, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Preparazione

Pelate e tagliate i pomodori e togliete i semini. Metteteli nel frullatore con olio e basilico e frullate. Cuocete la pasta e conditela con la salsina ottenuta.

Pesto

Ingredienti:

Abbondante basilico, pinoli o noci, olio di oliva extravergine, parmigiano grattugiato e aglio a piacere

Preparazione

Frullare il basilico, aggiungendovi i pinoli o le noci tritate, assieme all'olio di oliva extravergine ed al parmigiano reggiano.

Variante: aggiungere al composto anche prezzemolo o menta.

Pasta con il pesto

Ingredienti:

280 gr di pasta, basilico q.b., 25 gr di olio di oliva extravergine, 4 cucchiaini di parmigiano e 1 yogurt naturale (gr 125)

Preparazione

Frullate gli ingredienti e mescolate con olio e parmigiano; condite con questa salsina la pasta appena scolata.

Il pesto si può arricchire con prezzemolo, aglio, pinoli o mandorle.

Pastina con pesto

Ingredienti:

20 foglie di basilico, mezzo spicchio d'aglio, un filo d'olio, 3 pinoli, un cucchiaino e mezzo di parmigiano

Frullate 20 foglie di basilico con mezzo spicchio d'aglio stando attente che l'aglio sia ridotto molto fine, un filo d'olio e 3 pinoli. Aggiungete un cucchiaino e mezzo di parmigiano e amalgamate bene tutto.

Cuocete la pastina e conditela con un cucchiaino di pesto.

Si consiglia di prepararne molto di più e poi congelarlo per facilitare l'operazione al frullatore. Se il gusto dell'aglio è bene accetto se ne può usare in seguito uno spicchio intero e se il bimbo è più grandicello (dopo l'anno e mezzo) per 20 foglie di basilico andranno bene 10 pinoli e parmigiano a volontà.

Dai 18 mesi

Pennette alla carbonara

Ingredienti:

1 uovo, 30 gr di pennette, 10 gr di prosciutto crudo, ½ cucchiaino di olio extravergine di oliva

Preparazione

Cuocete 30 grammi di pennette in acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo sbattete in un piatto ½ uovo. A parte tagliaee a pezzettini 10 grammi di prosciutto crudo e fatelo leggermente rosolare in ½ cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Quando la pasta è cotta, unite l'uovo e il prosciutto.

Carbonara vegetale

Ingredienti:

mezza zucchina, fili d'angelo, olio extravergine di oliva, qualche cucchiaio di latte, parmigiano, prezzemolo

Preparazione

Fate bollire in un pentolino d'acqua bollente mezza zucchina grattugiata per qualche minuto, aggiungete 20 gr di fili d'angelo e portate a cottura.

Scolate e travasate tutto in un padellino antiaderente con qualche goccia d'olio. A parte sbattere un uovo con qualche cucchiaio di latte, un cucchiaio di parmigiano e un pizzico di prezzemolo tritato. Versate nel padellino, fate rapprendere l'uovo sul fuoco mescolandolo alla pastina e servite.

Pasta con le zucchine

Ingredienti:

Pasta, zucchine, ricotta, olio extravergine di oliva, grana

Preparazione

Fate cuocere le zucchine a dadini in padella con un filo d'olio, sale e dopo aver cotto la pasta condite con le zucchine e ricotta e grana; a piacere si puo' mettere anche un uovo sbattuto come una carbonara.

Maccheroncini zucchine e prosciutto

Ingredienti (per 3 persone):

250 gr maccheroncini, 20 gr parmigiano, 100 gr prosciutto cotto, 2 cucchiaini di olio di oliva, sale e pepe , 3 zucchine

Preparazione

Tagliate il prosciutto cotto a listarelle o quadratini, scaldate l'olio in una padella e tagliate le zucchine. Soffriggete le zucchine nella padella e lessate la pasta in acqua salata. Scolate, condite e servite con una spolverata di parmigiano grattugiato.

Sedanini alle zucchini

Ingredienti (per 4 persone):

350 gr sedanini, 300 gr zucchini, 1 porro, 1 ciuffo di basilico, olio extravergine di oliva, 20 gr parmigiano grattugiato, 20 gr pecorino, sale e pepe

Preparazione

Rosolate il porro con olio extravergine, unite la zucchini tagliate a rondelle e cuocete per circa 10 minuti, regolate di sale e pepe. Togliete dal fuoco e aggiungete basilico tritato. Cuocete i sedanini in abbondante acqua salata, scolate, condite con il parmigiano e il pecorino e poi unite le zucchini mescolare e servire.

Pasta con piselli

Ingredienti:

pastina, olio extravergine di oliva, cipolla, 100 gr di piselli

Preparazione

Lessate 100 gr di piselli con poca cipolla. Nel brodo dei piselli cuocete 25 gr di pastina e condite con 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di olio extravergine.

Pasta con pomodoro, tonno e piselli

Ingredienti:

Olio extravergine di oliva, cipolla, piselli, tonno, un pizzico di origano e sale, pomodorini

Preparazione

Mettete a cuocere tutti gli ingredienti; a cottura ultimata passare al mixer: si ottiene una crema molto saporita, ottima per condire la pasta.

Pasta e fagioli

Ingredienti:

80 gr di fagioli freschi, olio extravergine di oliva, cipolla, pomodoro, sedano, succo di limone

Preparazione

Lessate 80 gr di fagioli freschi con poca cipolla, pomodoro e sedano. Nel brodo di cottura dei fagioli, cuocere 25 grammi di pastina e condire con 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di olio extravergine e qualche goccia di succo di limone.

Condimento alle olive

Ingredienti:

Olive verdi, prezzemolo e capperi

Preparazione

Snocciolare e tritare le olive. Unite un trito di prezzemolo e capperi.

Pastina con ricotta

Ingredienti:

Pastina, brodo vegetale, 100 gr circa di ricotta, 4 cucchiaini di parmigiano, 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine, erbe aromatiche a piacere (basilico o menta o prezzemolo)

Preparazione

Cuocete la pastina in un litro di brodo vegetale. A parte sciogliete, in poco brodo vegetale caldo, la ricotta. Versate tutto sulla pasta. Aggiungete quattro cucchiaini di parmigiano e di olio d'oliva extravergine, le erbe aromatiche tritate finemente.

Pastina con ricotta e formaggio

Ingredienti:

Pastina, latte, 40 gr circa di ricotta, 40 gr Di emmenthal, parmigiano, olio di oliva extravergine

Preparazione

Cuocete 3 cucchiari di pastina. In un pentolino fate sciogliere in 1 tazza di latte, 40 grammi di emmenthal tagliato a dadini ed 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato. Scolate la pastina ed unirla al formaggio sciolto, unire 2 cucchiari (40 grammi) di ricotta fresca, mescolare e servite.

Pasta coi broccoli e ricotta

Ingredienti:

broccoletti, pasta, olio extravergine di oliva, ricotta e parmigiano

Preparazione

Lessate i broccoli insieme alla pasta, scolate e condite con un filo d'olio, ricotta e parmigiano

Pasta con pomodoro e ricotta

Ingredienti:

Pomodori freschi, basilico, ricotta, pasta

Preparazione

Preparate un sughetto di pomodoro fresco e basilico, a fine cottura aggiungete la ricotta e condite la pasta.

Pasta ai 3 formaggi

Ingredienti:

30 gr di pastina, 10 gr di emmenthal, 10 gr di fontina, 10 gr di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine

Preparazione

Cuocere 30 grammi di pastina e condirla con la salsa ai 3 formaggi preparata facendo fondere insieme in un tegamino 10 grammi di emmenthal, 10 grammi di fontina e 10 grammi di parmigiano con 1 cucchiaino di olio extravergine.

Mescolare la pasta ed i formaggi sul fuoco.

Pasta al latte

Ingredienti:

20 gr di burro, 1 cucchiaio di farina, latte, 2 cucchiaini di parmigiano, pastina

Preparazione

Fate fondere in un pentolino 20 gr di burro con un cucchiaio di farina senza farli friggere, aggiungete quindi latte fino ad ottenere una salsa densa (come besciamelle). Fuori dal fuoco unite 2 cucchiari di parmigiano, mescolate bene e condite una pastina a piacere. Se volete potete arricchire il piatto con un trito di prezzemolo o di prosciutto.

Pasta al gratin

Ingredienti:

30 gr di pasta, besciamella, parmigiano, noce moscata, pan grattato

Preparazione

Lessate 30 grammi di pasta e preparate a parte una besciamella con 1 cucchiaio (10 grammi) di burro, 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ (20 grammi) di farina e latte intero quanto basta. Mescolate la pasta con la besciamella e mettetela in una piccola teglia da forno, aggiungendo in superficie 2 cucchiaini colmi di parmigiano, un po' di noce moscata e 1 cucchiaino di pan grattato.

Gratinate in forno.

Sugo estivo di verdure

Ingredienti:

cipolla, olio extravergine di oliva, zucchine, peperoni, melanzane e a piacere qualsiasi altra verdura di stagione, pomodoro fresco e basilico

Preparazione

Fate soffriggere la cipolla in un filo d'olio, aggiungete le verdure a dadini (zucchine, peperoni, melanzane e a piacere qualsiasi altra verdura), sale, pomodoro fresco e basilico.

Pasta al ragù di verdure e prosciutto

Ingredienti:

zucchina, carota, scalogno, sedano, pastina, pomodoro, prosciutto cotto, parmigiano, olio extravergine di oliva

Preparazione

Grattugiate mezzo zucchino, mezza carota, uno scalogno piccolo (o uno spicchio di cipolla), se piace un pezzettino di sedano, e cuocete il tutto insieme alla pasta che preferite. Nel frattempo pelate e togliete i semi ad un pomodoro piccolo maturo e tritatelo grossolanamente insieme a 50 gr di prosciutto cotto. Mettete tutto nel piatto insieme ad un cucchiaio di parmigiano e ad un filo d'olio, mescolando bene tutto. Scolate la pasta con il colabrodo (per non far "scappare" le verdure) e conditela con il ragù preparato bagnando se necessario con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Spaghetti integrali alla salsa di noci

Ingredienti (per 4/5 persone):

60/80 gr di spaghetti integrali per porzione, 150 gr di erbe pulite, 25 gr di olio extravergine, 20 gr di gherigli di noci

Preparazione

Frullate alla massima velocità l'olio con le noci ed un po' d'acqua. Portate all'ebollizione almeno 3 litri d'acqua e tuffate insieme erbe e spaghetti.

Scolate il tutto e condite con la salsa di noci. Se la salsa di noci risulta troppo densa, diluitela con un po' di acqua di cottura della pasta.

Rigatoni con la zucca

Ingredienti:

400 gr di zucca gialla, 300 gr di rigatoni, 30 gr di panna, 200 gr di pomodori, 20 gr di pecorino, una cipolla piccola

Preparazione

Lavate la zucca e tagliatela a dadini molto piccoli, cuocetela con la cipolla tritata ed i pelati spezzettati in un coccio chiuso con coperchio a fiamma bassissima per 20 minuti. Condite la pasta aggiungendo al composto la panna ed il pecorino.

Maccheroncini al tonno

Ingredienti:

4 cucchiai di pastina, 40 gr di tonno in scatola al naturale, 1 cucchiaio di passata di pomodoro, 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Preparazione

Lessate la pastina per 5 minuti circa.

Nel frattempo, sminuzzate il tonno ben sgocciolato e riscaldatelo in un pentolino insieme alla passata di pomodoro.

Scolate la pasta e conditela con il sugo e due cucchiai di olio extra vergine di oliva.

Pastina ai cavolfiori verdi

Ingredienti (per 4 persone):

350 gr di pasta, 150 gr di cavolfiori verdi, 100 gr di prosciutto cotto a dadini, un goccio di panna liquida, 50 gr di ricotta fresca, olio extravergine d'oliva, sale

Preparazione

Cuocete in acqua bollente i cavolfiori verdi per 10/15 minuti, frullateli con un pizzico di sale e un goccio di panna liquida. Fate soffriggere in padella i dadini di prosciutto per renderli croccanti. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolate, aggiungete la crema di cavolfiori e la ricotta, passate in padella per 2 minuti e aggiungete i dadini di prosciutto, regolate di sale e servite.

Farfalline panna e pisellini

Ingredienti (per 1 bambino):

40 gr farfalle, 100 gr pisellini, 1 scalogno, un mazzetto di basilico, un cucchiaio d'olio d'oliva, 3 cucchiari parmigiano grattugiato, mezzo bicchiere di panna

Preparazione

Fate cuocere per 15 minuti i piselli e lo scalogno tagliato a fettine in una padella antiaderente con l'olio ed un goccio d'acqua. Intanto fate cuocere la pasta. Frullate i pisellini, tenendone da parte un cucchiaio che serviranno per guarnire le farfalle, con le foglie di basilico, unite la panna ed il parmigiano. Condite la pasta con questa salsa verde ed i pisellini tenuti da parte.

Gemmine con tacchino, cime di rapa e pomodori

Ingredienti (per 4 persone):

350 gr di gemmine, 300 gr petto di tacchino, 70 gr pomodorini freschi, 100 gr cime di rapa o erbe, cipolla tritata, sale, pepe

Preparazione

Tagliate a dadini il petto di tacchino e sminuzzate le verdure. Rosolate la cipolla con olio e aggiungete il tacchino e le verdure, aggiungete un mestolo di brodo per raggiungere la cottura ottimale. Quando la carne è quasi cotta aggiungete i pomodorini mondati dai semi e tagliati a piacere, regolate di sale e pepe.

In abbondante acqua salata cuocete le eliche e dopo averle scolate aggiungetele alla padella con la salsa facendole insaporire per qualche secondo .

Riso alla greca - piatto estivo

Ingredienti:

300 gr di riso bollito, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, un uovo, 1 cucchiaio di piselli, 1 pomodoro fresco, 1 ravanella, 100 gr di carote, 30 gr di peperoni, 50 gr di olive, 60 gr di formaggio feta

Preparazione

Lessate il riso e scolatelo. Aggiungete al riso l'olio, l'uovo lessato tagliato a dadini, i piselli lessati, il pomodoro tagliato a pezzetti, le carote, il ravanella ed i peperoni tagliati a fettine sottili, le olive snocciate tagliate a rondelle e la feta tagliata a tocchetti. Amalgamate tutto e servite fresco.

Riso mantecato

Ingredienti:

200 gr di riso, ½ litro di latte, una tazza d'acqua, una noce di burro, 4 cucchiaini di parmigiano

Preparazione

In una casseruola fate bollire il latte allungato con l'acqua. Quando ha raggiunto il bollore, unite il riso e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Appena prima di servire aggiungete il burro ed il parmigiano.

Riso con crema di piselli

Ingredienti:

piselli, riso, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, grana, facoltativo prosciutto cotto

Preparazione

Bollite i piselli in acqua leggermente salata, quando sono cotti passateli col mixer e aggiungete il riso, fate cuocere per circa 20 minuti e a fine cottura aggiungete 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, il grana e a piacere un formaggino o eventualmente del prosciutto cotto tritato, così da ottenere un piatto unico.

Riso rosa

Ingredienti:

brodo vegetale, pomodoro fresco, riso, olio extravergine di oliva, grana

Preparazione

Preparate un brodo vegetale con del pomodoro fresco, aggiungete il riso, a cottura ultimata un cucchiaio di olio extravergine di oliva e grana.

Risottino con prosciutto e pere

Ingredienti:

pere mature (80 gr a persona), succo di limone, riso, burro, prosciutto crudo

Affettate sottili delle pere mature (80 gr a persona) e spruzzatele di succo di limone. Preparate un risottino cuocendo il riso nel brodo di carne in modo che si asciughi ma non del tutto. Quando il riso è al dente unite le pere e portate a cottura. Togliete dal fuoco, unite un pezzettino di burro e del prosciutto crudo tritato fino.

Dai 18 mesi

Risottino bicolore

Ingredienti:

brodo vegetale, piselli, 20 gr di riso, un tuorlo sodo, olio extravergine di oliva, basilico

Preparazione

Portate ad ebollizione un po' di brodo vegetale con un cucchiaio di pisellini dei più piccoli, aggiungete 20 gr di riso per i bambini più piccoli (o del riso per minestre). Cuocete aggiungendo eventualmente ancora un po' di brodo. Tritate un tuorlo sodo e aggiungetelo fuori dal fuoco. Condite con un filo d'olio extravergine e un cucchiaino di basilico tritato.

Dai 18 mesi

Corona di riso bicolore

Ingredienti:

300 gr di riso superfino, 50 gr di parmigiano grattugiato, 30 gr di burro fresco, una bustina di zafferano oppure, in alternativa, passato di carote

Preparazione

Lessate una metà del riso in almeno un litro e mezzo di brodo di verdure in cui avrete sciolto lo zafferano oppure il passato di carote e l'altra metà in acqua.

Scolate al dente, separatamente, le due porzioni di riso e conditele ambedue con burro e formaggio.

Disponete i due tipi di riso a settori alternati (due bianchi e due gialli) in uno stampo ad anello della capacità di tre quarti di litro, leggermente imburato.

Passate in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti, poi sfornate e servite.

Se volete rendere il piatto più completo, accompagnatelo con una salsa al formaggio o con un secondo di carne un pochino cremoso.

Riso e patate

Ingredienti:

50 gr di riso per risotti, 1 patata piuttosto grossa, 4 dl di brodo (di carne o vegetale), 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, sale

Preparazione

Sbucciate la patata e tagliatela a cubetti. Mettetela in una casseruola assieme al riso. Coprite con il brodo e aggiungete una presa di sale. Portate ad ebollizione e lasciate cuocere per venti minuti circa a fuoco basso. Controllate se il riso è cotto e servite con il parmigiano e un po' d'olio d'oliva versato crudo.

Riso e lenticchie

Ingredienti:

30 gr di lenticchie, 1 spicchio di aglio, 1 pomodoro, 1 costola di sedano, 25 gr di riso, 1 e 1/2 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

Lessare 30 grammi di lenticchie con 1 spicchio di aglio, un pomodoro e 1 costola di sedano. Aggiungervi 25 grammi di riso cotto a parte, mescolare e condire con 1 cucchiaino e 1/2 di olio extravergine.

Riso e latte con la zucca

Ingredienti:

80 gr di polpa di zucca, mezzo bicchiere di latte, crema di riso, parmigiano

Preparazione

Cuocete 80 gr di polpa di zucca in 200 ml d'acqua (circa un bicchiere), per dieci minuti. Scolate la zucca e frullatela. Aggiungete al purè mezzo bicchiere di latte caldo, portate a bollore e stemperatevi qualche cucchiaino di crema di riso istantanea. Condite con un cucchiaino di parmigiano.

Per i bimbi più grandi si può usare semplice riso per minestre. In tal caso aggiungete un po' più latte perché per cuocere il riso ha bisogno di più liquido.

Risotto al latte

Ingredienti:

1 litro di latte, sale, 3 etti di riso, 4 cucchiai di parmigiano, burro

Preparazione

Versare un litro di latte in una casseruola, salare leggermente e far prendere il bollore. Versarvi 3 etti di riso e portare a cottura tenendo il fuoco bassissimo. Aggiungere 4 cucchiai di parmigiano e mescolare bene. Se necessario aggiustare di sale. Il riso deve risultare molto morbido, eventualmente aggiungere ancora un po' di latte caldo.

Incorporare due noci di burro e servire.

Per alleggerire il piatto si può usare solo mezzo litro di latte con mezzo litro di acqua.

Risotto del ghiottone

Ingredienti:

(per grandi e per piccini. 2-3, più 1 o 2 porzioni per gli adulti)

25 gr di burro, 1 cucchiaio da tavola di olio extravergine di oliva, 2 piccoli scalogni, tagliati finemente, 3 pomodori pelati, 250 gr di riso arborio, 570 ml di brodo vegetale, 2 cucchiaini di ricotta fresca, 25 gr di parmigiano grattugiato

Preparazione

Fate soffriggere gli scalogni nell'olio e nel burro finché non risulteranno ben morbidi. Aggiungere il riso e farlo insaporire insieme agli scalogni per un minuto o due.

Fate sobbollire il brodo vegetale, aggiungete un po' di brodo al riso, insieme ai pomodori tagliati a pezzetti; a metà cottura aggiungere due cucchiaini di ricotta fresca e quando il riso sarà cotto, mettete un po' di parmigiano; lasciate riposare per due minuti prima di servire.

Tortino di riso

Ingredienti (per due):

100 gr di riso, brodo quanto basta, sale

Preparazione

Mettete il riso in una ciotola, versate sopra il brodo, regolate di sale e mescolate bene. Travasatelo in una teglia da dolci unta e infornatelo per 30 minuti a 170° C. Quando sarà cotto si presenterà compatto e il brodo sarà completamente evaporato.

Capovolgetelo in un piatto di portata.

Gnocchetti di patate

Ingredienti:

500 gr di patate, 80 gr di farina, 1 tuorlo, 4 cucchiaini di parmigiano, 25 gr di olio di oliva extravergine, qualche foglia di salvia

Preparazione

Lessate le patate, sbucciatele, schiacciatele e lasciatele raffreddare. Fate un impasto con la farina, le uova, il sale, amalgamando bene e, ottenuta una pasta morbida, formate dei bastoncini da tagliare a pezzetti di un paio di cm. Rotolate ognuno di questi pezzetti tra il tavolo e le dita ed allineateli su una tovaglia infarinata.

Mettete sul fuoco un recipiente con acqua. Quando l'acqua bolle, introducete gli gnocchi uno alla volta e appena tornano a galla estrateli. Scolateli e disponeteli in una zuppiera.

L'impasto può anche essere raccolto con il cucchiaino in piccole porzioni da gettare nell'acqua bollente direttamente.

Servite con olio e parmigiano o con sugo di pomodoro o con burro e salvia.

Gnocchi di spinaci e ricotta

Ingredienti:

250 gr di spinaci, 200 gr di ricotta, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, noce moscata, 20 gr di olio di oliva extravergine, farina q.b.

Preparazione

Cuocete gli spinaci al vapore, strizzateli molto bene, tritateli, fate un impasto con gli spinaci tritati, la ricotta, l'uovo, la noce moscata ed il parmigiano.

Amalgamate bene, formate delle palline da passare nella farina, buttate le palline nell'acqua bollente e fatele cuocere per 2-3 minuti. Condite con olio, burro e parmigiano.

Gnocchetti tricolori

Ingredienti:

850 gr di patate, 150 gr di farina, 100 gr di mozzarella, 30 gr di olio extravergine di oliva, 1 uovo, basilico, 150 gr di polpa di pomodoro

Preparazione

Lessate le patate dopo averle lavate; sbucciatele e schiacciatele ancora calde.

Lasciatele raffreddare. Lavate una manciata di basilico e sminuzzatela con le dita. Mettete le patate schiacciate sulla spianatoia, aggiungete la farina ed il basilico. Impastate con la punta delle dita, aggiungete l'uovo, il sale e preparate con l'impasto ottenuto tanti gnocchetti della grandezza di una nocciola. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, scolateli con il mestolo forato e conditeli con la mozzarella tagliata a dadini, la polpa di pomodoro e l'olio crudo.

Gnocchi di polenta

Ingredienti:

250 gr di farina di granturco a grana grossa, 50 gr di parmigiano grattugiato, 50 gr di burro, due rametti di salvia

Preparazione

Fate bollire circa un litro d'acqua in una pentola, salate e versate a pioggia la farina gialla, mescolate perché non si formino grumi. Cuocete mescolando di frequente, per circa un'ora. La polenta sarà cotta quando inizierà a staccarsi, sfrigolando, dai bordi del recipiente. Bagnate un cucchiaio in acqua fredda, prendete la polenta a cucchiaiate e disponetele in una pirofila leggermente imburrata. Formate due o tre strati sovrapposti di polenta, condendo ogni strato con il grana, la salvia ed il burro a fiocchetti. Fate gratinare in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti. Per sveltire i tempi si potrà utilizzare la farina per polenta a breve cottura.

Gnocchi alla romana - piatto tricolore

Ingredienti:

125 gr di semolino di riso, 300 gr di latte, 300 gr di acqua, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, 20 gr di olio o di burro, zucchine e carote lessate e tagliate a rondelle

Preparazione

Versate il semolino a freddo nel latte ed aggiungete l'acqua. Portate poi ad ebollizione lentamente e fate cuocere mescolando con un cucchiaino di legno finché il composto non diventa spesso. Unite quindi la noce moscata, l'uovo ed il parmigiano. Stendete il composto su di un tavolo unto di olio in uno strato alto 1 cm e $\frac{1}{2}$ circa. Tagliate lo strato di semolino a dischetti o a quadratini con uno stampino. Disponete in una pirofila imburrata prima i ritagli e poi i dischetti o i quadratini, cospargete con parmigiano grattugiato e fate cuocere a 180°C in forno.

Servite con zucchine e carote condite con un filo di olio di oliva extravergine.

Gnocchi di zucca

Ingredienti:

200 gr di polpa di zucca, 100 gr di farina, 90 gr di ricotta, 1 tuorlo d'uovo, 20 gr di olio di oliva extravergine, 4 cucchiaini di parmigiano

Preparazione

Tagliate la polpa della zucca a dadini e fatela cuocere a vapore in pentola a pressione. Scolatela e frullatela con la ricotta e l'uovo. Versate il composto in una ciotola, unite la farina e mescolate bene con un cucchiaio. Portate ad ebollizione l'acqua in una grossa pentola: fate cadere il composto nell'acqua raccogliendo un cucchiaino alla volta. Gli gnocchi saranno cotti quando vengono a galla. Conditeli con l'olio e il parmigiano.

Gnocchi ai formaggi

Ingredienti per 2/3 persone:

250 gr di ricotta, 50 gr di parmigiano grattugiato, un tuorlo, farina, stracchino e gorgonzola, burro

Preparazione

Mescolate 250 gr di ricotta con 50 gr di parmigiano grattugiato. Aggiungete un tuorlo e tanta farina necessaria ad ottenere un composto da poter modellare come dei normali gnocchi. Cuocete in acqua bollente e condite con stracchino e gorgonzola (un etto circa in tutto) fatti fondere con un goccio di latte e una nocina di burro in un pentolino a parte (meglio se a bagnomaria). Spolverate ancora di parmigiano se vi piace e servite.

Potete anche eliminare il gorgonzola, se non piace, e sostituirlo con un altro formaggio che fonde più dolce, o raddoppiare la dose di stracchino.

Gnocchi di fagioli

Ingredienti:

una scatola di fagioli borlotti, farina, burro e parmigiano

Preparazione

Passate al passaverdura una scatola di fagioli borlotti ben scolati (o mettete a bagno una notte e lessate senza sale circa 250 gr di fagioli secchi). Amalgamate il purè a tanta farina quanta ce ne vuole per raggiungere una consistenza compatta ma ancora appiccicosa. Infarinate bene il ripiano di lavoro e lavorate dei bastoncini che taglierete a pezzetti.

Non dovrete riuscire a passare gli gnocchi sui rebbi della forchetta perché significherebbe un impasto troppo duro. Lasciateli su un canovaccio infarinato (in qualsiasi altro contenitore si appiccicherebbero) senza sovrapporli. Fate bollire dell'acqua leggermente salata e buttatevi gli gnocchi. Quando saliranno a galla saranno pronti.

Conditeli con poco burro e abbondante parmigiano.

Minestra di spinaci, polenta e prosciutto

Ingredienti:

200 gr di acqua, 50 gr di latte, 2 cubetti di spinaci surgelati (circa 100g), uno spicchio di cipolla, un cucchiaio e mezzo di polenta a cottura rapida, 50 gr di prosciutto cotto tritato, olio extravergine di oliva, parmigiano

Preparazione

Fate cuocere in 200 gr di acqua più 50 gr di latte 2 cubetti di spinaci surgelati e uno spicchio di cipolla. Passate tutto, rimettete sul fuoco e aggiungete un cucchiaio e mezzo di polenta a cottura rapida. Quando sarà pronta condite con 50 gr di prosciutto cotto tritato, un filo d'olio e un cucchiaio di parmigiano.

Si può sostituire il prosciutto con della crescenza molto morbida.

Dai 18 mesi

Minestrina toscana

Ingredienti:

200 gr di fagioli toscanelli secchi, 100 gr di tagliolini, brodo vegetale, 20 gr di olio extravergine di oliva, salvia, parmigiano a piacere

Preparazione

Mettete a bagno i fagioli per almeno 12 ore. Lessateli in un litro circa d'acqua con l'aggiunta di alcune foglie di salvia. Scolate i fagioli dopo circa un'ora e un quarto di cottura, tenendone da parte una manciata. Versate il brodo in una casseruola, portate ad ebollizione e versate i tagliolini. A cottura ultimata unite una cucchiata d'olio ed i fagioli tenuti a parte. Questa minestra rimane delicata sia riscaldata, sia servita a temperatura ambiente con pomodoro fresco.

Minestra di pane

Ingredienti:

1 panino raffermo (circa 50/60 gr di pane), 1 tuorlo, 1 cucchiaino di latte, una noce di burro, sale, 3 dl di brodo (oppure acqua)

Preparazione

Tagliuzzate il pane (o rompile a pezzetti se fosse già troppo duro) e mettetelo in una pentola con il brodo (puoi usare brodo vegetale, di carne oppure anche acqua). Scaldate mescolando spesso: meglio usare un pentolino antiaderente. Nel frattempo, mescolate il tuorlo con il latte e distribuitelo in due ciotoline. Quando la zuppa di pane è diventata liscia, aggiungete il burro e mescolate bene.

Versate la zuppa nelle due ciotole mescolando con una forchetta: in questo modo il tuorlo cocerà e si amalgamerà alla zuppa.

Servite con un po' di Parmigiano o altro formaggio grattugiato.

Volendo, potete anche far gratinare la zuppa sotto il grill del forno (attenzione: usate vasellame adatto).

Minestrone e stracchino

Ingredienti:

verdure di cui 100 gr di patate, 50 gr di carote, 10 gr di fagioli, 20 gr di pastina, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, stracchino

Preparazione

Lessate delle verdure di stagione, tra cui 100 grammi di patate, 50 grammi di carote, 10 grammi di fagioli freschi. Passare il tutto con un po' di acqua di cottura e cuocervi dentro 20 grammi di pastina.

Condite con 1 cucchiaino di olio extravergine e 50 grammi di stracchino.

Zuppa di ceci

Ingredienti:

200 gr di ceci (tenuti in ammollo dalla sera prima), 1 litro e $\frac{1}{2}$ d'acqua, 2 cipolline, 1 o 2 carote piccole, $\frac{1}{2}$ costa di sedano, 1 patata, 2 cucchiaini di crema di riso, 1 rametto di rosmarino e a piacere uno spicchio d'aglio

Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un tegame e cuocete per un'ora e mezza. Quando i ceci sono completamente teneri, toglietene una parte (per i più grandi) da lasciare interi e passate la parte rimasta nel tegame con il passaverdura per ottenere una crema omogenea. Rimettete i ceci nella casseruola ed aggiungete 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine e parmigiano.

Besciamella vegetale

Ingredienti:

2 cucchiai di olio di oliva extravergine, 2 cucchiaini di farina integrale, acqua di cottura delle verdure q.b.

Preparazione

Mescolare l'olio con la farina e portli sul fuoco. Aggiungere gradualmente l'acqua di cottura delle verdure sempre mescolando finchè la salsa non inizia ad addensarsi.

Pasta al forno con besciamella e verdura

Ingredienti:

300 gr di pasta, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 250 gr di latte, 30 gr di farina, 25 gr di olio di oliva extravergine o burro, 250 gr di finocchi o asparagi

Preparazione

Per preparare la besciamella, frullate la farina ed il latte e fate cuocere a fuoco basso finché la besciamella si addensi. A fine cottura aggiungere l'olio o il burro ed un cucchiaino di parmigiano. Cuocete a vapore le verdure, cuocete la pasta e scolate bene. Imburrate una pirofila, unite metà di besciamella alla pasta e le verdure tagliate a pezzetti, mescolate bene. Sistemate la pasta nella pirofila e coprite con il resto della besciamella e del parmigiano. Infornate per pochi minuti, servite la pasta calda.

Lasagne alle verdure

Ingredienti:

carote, zucchine, fagiolini, bietole, piselli ecc, besciamella, lasagne, parmigiano

Preparazione

Lessate o cuocete al vapore un misto delle verdure preferite (carote, zucchine, fagiolini, bietole, piselli...). Nel frattempo preparate una besciamella leggera con un'idea di burro, farina e latte.

Cuocete le lasagne in acqua bollente e disponete a strati in una pirofila, alternando alle verdure schiacciate (insaporite magari con qualche odore) e bagnando il tutto con la besciamella.

Spolverate di parmigiano e mettere in forno 20 minuti. Volendo si può mettere anche della carne tritata.

Dai 18 mesi

Secondi piatti di carne



Scaloppine latte e limone

Ingredienti:

360 gr di petto di pollo o tacchino, il succo di 1 limone e mezzo, 50 gr di farina tipo 00, 1 bicchiere e mezzo di latte

Preparazione

Infarinate il petto di pollo. Mettetelo in una casseruola con il succo di limone e rigiratelo spesso a fuoco vivo, fino a quando non sarà evaporato il succo di limone, aggiungete il latte e lasciate cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Servite con il sughetto che si sarà formato.

Petti di tacchino al forno

Ingredienti:

350 gr di petti di tacchino, 40 gr di olio extravergine di oliva, un uovo, uno spicchio d'aglio, un limone, rosmarino

Preparazione

Emulsionate l'olio con il succo di limone, l'aglio tagliato a fettine e le foglie di rosmarino. Mettete le fettine di tacchino, ben battute con il batticarne, in questa emulsione e lasciatele a marinare per almeno un'ora. Scolate e mettetele in una pirofila, versatevi sopra l'uovo sbattuto. Mettete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Servite subito.

Pizza di carne

Ingredienti per 4 bambini:

400 gr carne macinata, 1 uovo, pangrattato, latte, parmigiano grattugiato, salsa o pomodori freschi, mozzarella o formaggio filante, origano sale fino q.b., olio di oliva q.b.

Preparate l' impasto come per le polpette, con carne trita, l'uovo, il pangrattato e il latte, il sale ed il parmigiano. Stendete l'impasto in una teglia unta con olio , disponetevi i pomodori o la salsa e la mozzarella con origano ed un filo d'olio.

Infornate a 180°C per circa trenta minuti.

Bistecche alla pizzaiola

Ingredienti:

4 fettine di carne macinata (350 gr in totale), 200 gr di pomodoro, aglio, un pizzico di origano, due cucchiari di parmigiano grattugiato

Preparazione

Mettete in un tegame l'aglio tritato finemente, adagiatevi sopra le bistecchine di carne macinata, ricoprite con il pomodoro, il pizzico di origano ed il parmigiano grattugiato. Fate cuocere per 20 minuti circa. Quando il sughetto si sarà addensato, passate in forno per 5 minuti per gratinare.

Straccetti di pollo al basilico

Ingredienti:

Petto di pollo (40-50 gr a un anno, 60-80 gr a due anni), 4 foglie di basilico, 2 cucchiaini di burro, 1 cucchiaio d'olio, 2 cucchiai di farina, sale.

Preparazione

Lavate le foglie di basilico, tagliatele a listarelle sottili e mettetele a macerare nell'olio d'oliva. Tagliate il petto di pollo a fettine, salatele e infarinatetele. Fate sciogliere in padella il burro e cuocete gli straccetti di pollo a fuoco vivo per qualche minuto, girando spesso. Conditeli con l'olio al basilico.

Insalata di pollo

Ingredienti (per 4/6 persone):

200 gr di pollo lessato e disossato, 200 gr di formaggio lattesca, 400 gr di patate, olio di oliva extravergine, succo di limone, erbe aromatiche a piacere (prezzemolo, menta e rosmarino oppure origano con qualche dadino di pomodoro)

Preparazione

Lessate le patate con la buccia, pelatele ed aggiungete il pollo ed il formaggio tagliati a pezzetti. Condite con olio, succo di limone ed erbe aromatiche tritate finemente.

Pollo in crosta

Ingredienti:

un filo d'olio, sale e rosmarino, petto di pollo, patate

Preparazione

Mettete in una pirofila da forno le patate affettate fine fine a mo di patatine, un filo di olio, sale, rosmarino e il petto di pollo, sopra fate un altro strato di patate, sale, rosmarino e olio.

Infornate per circa 40 minuti a 200° C.

Pollo alle verdure

Ingredienti:

un paio di fettine di petto di pollo, olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di latte, verdure, prezzemolo

Preparazione

Pulite dal grasso un paio di fettine di petto di pollo (ma va bene anche un'altra parte) e rosolatelo con un po' d'olio in una padella fino a quando sarà dorato. Aggiungete un po' d'acqua o latte (circa un bicchiere) e fate cuocere per qualche minuto. Unite le verdure tagliate a pezzettini.

Lasciate rosolare a fuoco lento, aggiungete ancora un po' d'acqua/latte e cuocete il tutto per circa 30 minuti, unendo alla fine un po' di prezzemolo tritato.

Tagliate il pollo a pezzettini e servitelo con le verdure aggiungendo un cucchiaino di olio extravergine.

Dai 18 mesi

Involtini di tacchino e verdure

Ingredienti:

350 gr di fesa di tacchino, 160 gr di carote grattugiate o altra verdura a piacere, panna, burro, salvia

Preparazione

Battete col batticarne le fette di tacchino e mettete su ognuna l'impasto di carote, formaggio ed un trito di salvia. Arrotolate formando degli involti piuttosto grossi e fissateli con uno stecchino. Mettete gli involtini in una padella, dopo avervi fatto sciogliere poco burro. Fateli rosolare a fuoco vivace e continuate la cottura a fuoco basso a recipiente coperto. 5 minuti prima di toglierli dal fuoco, versate la panna e finite la cottura. Servite su un piatto caldo.

Involtini di tacchino e prosciutto

Ingredienti:

Petto di tacchino tagliato a fette sottili (50 gr a un anno, 70 gr a 2 anni), 1 fettina di prosciutto cotto, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaino di pangrattato, 2 foglie di salvia, 2 cucchiai d'olio, sale

Preparazione

Tagliate il prosciutto a striscioline sottili. In una ciotola mettete pangrattato, parmigiano, olio e striscioline di prosciutto e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Collocate sopra ogni fettina di carne l'impasto di prosciutto, arrotolate le fettine e chiudetele con uno stecchino. Salate. Mettete in una padella olio e salvia, aggiungete gli involtini e fateli cuocere a fuoco basso per alcuni minuti, poi alzate la fiamma per completare la cottura facendoli rosolare da ogni lato.

Micropolpettine

Ingredienti:

spinaci, ricotta, grana, prosciutto cotto o pollo

Preparazione

Bollite gli spinaci e frullateli, aggiungete la ricotta, il grana e il prosciutto cotto frullato o della carne di pollo o altro frullata. Si possono servire fredde o cotte a bagnomaria.

Polpettine di pollo con sedano e carote

Ingredienti:

240 gr di petto di pollo, 2 cucchiaini di pangrattato, 2 cucchiaini di parmigiano, 1 uovo

Per il brodo ed il contorno: cuore di sedano, 1 carota, 1 mazzetto di prezzemolo (legato), 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine, succo di limone

Preparazione

Lavate bene le verdure, tagliatele e dopo averle scolate, mettetele in una casseruolina a cuocere. Unite l'olio e il succo di limone.

A parte fate delle polpettine piccole con il pollo tritato, il prezzemolo, l'uovo ed il pangrattato e tuffatele ad una ad una nel brodo di verdura bollente.

Lasciate cuocere finché non tornano a galla, quindi, abbassate la fiamma e lasciatele ancora per 5 minuti. Togliete le polpettine e, se il brodo non si è asciugato, fatelo restringere a fuoco vivo. Servite le polpettine con la salsina ottenuta dalle verdure frullate e il brodo ristretto.

Polpettone di tacchino e ricotta

Ingredienti:

200 gr di fesa di tacchino, 200 gr di ricotta, abbondante parmigiano grattugiato

Preparazione

Mescolate, in uguali quantità, la fesa di tacchino tritata con la ricotta insieme ad abbondante parmigiano grattugiato. Formate un polpettone e ricopritelo con carta stagnola. Infornate per circa 40 minuti in un recipiente antiaderente e, 10 minuti prima della fine cottura, togliete la stagnola.

Polpettone gigante

Ingredienti:

2 patate, 100 gr di spinaci surgelati, un etto di prosciutto, 200 gr di carne macinata, 2 uova, prezzemolo, basilico e maggiorana, latte, pangrattato, olio extravergine di oliva

Preparazione

Lessate 2 patate e passatele allo schiacciapatate. Separatamente lessate in poca acqua anche 100 gr di spinaci surgelati e strizzateli. Tritate un etto di prosciutto. Unite tutto a 200 gr di carne macinata e 2 uova. Profumate con prezzemolo, basilico e maggiorana. Se vi piace anche con uno spicchio di aglio ben tritato. Impastate bene.

Se il composto fosse troppo molle aggiungere un po' di pangrattato inumidito di latte (poco) fino a raggiungere una consistenza da poter lavorare con le mani.

Oliate una pirofila. Sistemate sopra il composto di carne e dategli la forma di un grosso salame leggermente appiattito.

Sistemate in forno a 200°C e cuocete almeno mezzora. Lasciate raffreddare e servite a fette.

Polpettine di vitellone

Ingredienti (per 4/6 persone):

300 gr di polpa di vitellone macinata, 2 tuorli d'uovo, 3 cucchiari di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di origano, 1 pizzico di noce moscata, 4 cucchiari di pangrattato integrale, 6 cucchiari di brodo di verdure

Preparazione

Mettete in una ciotola la carne, i tuorli d'uovo, il prezzemolo, il pangrattato, la noce moscata e lavorate bene con una forchetta finché risulta un impasto morbido con ingredienti perfettamente amalgamati. Con le mani unte di poco olio formate con il composto delle palline leggermente schiacciate sopra e sotto.

Versate il brodo in una padella antiaderente e fate cuocere le polpettine da entrambi i lati, fino a quando saranno dorate. Servitele ben calde, coperte dalla loro salsa.

Vitello all'arancia

Ingredienti (per 6/8 persone):

8 fettine di filetto di vitello, 4 piccole arance, 1 cucchiaino di santoreggia

Preparazione

Tagliate le arance a fette e disponetene la metà su 4 fogli di carta forno. Posate la carne di vitello sopra le fette di arancia e cospargete di santoreggia. Coprite con le altre fette d'arancia e chiudete i cartocci. Infornate per 20 minuti a 180°C e servite con un'insalata e del pane integrale.

Vitello alle verdure

Ingredienti (per 4/6 persone):

½ kg di noce di vitello, 3 carote, 3 gambi di sedano, 1 cucchiaino di semi di finocchio

Preparazione

Tritate o tagliate a pezzetti il sedano e le carote pulite e lavate. Mettete in forno la carne insieme alle carote, al sedano ed ai semi di finocchio in una pirofila e fate cuocere a 180° C per 2 ore circa.

Spezzatino di tacchino

Ingredienti:

350 gr di petto di tacchino, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 pomodoro fresco, olio di oliva extravergine

Preparazione

Rosolate piccoli pezzi di tacchino con la cipolla, il sedano e la carota in una padella antiaderente. Mettete il pomodoro fresco, frullato, senza la buccia ed i semi o un vaso di pelati. Cuocete a fiamma bassa con il coperchio, per circa un'ora. A cottura ultimata, fate asciugare il sughetto ed aggiungete l'olio di oliva.

Spezzatino con i Carciofi

Ingredienti (per 4/6 persone):

400 gr di vitello, 1 kgr di carciofi (o 2 confezioni di carciofi surgelati), 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, ½ cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 dl e ½ di latte, brodo vegetale q.b.

Preparazione

Tagliate la cipolla a fettine, la carota a rondelle, il sedano a tronchetti e pelate l'aglio. Mettete tutto in una casseruola con 3 cucchiaini di acqua e fateli stufare con il coperchio a fuoco basso per 10 minuti. Aggiungete il vitello tagliato a pezzi e bagnate con il brodo vegetale. Coprite e fate cuocere per circa 1 ora; nel frattempo pulite e tagliate a fettine i carciofi (o scongelateli) e fate stufare con 2 cucchiaini di brodo di verdura. Unite i carciofi con il loro sugo allo spezzatino, aggiungete il latte e lasciate addensare per qualche minuto. Cospargete con il prezzemolo e servite.

Spezzatino di coniglio

Ingredienti (per 4/6 persone):

800 gr di coniglio a pezzetti, 600 gr di frutta fresca di stagione (mele, pere, pesche, prugne), 2 bicchieri di brodo vegetale, succo di ½ limone

Preparazione

Preparate il coniglio disossato e tagliato a pezzi e mettetelo in una casseruola con la frutta pulita e tagliata a dadini. Riscaldare il brodo vegetale, versatelo sul coniglio con il succo di limone e cuocete a fiamma bassa per circa un'ora.

Potete servire caldo (o freddo) accompagnato da insalata (anche di pomodoro) e pane integrale.

Spezzatino di coniglio in salmi'

Ingredienti:

Un coniglio disossato a pezzetti, un ciuffo di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, prezzemolo), uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, brodo vegetale fatto con acqua, carota, sedano, cipolla

Preparazione

Fate rosolare lo spezzatino di coniglio da tutti i lati, insieme alle erbe aromatiche e all'aglio tritati finemente, aiutandovi con qualche cucchiaio di brodo vegetale.

Mettete il coperchio e riducete il calore al minimo. Fate cuocere per un'ora e mezza, controllando che la carne sia sempre inumidita e aggiungendo, se necessita, ancora brodo. A cottura ultimata scoperchiate ed insaporite la carne con il succo di un limone e servite caldo.

Bocconcini di coniglio

Ingredienti:

100 gr di filetto di coniglio disossato, 1 cucchiaio di farina, 1 cucchiaio d'olio, 1 cucchiaino di burro, ½ carota, ½ zucchina, ¼ cipolla, sale

Preparazione

Lavate e pulite la zucchina, la cipolla e la carota e tagliatele a cubetti piccolissimi. In una padella cuocete a fuoco vivo per 5 minuti le verdure con olio, burro e sale. Tagliate il coniglio a cubetti, salateli e passateli nella verdura. Uniteli alle verdure facendo cuocere a fuoco vivo per 10 minuti, girando di tanto in tanto e aggiungendo un cucchiaio d'acqua se necessario.

Agnello con riso pilaf

Ingredienti:

30 gr di riso, 30 gr di carne di agnello, olio extravergine di oliva, pomodoro passato

Preparazione

Lessate 30 grammi di riso. Cuocete 30 grammi di carne magra di agnello in una casseruola con 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di olio extravergine. Quando la carne è ben rosolata aggiungete un cucchiaio di pomodoro passato. Fate ritirare l'acqua del pomodoro e unite la carne con il suo sugo al riso.

Secondi piatti di uova



Uova con fondi di carciofo

Ingredienti (per 4/6 persone):

6 fondi di carciofo (freschi o surgelati), 6 uova, 20 gr di panna

Preparazione

Lessate i fondi di carciofo in poca acqua bollente: appena cotti tagliateli a dadini.

Sbattete bene in una terrina le uova con la panna. Mettete in una pirofila i carciofi, versatevi sopra il composto di uova e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa. Servite portando in tavola direttamente la pirofila.

Frittata di carciofi

Ingredienti:

5/6 uova, latte, parmigiano grattugiato, cuori di carciofo (freschi o surgelati)

Preparazione

Fate lessare separatamente, in pochissima acqua, i cuori di carciofo, poi scolateli e riduceteli a spicchietti molto sottili. Preparate il forno a temperatura media ed imburrate ed infarinate una teglia da forno. Rompete le uova e frullatele con due cucchiari di parmigiano ed il latte, unite i carciofi ed infornate per 30 minuti.

Variante: con lo stesso procedimento si possono fare frittate di zucchine, finocchi, biette, cipolle e verdure in genere.

Omelette

Ingredienti:

3 uova, verdure (carciofi o biette, asparagi, finocchi), 6 cucchiaini di latte, 3 cucchiaini di farina, olio di oliva extravergine, ricotta o formaggio tenero, noce moscata

Preparazione

Sbattete energicamente un uovo con due cucchiaini di latte ed uno di farina. Ungete con l'olio di oliva una padella antiaderente e mettete sul fuoco.

Quando l'olio è caldo, ma non fumante (eliminando eventualmente quello in più dalla padella), versate il composto e rigiratelo quando sarà cotto. Per il ripieno cuocete biette, asparagi o carciofi, (solo la parte tenera) in poca acqua.

Tritate finemente ed amalgamate un cucchiaino di ricotta o di formaggio tenero ed un pizzico di noce moscata.

Striscioline di frittata

Ingredienti:

5/6 uova, latte, parmigiano, piselli, carote

Preparazione

Lessate le carote ed i piselli. Preparate delle frittatine e tagliatele a listarelle.

Mescolate le liste di frittata con i piselli e le carote tagliate a cubetti precedentemente lessati.

Uova al pomodoro

Ingredienti:

800 gr di pomodori, 5/6 uova, 20 gr di olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, basilico

Preparazione

Dopo aver lavato, pelato e privato dei semi i pomodori metteteli a cuocere in padella con l'aglio. Fateli cuocere per circa 15 minuti a fuoco abbastanza vivace, rimestando e schiacciandoli ogni tanto. Sbattete bene le uova, versatele sopra la salsa di pomodori e lasciatele rapprendere, sempre mescolando. Aggiungete, a fuoco ormai spento, l'olio e qualche fogliolina di basilico spezzettata e dopo aver mescolato, servite subito.

Uovo strapazzato al pomodoro

Ingredienti:

salsa di pomodoro, 1 uovo

Preparazione

Preparate una salsa di pomodoro senza condimenti con un po' di basilico tritato e lasciandolo un po' più acquoso. Scaldatelo e versatevi dentro un uovo intero. Con un cucchiaino rompete l'uovo in modo che non si rapprenda intero e mescolate bene fino a cottura completa.

Dai 18 mesi

Frittata con ricotta

Ingredienti:

1 uovo, latte, parmigiano, ricotta, olio extravergine di oliva

Preparazione

Sbattete un uovo con un cucchiaino di latte e un cucchiaino di parmigiano. Aggiungete un cucchiaino di ricotta e amalgamate bene. La ricotta che serve per ammorbidire il composto una volta cotto, può essere sostituita da mezza patata lessa schiacciata o un cucchiaino di pangrattato.

Scaldate un padellino antiaderente e fate cuocere il composto in una frittatina sottilissima in modo che sia cotta prima di iniziare ad abbrustolire. Oppure potete versare il tutto in una pirofilina appena unta d'olio e passare in forno il tempo necessario all'uovo di rapprendersi.

Con la stessa tecnica potete preparare anche frittatine con verdure. Anche le erbe come maggiorana, basilico e prezzemolo sono perfette per profumare e insaporire in modo naturale le preparazioni.

Dai 18 mesi

Frittata ai fiori di zucca

Ingredienti:

3 zucchine piccolissime con il fiore, 2 uova, sale, 2 cucchiaini di latte, 1 cucchiaio di olio extravergine di d'oliva

Preparazione

In una piccola padella antiaderente fate soffriggere le zucchine tagliate a rondelline ed i fiori tagliati a pezzetti con l'olio. Aggiungete le uova sbattute con il latte ed un pizzico di sale e fate cuocere da entrambe i lati per 5 minuti.

Dai 18 mesi

Fiori di zucca ripieni

Ingredienti (dosi per due bambini):

6 fiori di zucca, 1 uovo, 1 cucchiaio di grana, prosciutto cotto o carne già cotta, pangrattato quanto basta

Preparazione

Lavate accuratamente i fiori di zucca e togliete il pistillo centrale che alle volte risulta amaro ma fai attenzione a non rompere il fondo. In un robottino tritate il prosciutto o se avete in casa della carne già cotta trita quella. Non è vietato mescolare le due cose, anzi il ripieno risulta più saporito.

Unte l'uovo, il formaggio, il sale e lasciatelo girare per qualche secondo. Aggiungete un po' di pangrattato nel caso il composto risultasse troppo liquido e con questo impasto riempite i fiori di zucca. Disponete in una teglia con un filo d'olio sul fondo e infornateli per 30 minuti a 170°C.

Frittata di zucchine

Ingredienti (dosi per due bambini):

1 zuccina, 1 uovo, 2 cucchiaini di parmigiano grattato, 1 cucchiaino d'olio, 1 cucchiaino di latte, prezzemolo (facoltativo)

Preparazione

Lavate e affettate la zuccina. Mettete l'olio in una padella e lasciate scaldare. Gettate in un solo colpo le rondelle di zuccina e lasciate cuocere finché si dorano un po'. Intanto sbattete in una terrina l'uovo con il formaggio grana, il sale e, se vuoi, il prezzemolo.

Versate il composto sulle zucchine nella padella calda e lasciate cuocere la frittata per 5 minuti, coperta in modo che cuocia anche sopra.

Frittata di spinaci

Ingredienti:

200 grammi di spinaci, 1 uovo, 1 cucchiaino colmo di parmigiano, 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di olio extravergine, $\frac{1}{2}$ fettina di pane casereccio

Preparazione

Lessate 200 grammi di spinaci, strizzarli e tritarli con un coltello. Sbattete 1 uovo intero con 1 cucchiaino colmo di parmigiano. Scaldare in una padella 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di olio extravergine, aggiungere gli spinaci e cuocerli fino ad asciugare l'acqua che contengono. Aggiungete l'uovo e portate a cottura. Accompagnate con $\frac{1}{2}$ fettina di pane casereccio.

Polpette di ricotta

Ingredienti:

200 gr di ricotta, 1 uovo piccolo, 1 cucchiaio colmo di Parmigiano grattugiato (circa 10 gr), prezzemolo tritato, 4 fette di pancarrè (oppure 80 gr di mollica di pane fresco), 1 uovo, pangrattato, farina

Preparazione

Sbattete l'uovo e unite la ricotta e il Parmigiano, salando leggermente.

Frullate il pane per ridurlo in briciole e unitelo al composto. Formate sei polpette, rotolando le porzioni di composto fra le mani umide. Rotolate le polpette nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.

Allineate le polpette in una pirofila appena unta e cuocetele per 15/20 minuti nel forno a 200°. Servitele così oppure con un po' di salsa di pomodoro.

Nota: volendo, si possono anche friggere.

Secondi piatti di pesce



Pesce al forno al sale

Ingredienti:

1 orata o 1 spigola da 1 kg, 2 cucchiaini di semi di finocchio, 2 spicchi di limone, 2 cucchiai di olio di oliva extravergine, 2 kg di sale grosso.

Preparazione

Preriscaldate il forno a 200°C. Pulite il pesce ed inseritegli nella pancia del sale grosso e gli spicchi di limone. Cospargetelo da tutte e due le parti con il sale ed i semi di finocchio, sistematelo in una teglia e fatelo cuocere in forno fino a che il sale risulta secco. A cottura ultimata, rompete la crosta del sale con una forchetta e sistemate il pesce su di un piatto di portata. Conditelo con l'olio extravergine di oliva, servendo ben caldo.

Filetti di sogliola al cartoccio

Ingredienti (per 4/6 persone):

800 gr di filetti di sogliola, 8 cucchiaini di erbe fresche tritate: dragoncello, prezzemolo, cerfoglio (oppure 4 cucchiaini di erbe secche), brodo vegetale q.b.

Preparazione

Tagliate 8 pezzi quadrati di carta d'alluminio e mettete al centro di ognuno 1 filetto di sogliola. Versate su ciascuno 1 cucchiaino di brodo di verdure ed 1 di erbe tritate. Chiudete i cartocci e fate cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.

Condire con poco olio di oliva extravergine.

Orata ai pomodori

Ingredienti (per 6 persone):

1 orata di circa 1 kg e $\frac{1}{2}$, 5/6 pomodori, 1 grossa cipolla rossa, semi di finocchio, 2 spicchi di limone

Preparazione

Pulite un'orata freschissima. Tagliate i pomodori e la cipolla a fettine sottili e con una parte di esse coprite il fondo di una pirofila. Mettete nella pancia del pesce i semi di finocchio e gli spicchi di limone. Adagiate il pesce sullo strato di pomodoro e cipolla nella pirofila e copritelo perfettamente con le fette di pomodoro e cipolla rimaste.

Fate cuocere in forno a 180°C per circa 1 ora. Questo metodo per cuocere il pesce è ottimo in quanto non si usano grassi (perciò leggerissimo e sano) e il pesce, utilizzando il pomodoro, risulterà morbido e gustoso.

Polpettone freddo di tonno e patate

Ingredienti (per 4/6 persone):

500 gr di patate, 1 scatola di tonno, 50 gr circa di acciughe, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, maionese (fatta in casa), olive verdi snocciolate, limone

Preparazione

Lessate le patate con la buccia, pelatele e passatele con lo schiacciapatate. Tritate il tonno e le acciughe dissalate; uniteli alle patate, aggiungete l'olio e la salsa di pomodoro. Amalgamate bene e con le mani, formate, un polpettone o dategli la forma di un pesce. Coprite e decorate con la maionese, guarnite con le olive e le fettine di limone. Servite con insalata.

Polpettine di pesce e patate

Ingredienti:

500 gr di filetto di merluzzo, 1 patata di media grandezza, un cucchiaio di olio di oliva extravergine, il succo di mezzo limone, aglio, un mazzetto di prezzemolo

Preparazione

In una casseruola piena di acqua fate bollire il merluzzo ed una patata sbucciata.

Quando saranno cotti scolateli e schiacciateli con una forchetta, unite quindi il parmigiano e l'olio. Lavorate l'impasto e amalgamatelo, formate quattro polpettine che cocerete a vapore per 10 minuti. Prima di servire condite con olio e limone, aggiungendo l'aglio ed il prezzemolo.

Polpette di merluzzo

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di filetti di merluzzo, 4 cucchiaini di passato di pomodoro, 1 uovo, 1 panino all'olio, 3 cucchiaini olio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 3-4 cucchiaini di farina, sale.

Preparazione

Mettete il panino a bagno nell'acqua, fatelo ammorbidire e strizzarlo. Tritate con il mixer i filetti di merluzzo, raccoglieteli in una ciotola, aggiungete il pane bagnato e strizzato, l'uovo e il sale. Formate delle palline e passatele nella farina. In una padella mettete olio, aglio, passato di pomodoro, prezzemolo e sale e portare a bollore. Aggiungete le polpette di pesce, fate cuocere a fuoco moderato per 20 minuti e servite.

Insalata di tonno

Ingredienti (per 4/6 persone):

250 gr di tonno in scatola al naturale, 4 pomodori da insalata, 2 cipolle fresche di media grandezza, 4 cucchiaini di capperi, 1 peperone giallo, 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione

Spezzettate il tonno, affettate il pomodoro e la cipolla, tagliate a filetti il peperone. Aggiungete i capperi, l'olio, mescolate bene e servite.

Merluzzo alla marinara

Ingredienti (per 4/6 persone):

600 gr di filetti di merluzzo, 2 limoni, 300 gr di cipolle tritate, 2 pomodori piccoli o 3 cucchiaini di salsa di pomodoro, 6 spicchi di aglio, 3 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1/2 foglia di alloro, 1 rametto di timo, olio extravergine di oliva

Preparazione

Tagliate il merluzzo a bastoncini di circa 8x2 cm e metteteli su di un piatto; irrorateli con succo di limone. In una casseruola versate l'olio e lasciatelo scaldare unendo poi le cipolle.

Quando saranno dorate aggiungete i pomodori tagliati a piccoli pezzi e fate cuocere a fuoco basso per qualche minuto. Unite i bastoncini di merluzzo, gli aromi, l'aglio tritato finemente e fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti.

Cospargete con prezzemolo tritato e servite molto caldo con del riso a parte.

Filetti di pesce alle noci

Ingredienti (per 4/6 persone):

600 gr di filetti di sogliola, 6 cucchiaini di noci tritate, 4 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1/4 di cucchiaino di semi di coriandolo in polvere, 6 dl di latte

Preparazione

Disponete i filetti di sogliola in una pirofila leggermente unta.

Mescolate tutti gli altri ingredienti e spalmateli sui filetti di pesce.

Infornate a 180°C per 15 minuti circa.

Trota al cartoccio

Ingredienti:

Una trota di 800 gr, olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, mezzo limone, prezzemolo

Preparazione

Pulite, lavate ed asciugate bene la trota ed appoggiatela su di un foglio di carta d'alluminio. Farcitela con abbondante prezzemolo, aglio e tre fette di limone.

Avvolgetela non troppo strettamente nella carta d'alluminio e chiudete bene a pacchetto, anche alle estremità.

Infornate in forno preriscaldato a 200°C per 40 minuti circa. Servite aprendo il cartoccio in tavola davanti ai commensali.

Hamburger di salmone

Ingredienti:

250 gr di salmone già pulito, 4 patate, 1 uovo, 3 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini di olio, sale.

Preparazione

Sbucciate le patate, lessatele in acqua salata e fatele raffreddare. In un piatto fondo sbattete l'uovo. Mettete nel mixer salmone, patate e sale e frullate il tutto. Versate in una ciotola e aggiungete l'uovo sbattuto. Con le mani inumidite formare 4 hamburger e infarinarli. In una padelle mettete a scaldare l'olio e cuocete gli hamburger.

Platessa alla mugnaia

Ingredienti:

platessa, olio extravergine di oliva, limone, acqua, sale, farina

Preparazione

Infarinate la platessa e fatela cuocere in padella con un filo d'olio, limone, acqua e sale.

Varianti: Lo stesso procedimento va bene anche per le bistecchine di pollo o tacchino.

Sogliole al forno

Ingredienti:

olio extravergine di oliva, verdure a dadini, filetti di sogliola, sale, pomodoro fresco, prezzemolo

Preparazione

Mettete un filo d'olio nella pirofila, aggiungete verdure a dadini piccoli tipo carotine, zucchine ecc. Aggiungete i filetti di sogliola, sale e pomodoro fresco, prezzemolo. Infornate il tutto per mezz'ora a 180°C.

Palombo colorato

Ingredienti:

1 trancio di palombo, 1 cucchiaio di piselli già lessati, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, 1 pizzico d'origano

Preparazione

Scaldate l'olio e mettete il pesce a dorare, unendo poi il pomodoro, un po' d'acqua e l'origano. Fate cuocere per 20 minuti e da ultimo aggiungete i piselli passati.

Stella marina

Ingredienti:

40 gr di nasello o filetto di orata, 1 piccola patata farinosa, latte e olio, pisellini fini

Preparazione

Cuocere a vapore 40 gr di nasello o filetto di orata e frullatelo. Cuocete 1 piccola patata farinosa e schiacciarla con la forchetta da calda. Mescolate patata e pesce in una ciotola con un po' di latte di proseguimento e olio. Disponete il composto sul piatto dando al forma di un stella marina e guarnite con pisellini fini lessati.

Piatti unici e contorni



Focaccine semplicissime

Ingredienti:

500 gr di farina, 300 gr di fontina, rosmarino tritato, poco olio di oliva extravergine, sale

Preparazione

Impastate la farina con acqua e sale fino ad ottenere un impasto piuttosto sodo.

Stendete la sfoglia, dello spessore di 3 millimetri, in una teglia rettangolare unta con olio. Coprite metà della sfoglia con la fontina affettata ed il rosmarino, ricoprite con l'altra metà sfoglia. Schiacciate bene e tagliate a quadrati di cm. 5X5 unendo poi i bordi. Passate i quadrati nella parte alta del forno preriscaldato a 220°C, dopo circa un quarto d'ora, appena dorati, estraeteli dal forno e servite.

Torta di semolino

Ingredienti:

120 gr di semolino, 1 tuorlo d'uovo, 400 gr di di mozzarella (o altra formaggio molle) parmigiano grattugiato, prezzemolo o basilico, noce moscata grattugiata, pangrattato q.b., latte.

Preparazione

Versate nel brodo vegetale il semolino a pioggia e lasciate cuocere fino a quando il composto diventa spesso mescolando continuamente. Lasciate intiepidire ed incorporate l'uovo, il parmigiano, le erbe tritate, il sale, la noce moscata grattugiata. Ungete di burro od olio una teglia, cospargetela di pangrattato e disponetevi metà del semolino. Unite poi il formaggio a dadini, ricoprite con il resto del semolino, paregiate con un coltello, cospargere di pangrattato e fate cuocere in forno a 200°C.

Pizza di patate

Ingredienti (per 6 persone):

400 gr di patate, 200 gr, di farina, 300 gr di mozzarella, pomodori pelati, 40 gr di olio extravergine di oliva, origano

Preparazione

Lessate le patate dopo averle lavate. Scolatele pelatele e passatele calde con lo schiacciapatate. Impastate il passato con la farina fino ad ottenere una pasta consistente ed elastica. Stendete la pasta in una teglia da forno unta d'olio e copritela con la mozzarella tagliata a dadini, i pelati a pezzetti, l'origano.

Condite con l'olio a filo e cuocete in forno preriscaldato a 220°C per un quarto d'ora circa. Servite subito.

Insalata di patate alla tedesca

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di patate, 100 gr di prosciutto di Praga in una fettona, 50 gr di formaggio da tagliare a dadini (provola, emmenthal, caciotta ecc), 1 cuore di lattuga, 1 cucchiaio di ricotta fresca, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, sale

Preparazione

Sbucciate le patate e tagliatele a dadi di un cm circa. Lessate in acqua salata fino a quando saranno tenere ma non scotte e scolate bene.

Lavate il cuore di lattuga e affettalo sottile. Tagliate il prosciutto e il formaggio a striscioline oppure a dadini.

Mettete in una ciotola le patate raffreddate, il prosciutto, il formaggio e la lattuga e condite con la ricotta mescolata con l'olio e sale.

A piacere, potete aggiungere anche un po' di succo di limone oppure di aceto.

Ci sta molto bene anche mezza mela tagliata a dadini e mescolata con succo di limone per non farla annerire.

Rotolo di patate

Ingredienti (per 6 persone):

1 kg di patate, burro, 200 gr di farina, 200 gr di formaggio dolce, 2 uova, un rametto di salvia

Preparazione

Lessate le patate in acqua fredda non salata. Dopo cotte sbucciatele e schiacciatele. Una volta fredde impastatele con la farina e le uova. Stendete l'impasto con il matterello infarinato sul tavolo anch'esso infarinato.

Formate un rettangolo dello spessore di circa 1 cm; distribuitevi sopra il formaggio tagliato a fettine molto sottili, quindi arrotolate l'impasto su se stesso.

Avvolgetelo in un telo bianco e cuocetelo in acqua bollente e salata per circa 45 minuti. Sgocciolate poi l'impasto, togliete il telo, lasciatelo raffreddare e tagliatelo a fette.

Mettete le fette in una pirofila, copritele di burro e salvia; fate gratinare in forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti circa.

Variante: sostituire al formaggio: spinaci, zucchine o carciofi.

Patate alla crema

Ingredienti:

800 gr di patate, 400 gr di formaggio fresco, 1/2 bicchiere di latte, 3 cucchiari aromi tritati (basilico, timo, origano), olio d'oliva, sale e pepe

Preparazione

Lavate bene la buccia delle patate, asciugatele e cuocerle in forno caldo a 200°C per circa 1 ora. Lavorate il formaggio unendo poco alla volta il latte. Incorporate, mescolando, sale, pepe, le erbe tritate e 3 cucchiari di olio. Sbucciate le patate, schiacciatele e versatevi sopra la salsa e servite.

Patate alla panna

Ingredienti:

700 gr patate, 1 mazzetto prezzemolo, 70 gr burro, 1 bicchiere panna da cucina, sale e pepe

Preparazione

Lavate con cura le patate, lessatele in acqua bollente salata con la buccia, scolatele e lasciatele intiepidire. Subito dopo, pelatele, tagliatele a cubetti e versatele in una padella meglio se antiaderente, nella quale avrete precedentemente fatto sciogliere il burro e lasciatele insaporire per qualche minuto. Aggiungete successivamente la panna e continuate la cottura per altri 10 minuti a fiamma bassa. A cottura ultimata, spolverizzatele con del prezzemolo tritato precedentemente sciacquato e asciugato con della carta assorbente, unite un pizzico di pepe e servitele subito.

Dai 18 mesi

Patate al latte e prezzemolo

Ingredienti:

400 gr di patate, 250 gr di latte, 20 gr di olio di oliva extravergine, prezzemolo

Preparazione

Tagliate finemente le patate e sbollentatele per 2-3 minuti. Disponetele in una teglia a strati con fiocchetti di burro e parmigiano coprendo con il latte. Mettete in forno la teglia coperta. Quasi a fine cottura aggiungete il prezzemolo tritato.

Crocchette di patate

Ingredienti:

400 gr di patate, 1 tuorlo d'uovo, 2 cucchiaini di parmigiano, 20 gr di olio di oliva extravergine o burro, pangrattato q.b., piselli, carote

Preparazione

Sbucciate le patate e le altre verdure, cuocete, scolatele e frullatele. Raccogliete il purè in una pentola con l'olio od il burro e rimettete sul fuoco. Quando il composto sarà diventato liscio aggiungete il parmigiano ed il rosso d'uovo. Ricavatene delle palline e passatele nel pane grattugiato. Mettete in forno ben caldo.

Ricetta semplice

Ingredienti:

300 gr di patate, 1 uovo, pangrattato, sale

Preparazione

Sbucciate le patate e tagliatele a grossi pezzi. Mettetele in un pentolino con mezzo cucchiaino di sale e copritele con acqua fredda. Lasciate cuocere per circa venti minuti, fino a quando saranno tenere. Scolatele molto bene e lasciate evaporare per qualche minuto poi passatele nello schiacciapatate.

Lasciate intiepidire il passato e formate delle polpette. Passatele nell'uovo sbattuto (potete anche usare il solo albume e unite il tuorlo al purè di patate) e poi nel pangrattato. Le potete friggere oppure passare nel forno ben caldo fino a quando saranno dorate.

Galette di patate

Ingredienti per 4 persone:

25 gr di farina, 300 gr di patate, 150 gr di spinaci, 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino d'olio, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di burro, sale

Preparazione

Lavate e pulite gli spinaci, lessateli, strizzateli e tagliateli a striscioline. Sbucciate le patate, lessatele, passatele nello schiacciapatate. In una ciotola mettete patate, parmigiano, tuorlo d'uovo, farina e spinaci, amalgamate e impastate gli ingredienti. Con le mani formate delle gallette piatte e tonde. In una padella antiaderente mettete olio e burro e cuocete le gallette a fuoco medio facendole dorare su entrambi i lati (circa 3 minuti per lato).

Torta di patate o pane di patate

Ingredienti:

1 kg di patate lesse e passate, 125 gr farina bianca, 2 cucchiaini di burro, sale

Preparazione

Le patate devono essere ancora calde. Sciogliete il burro e incorporatelo con le patate e il sale. Unite la farina rapidamente e lavorate leggermente. Dividete in due parti e spianate ciascuna metà sopra una spianatoia infarinata per formare un cerchio della grandezza di un piatto. Tagliate in quarti e cuocete per circa 3 minuti su ciascun lato in una padella pesante unta con un po' di strutto.

Un buon purè

Ingredienti:

patate, sale, latte, burro, parmigiano

Preparazione

Sbucciate le patate e tagliate a pezzi non troppo grossi. Mettetele in una pentola, aggiungete sale e coprite con acqua fredda. Portate ad ebollizione e lasciate cuocere per circa 15 minuti o finché le patate saranno tenere.

Scolate subito e passate attraverso lo schiacciapatate o il passaverdura attrezzato con il disco a fori grossi. Mai frullare le patate che diventano collose.

Conviene preparare un pochino di latte caldo e passate le patate direttamente sopra il latte. Mescolate subito e ottieni un purè morbido. Aggiungete a piacere un po' di burro freddo e parmigiano grattugiato.

Un soufflè facile facile

Ingredienti:

purè di patate, 2 uova, 30 gr di parmigiano grattugiato, sale, burro

Preparazione

Preparate un purè come da ricetta con 500 gr di patate e 1 dl di latte.

Lasciate intiepidire per 10 minuti, poi unite 2 tuorli e 30 gr di parmigiano grattugiato. Montate gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale. Unite gli albumi al purè, mescolando dal basso verso l'alto con un cucchiaino e senza "sbattere" il composto per non smontarlo.

Versate in una pirofila a bordi alti imburrata e cuocete subito nel forno già caldo a 160/170 gradi per circa 24 minuti, o finché il soufflè sarà dorato e ben gonfio. Non aprite lo sportello durante la cottura, altrimenti il soufflé si abbasserebbe.

Baked potatoes

Ingredienti:

2 patate medie, 80 gr di formaggio fresco (robiola, ricotta o simile) oppure 50 gr di panna da cucina, qualche rametto di prezzemolo e di erba cipollina, sale

Preparazione

Lavate molto bene le patate sotto l'acqua corrente spazzolandole per eliminare tutta la terra. Avvolgetele separatamente in carta di alluminio e cuocete nel forno a 180 gradi per 1 ora e un quarto circa. Controllate se sono tenere: dovete poterle infilzare facilmente con la punta di un coltellino.

Sminuzzate finemente le erbe e mescolate con il formaggio e una presa di sale. Quando le patate sono pronte, tagliatele in due e spalmate il lato del taglio con la crema di formaggio. Sono un contorno ideale quando preparate un arrosto, sfruttando il forno già acceso. Potete variare i ripieni come vuoi, con altri formaggi, prosciutto, aromi o verdure a scelta.

Dai 18 mesi

Pate' di tonno

Ingredienti:

200 gr di tonno sott'olio sgocciolato, 30 gr di parmigiano grattugiato 30 gr di pane grattugiato, un uovo

Preparazione

Frullate il tonno, mescolatelo con il pane ed il parmigiano grattugiato. Unite l'uovo e date all'impasto la forma di un rotolo. Avvolgete il rotolo in un panno e legatelo.

Lessate in acqua salata per 20 minuti stando bene attenti a far "fremere", ma non bollire l'acqua tenendo la pentola coperta. A cottura ultimata lasciate raffreddare e mettere in frigo per almeno due ore prima di servire.

Cannoli di prosciutto

Ingredienti:

2 fettine di prosciutto cotto, 1 piccola carota (20 gr), 1 cucchiaio di piselli, ½ patata (50 gr), 1 foglia di lattuga, 1 cucchiaino di maionese e 1 cucchiaino d'olio

Preparazione

Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Pulite la carota, sbucciate la patata e preparate i piselli (in scatola). In una pentola mettete 4 tazze d'acqua salata e cuocere la patata e la carota. Fate raffreddare e poi tagliate a cubetti piccolissimi e aggiungete i piselli scolati dal liquido e amalgamate le verdure con la maionese. Distribuite la dadolata di verdure al centro delle fettine di prosciutto e arrotolate il prosciutto formando dei cannoli. Condite la lattuga e servitela con i cannoli di prosciutto.

Involtino di prosciutto al forno

Ingredienti:

purè di zucchine, prosciutto cotto, besciamella, burro, formaggio grattugiato

Preparazione

Avvolgere 2 cucchiaini di purè di zucchine in una fettina di prosciutto cotto e sistemarla in una pirofila imburrata. Versate sull'involtino 2 cucchiaini di besciamella, spolverate con formaggio grattugiato e cuocete nel forno già ben caldo a 200 gradi per circa 10 minuti.

Involtini di ricotta

Ingredienti:

2 fette di prosciutto spesse, 100 gr di ricotta (oppure altro formaggio fresco, robiola, quark), prezzemolo, erba cipollina, 1 cucchiaino d'olio d'oliva, sale

Preparazione

Mettete la ricotta in una ciotolina e condite con l'olio, un pizzico di sale e un po' di erbe sminuzzate. Mescolate bene e dividi spalmando sulle fette di prosciutto. Arrotolate strettamente e tieni in frigo, coperto, fino al momento di servire. Basterà togliere gli involtini dal frigo 10 minuti prima.

Dai 18 mesi

Crocchette di ricotta al forno

Ingredienti per circa 8 polpette, sufficienti per 2 persone:

200 gr di ricotta, 1 uovo piccolo, 1 cucchiaio colmo di Parmigiano grattugiato (circa 10 gr), prezzemolo tritato, 4 fette di pancarrè (oppure 80 gr di mollica di pane fresco), 2 fette di prosciutto cotto (circa 50 gr).

Per impanare: 1 uovo, pangrattato, farina

Preparazione

Sbattete l'uovo e unitevi il prosciutto finemente tritato. Unite la ricotta e il Parmigiano e salate leggermente. Frullate il pane per ridurlo in briciole e unitelo al composto. Formate 8 polpette, rotolando piccole porzioni di composto fra le mani umide. Infarinate rapidamente le polpette e impanatele: con una doppia impanatura otterrete un guscio esterno molto solido e non rischierete di vedere uscire tutto l'interno delle polpette.

(Doppia impanatura: passare nella farina, nell'uovo, nel pangrattato, nell'uovo, nel pangrattato)

Potete anche friggerle, ma queste polpette, se le cuocete per 15/20 minuti nel forno a 200 gradi saranno ottime.

Servitele con una insalata, oppure accompagnate con un po' di salsa di pomodoro. I bambini gradiranno molto, ma anche i grandi.

Budino di verdure

Ingredienti:

500 gr di verdura (patate, carote, finocchi, zucchini, spinaci, ecc.), 80 gr di latte, 1 uovo, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, 4 cucchiaini di pangrattato o farina 00 o maizena

Preparazione

Cuocete a vapore la verdura scelta. Frullatela con il latte, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo tritato e la maizena. Ungete con olio uno stampo e versatevi il composto. Fate cuocere a bagnomaria in forno per mezz'ora circa. Se volete, servite con besciamella.

Purea di patate

Ingredienti:

400 gr di patate, gr 200 di latte, un cucchiaio di parmigiano grattugiato, una noce di burro

Preparazione

Lessate le patate quindi passatele al setaccio in una casseruola. Aggiungete il latte tiepido ed il burro (o l'olio di oliva extravergine).

Fate cuocere a fuoco basso, lavorando il composto con un cucchiaio.

A fine cottura aggiungete il parmigiano grattugiato.

Pure' di zucchine e carote

Ingredienti:

300 gr di carote, 2 piccole zucchine, 200 gr di latte, olio di oliva extravergine, un cucchiaio di parmigiano

Preparazione

Tagliate e lessate in poca acqua le verdure e passatele al setaccio, quindi unite poco alla volta il latte e mettete sul fuoco a fiamma moderata finché si alza il bollore. Abbassate la fiamma e fate cuocere ancora per alcuni minuti finché la purea si addensi, diventando cremosa. Prima di servire condite con un cucchiaino d'olio d'oliva ed un cucchiaio di parmigiano.

Purea di carote

Ingredienti:

600 gr di carote, 100 gr di latte, 30 gr di farina, 30 gr di burro

Preparazione

Pulite le carote, lavatele e tagliatele a tocchetti. Mettetele in una casseruola con il latte e coprite cuocendo a fiamma bassissima per 25 minuti.

Passate al setaccio le carote con il liquido rimasto, unite la farina e cuocete rimestando per almeno 10 minuti.

Spegnete il fuoco e, sempre rimestando, unite il burro e servite subito.

Purea di carciofi

Ingredienti:

600 gr di carciofi, 250 gr di patate, limone, una noce di burro, 250 gr di latte

Preparazione

Pulite i carciofi, privandoli delle spine, tagliateli a fettine sottili e lasciateli in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano.

Lavate le patate, sbucciatele e affettatele. Versate le verdure nel latte, coprite e cuocete a fiamma bassissima per circa mezz'ora, mescolando di tanto in tanto.

Frullate le due verdure e rimestate per rendere la purea omogenea.

Servite con l'aggiunta di una noce di burro.

Crema di carciofi

Ingredienti:

100 gr di carciofi, 3 cucchiaini di burro, 1 cucchiaio di farina, 180 gr di latte, noce moscata, parmigiano

Preparazione

Lessare 100 grammi di carciofi e frullarli. In una casseruola fondere 3 cucchiaini di burro aggiungendovi 1 cucchiaio raso di farina 00 e la purea di carciofi. Quando il composto è bene amalgamato, aggiungere gradualmente 180 grammi di latte intero e acqua di cottura dei carciofi quanto basta.

Condire la crema con noce moscata e 1 cucchiaino colmo di parmigiano.

Variante: Si può realizzare una crema analoga, sostituendo i carciofi con 200 grammi di spinaci.

Purea di zucca

Ingredienti:

700 gr di zucca gialla, 200 gr di patate lesse, 100 gr di panna

Preparazione

Sbucciate la zucca, tagliatela a pezzi e mettetela in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti. Passatela al setaccio e unitela alle patate schiacciate.

Mettete in una casseruola le verdure passate e la panna. Cuocere a fiamma bassissima rimestando per almeno 5 minuti.

Pure' di lenticchie

Ingredienti:

100 gr di lenticchie già lessate, 2 cucchiaini di panna liquida, 2 cucchiaini di olio, sale

Preparazione

Lessate le lenticchie. Mettetele in padella con l'olio e cuocere per 10 minuti, poi passatele con il passaverdura e aggiungete la panna. Rimettete il purè di lenticchie sul fuoco, salatelo, fatelo addensare per qualche secondo a fuoco vivo e poi servite.

Purè di ceci

Ingredienti:

ceci al naturale in barattolo, polpa di pomodoro, olio extra vergine di oliva, sale

Preparazione

Sgocciate i ceci (mettere da parte 2 cucchiaini del liquido di conservazione), metteteli sul fuoco con l'olio, 1-2 cucchiaini di polpa di pomodoro e i 2 cucchiaini di liquido di conservazione e scaldateli. Passateli nel passaverdura per ottenere un purè liscio e omogeneo. Salate.

Flan cake di ceci

Ingredienti:

200 gr di ceci, 200 gr di patate, 3 uova, 1 spicchio d'aglio, mezza cipollina, burro, sale, noce moscata, salsa di pomodoro e olive verdi

Preparazione

Ammollate e lessate per 3 ore senza sale 200 gr di ceci (oppure usate quelli in scatola, già scolati 400 gr circa). Sbucciate separatamente anche 200 gr di patate. Passatele insieme ai ceci. Aggiungete al purè 3 uova, 1 spicchio d'aglio e mezza cipollina tritati finissimi, una noce di burro, un pizzico di sale e una spolveratina di noce moscata.

Versate il preparato dentro uno stampo da plum cake foderato di carta forno e passate il tutto in forno a 200° per circa 45 minuti.

Fate raffreddare bene, quindi affettate (da freddo non si rompe) e condite con una salsa di pomodoro alla quale avrete mescolato un trito di olive verdi e origano a piacere. Spolverate di parmigiano. Le dosi sono per 3/4 persone.

Insalata di mais

Ingredienti:

2 foglie di lattuga, 1 cucchiaino di maionese, 1 pomodoro piccolo, 1 cucchiaio di chicchi di mais lessati, 2 cucchiaini d'olio.

Preparazione

Lavate la lattuga e tagliatela a striscioline, tagliate a fettine sottili il pomodoro, aggiungete il mais, la maionese, un pizzico di sale e amalgamate il tutto.

Crocchette di mais

Ingredienti per 4 persone:

150 gr patate, 150 gr chicchi di mais lessato, 1 uovo e un tuorlo d'uovo, 1 cucchiaio di parmigiano, farina e pangrattato per l'impanatura, olio per friggere, sale

Preparazione

Lessate le patate sbucciate, e passatele ancora calde nel passaverdura insieme al mais. Aggiungete il tuorlo d'uovo, il parmigiano e il sale e mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo. Con le mani formate delle crocchette da passare prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggete in olio bollente, sgocciolate su carta assorbente da cucina e servite.

Spinaci saporiti

Ingredienti:

150 gr di spinaci, 1 patata, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di burro, 30 gr di fontina, sale

Preparazione

Lavate gli spinaci, sbollentateli in acqua salata per alcuni minuti. Sbucciate la patata, tagliatela a fettine sottili e lessatela. Tagliate il formaggio a listarelle. Ungete una piccola pirofila mono porzione con il burro, aggiungete uno strato di patate e uno di spinaci, coprite con le listarelle di formaggio e il parmigiano.

Infornate e grigliate finchè il formaggio si sarà fuso.

Fagiolini al pomodoro

Ingredienti:

fagiolini, pomodoro, olio extravergine di oliva, cipolla, sale

Preparazione

Lavate e pulite i fagiolini. Lavate il pomodoro, eliminate i semi e ridurlo in dadolata. Lessate i fagiolini al dente, poi scolateli. In una padellina mettete l'olio e fate appassire la cipolla, aggiungete il pomodoro e un pizzico di sale e cuocete a fuoco vivo per 3-4 minuti. Aggiungete i fagiolini, fateli insaporire per altri 5 minuti e servite.

Sformatini a sorpresa

Ingredienti:

600 gr di patate lessate, 300 gr di spinaci lessati, un uovo, una noce di burro, 60 gr di parmigiano.

Preparazione

Schiacciate le patate lesse ancora calde con l'apposito utensile ed unitele all'uovo intero. Tritate gli spinaci e mescolateli con il parmigiano grattugiato.

Imburrate tanti piccoli stampi e cospargeteli di pane grattugiato.

Foderateli di patate, farciteli al centro con l'impasto a base di spinaci e coprite con una cucchiata di patate.

Infornate per 30 minuti in forno preriscaldato a 180°C. A cottura ultimata, sfornate e dopo qualche minuto disponete sul piatto di portata

Sformato tricolore

Ingredienti per 3/4 persone:

700 gr di patate, 3 uova, parmigiano, 2 carote, spinaci

Preparazione

Lessate 700 gr di patate con la buccia. Pelatele e passatele allo schiacciapatate. Aggiungete 3 uova e 4 cucchiaini di parmigiano.

Suddividete il composto in tre parti. Una parte la lascerete così come è, alla seconda mescolate 2 carote lessate e frullate, alla terza mescolate 4 cucchiaini di spinaci lessati, strizzati e frullati.

Ungete uno stampo da plumcake, o foderatelo con carta forno. Sistemate i purè in tre strati. Passate in forno a 180° per 50 minuti.

Sformatino di sedano rapa

Ingredienti:

Sedano rapa, ricotta, olio di oliva extravergine

Preparazione

Tagliate a listarelle sottili il sedano, lessatelo leggermente e passatelo al forno a dorare in una pirofila con poco olio di oliva alternandolo a strati di ricotta.

Gratin di patate e carote

Ingredienti:

250 gr di carote, gr 250 di patate, gr 25 di olio di oliva extravergine, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Preparazione

Lessate le carote e le patate separatamente, aggiungete l'olio ed il parmigiano.

Amalgamate il composto, versatelo in una teglia e mettetelo in forno per circa 20 minuti.

Spinaci al gratin

Ingredienti:

Spinaci (o bietole o carciofi ecc.), besciamella vegetale

Preparazione

Lavate e tagliate le verdure e cuocetele in poca acqua. Scolate la verdura tenendo l'acqua di cottura per preparare la besciamella vegetale.

Disponete la verdura in una pentola da forno e ricopritela di besciamella.

Broccoli al gratin

Ingredienti:

2 kg di broccoli, 100 gr di panna, 80 gr di groviera, 20 gr di burro, pane grattugiato, 20 gr di burro, sale, pepe

Preparazione

Fate lessare al dente i broccoli, scolateli bene (ancora meglio se li fate lessare a vapore). Imburrate una pirofila, cospargetela di pane grattugiato e mettetevi i broccoli. Coprite con la panna e abbondante formaggio grattugiato e passate in forno caldo a gratinare.

Cavolfiore gratin

Ingredienti:

1 kg di cavolfiore, 100 gr di panna, 80 gr di groviera, 20 gr di burro, pane grattugiato, 20 gr di burro, sale, pepe

Preparazione

Dividete le cimette del cavolfiore e fatele lessare al dente, scolatele bene, (ancora meglio se le fate lessare a vapore). Imburrate una pirofila, cospargetela di pane grattugiato e mettetevi le cimette del cavolfiore. Coprite con la panna e abbondante formaggio grattugiato e passate in forno caldo a gratinare.

Cavolo dorato

Ingredienti (dosi per due bambini):

1 cavolfiore molto piccolo, 200 cc di besciamella, formaggio grana, sale quanto basta

Preparazione

Lavate accuratamente il cavolfiore e mettetelo a cuocere con metà acqua e metà latte in pentola a pressione per tre minuti altrimenti al vapore per quindici minuti. Dividetelo a pezzetti e disponetelo in una pirofila da forno, irroratelo di besciamella e cospargetelo di grana grattato. Infornatelo a 170°C per quindici minuti e per qualche minuto mettete il grill in modo che la superficie grigli. Servite tiepido.

Zucchine al latte

Ingredienti:

olio extravergine di oliva, aglio o cipolla, zucchine a rondelle, sale, acqua, latte

Preparazione

Mettete un filo d'olio in padella, rosolate poco aglio o cipolla, unite le zucchine a rondelle, sale e acqua; quando l'acqua si asciuga aggiungete mezzo bicchiere di latte e ultimate la cottura.

Finocchi al latte

Ingredienti:

100 gr finocchi, 100 gr latte, 10 gr burro, 10 gr parmigiano, 1 pomodoro, mezza cipolla, sale

Preparazione

Rosolare la cipolla in un tegame, adagiare i finocchi tagliati a spicchi e coprire con il latte. Cuocere per 20 minuti. A cottura ultimata condire con il pomodoro e il parmigiano. In forno per 20 minuti a 170/180 gradi.

Carotine allo yogurt

Ingredienti:

carotine novelle, 100 gr yogurt, prezzemolo, 1 pizzico sale fino, 1/2 cucchiaino sale grosso

Preparazione

Lessate in acqua salata bollente le carotine. A cottura ultimata, scolatele e lasciatele intiepidire. Nel frattempo, mescolate lo yogurt con il sale fino e lasciate insaporire per circa 20 minuti in frigorifero. Tagliate le carotine a rondelle, versate lo yogurt e aggiungete un trito di prezzemolo precedentemente sciacquato e asciugato con carta assorbente e servite (tiepido o freddo).

Carote agrodolci

Ingredienti:

300 gr di carote, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, 1 cucchiaino raso di zucchero, 1 cucchiaino d'aceto di vino bianco, sale

Preparazione

Sbucciate le carote e tagliate a fettine. Mettetele con l'olio in una padellina antiaderente e unite quattro cucchiaini di acqua e una presa di sale. Chiudete bene con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa venti minuti o fino a quando le carote sono tenere. Controllate ogni tanto se sia il caso di aggiungere altra acqua.

A fine cottura, spegnete il fuoco e unite lo zucchero e l'aceto. Mescolate rapidamente e servite subito.

Carote grattugiate

Ingredienti:

2 belle carote, mezza mela, 1 cucchiaino colmo di maionese (oppure 1 cucchiaino raso d'olio d'oliva), 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di prezzemolo fresco sminuzzato, sale

Preparazione

Sbucciate le carote e grattugiatele usando per la grattugia un disco a fori piccoli. Grattugiate con lo stesso strumento la mela e unite subito il succo di limone per impedire che si ossidino.

Unite in una ciotola le carote, le mele, il prezzemolo e condite con sale e la maionese o l'olio. Mescolate bene e servite con pane per raccogliere il delizioso sughetto che si formerà.

Purè bugs bunny

Ingredienti:

2 spicchi d'aglio, 3 pomodori maturi, 50 gr di mandorle spellate, 20 foglie di basilico, 2 cucchiaini d'olio, sale

Preparazione

Sbucciate le carote e tagliate a fette. Sbucciate la patata, tagliatela a pezzi e mettete il tutto in un pentolino. Unite un cucchiaino raso di sale e copri con acqua fredda.

Portate ad ebollizione e lasciate cuocere a fuoco basso per 25 minuti circa.

Quando le verdure sono tenere, passatele attraverso lo schiacciapatate oppure schiacciate ripetutamente con una forchetta.

Unite il burro e il latte tiepido e mescolate bene. Servite così oppure con una spolverata di formaggio.

Crema di melanzane

Ingredienti:

500 gr di melanzane, 30 gr di olio di oliva extravergine, un limone

Preparazione

Mettete le melanzane private della buccia e tagliate a pezzetti in una padella con l'olio.

Coprite, abbassate il fuoco e fate cuocere a calore moderato per 15 minuti circa rimestando di tanto in tanto ed aggiungendo eventualmente qualche cucchiata d'acqua. Frullate il tutto e unite il succo di limone.

Servite la crema sia tiepida che fredda, accompagnandola con pane abbrustolito, peperoni crudi e cetrioli freschi a listarelle.

Teglia mista di verdure

Ingredienti:

200 gr di cipolla, 300 gr di zucchine, 200 gr di peperoni, 200 gr di patate, 40 gr di olio di oliva extravergine

Preparazione

Mondate, pelate, lavate le verdure e tagliatele a cubetti di un paio di centimetri di lato. Ponetele in una teglia con l'olio, salatele, copritele e passatele in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa. Scoperchiatele, mescolate e lasciate in forno ancora per qualche minuto.

Variante: aggiungete qualche cucchiata di polpa di pomodoro ed un trito di erbe aromatiche miste.

Macedonia di verdure

Ingredienti:

100 gr di pisellini sgranati, 100 gr di lenticchie ammollate, 100 gr di fagiolini, 100 gr di carote, 100 gr di patate, 30 gr di olio extravergine di oliva

Preparazione

Lessate separatamente (per i diversi tempi di cottura) le verdure in poca acqua non salata. Scolate le verdure, tagliate a pezzi i fagiolini, a fettine le carote e a dadini le patate. Disponete in un'insalatiera le verdure a strati e conditele all'ultimo momento con l'olio. Servite quando le verdure sono tiepide.

Torta di verdure

Ingredienti:

400 gr di verdura (spinaci o bietola o patate o carote o cavolfiore o finocchi o porri), 1 uovo, 50 gr di parmigiano grattugiato, erbe tritate (prezzemolo o basilico), 5 gr di olio di oliva extravergine

Preparazione

Cuocete la verdura prescelta al vapore e poi frullatela con poca acqua. Ungete di olio una pirofila e riempiatela con la verdura mescolata all'uovo sbattuto, alle erbe e con parte del parmigiano grattugiato. Cospargete il restante parmigiano grattugiato sopra il composto e fate cuocere in forno per 30 minuti circa.

Torta di patate e formaggio

Ingredienti:

400 gr di patate, 80 gr di fontina, 3 cucchiai di latte, erbe aromatiche a piacere

Preparazione

Sbucciate le patate e lessatele. Scolatele e passatele al setaccio. Aggiungete alla purea un po' di latte e le erbe aromatiche.

Imburrate una teglia e fate un primo strato di patate, disponete il formaggio tagliato a fettine e ricoprite con il rimanente purè, cospargete di parmigiano grattugiato e qualche fiocchetto di burro o poco olio di oliva extravergine, quindi infornate a 150°C e lasciate cuocere per 20 minuti.

Cake alle olive

Ingredienti (dai 24 mesi):

1 uovo, 1 zuccina piuttosto piccola, 70 gr di farina, mezzo cucchiaino di lievito per dolci in polvere, 30 gr di olive verdi snocciolate, 1 cucchiaio d'olio d'oliva, origano, sale

Preparazione

Accendete il forno a 170 gradi. Tagliate la zuccina a dadi e cuocete a vapore oppure in un pentolino con pochissima acqua, fino a quando sarà tenera.

Riducete la zuccina in purè e unitela all'uovo intero sbattuto. Aggiungete l'olio, una buona presa di sale, una presa di origano e la farina mescolata con il lievito. Per ultime, unite le olive. Versate in uno stampino o una piccola pirofila oleata e cuocete per circa 30 minuti. Servite il cake freddo, tagliato a fette.

È ottimo anche per una merenda salata.

Crostata tricolore di patate

Ingredienti:

800 gr circa di patate, 100 gr di polpa di pomodori, un uovo, prezzemolo

Preparazione

Lavate le patate e lessatele in acqua inizialmente fredda.

Una volta cotte le patate sbucciatele e schiacciatele ancora calde con lo schiacciapatate incorporandovi l'uovo. Dividete il composto in due parti e successivamente, una delle due parti, ancora a metà.

Con l'impasto più grosso fate uno strato in una teglia antiaderente.

Lavorate le rimanenti porzioni di patate aggiungendo ad una la polpa di pomodoro ed all'altra una grossa manciata di prezzemolo lavato e tritato.

Mettete il composto con il pomodoro in una tasca da pasticceria od in una siringa con bocchetta spizzata e tracciate delle righe parallele sulla base di patate. Ripetete la stessa operazione, tracciando delle righe perpendicolari alle precedenti, con il composto al prezzemolo.

Passate la teglia in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa, poi sfornate e dopo pochi minuti disponete sul piatto di portata.

Tronchetti di zucchine

Ingredienti:

250 gr di zucchine non troppo grosse, 200 gr di carote, 200 gr di patate, 1 cucchiaio di capperi, 100 gr di tonno sott'olio sgocciolato

Preparazione

Sbollentate per pochi minuti le zucchine, dopo averle ben lavate.

Tagliatele in tocchetti di circa 4 cm. di lunghezza.

Svuotatele della polpa. Lessate le patate. Frullate la polpa delle zucchine con le patate lessate ed il tonno. Mettete il composto in una siringa da cucina con bocca dentata e riempite i tronchetti collocandoli gli uni accanto agli altri in un piatto di portata rotondo.

Ricoprite con carote crude grattugiate e condite con succo di limone e poco olio emulsionati. terminate guarnendo con i capperi e servite freddo.

Finocchi alla crema rosa

Ingredienti:

600 gr di finocchi, 250 gr di latte, 150 gr di polpa di pomodoro

Preparazione

Lavate i finocchi e tagliateli a spicchi non molto grossi. Disponete gli spicchi di finocchi in una teglia e copriteli con il latte mescolato con la salsa di pomodoro. Coprite con un foglio di alluminio e passate in forno a 180°C per 35 minuti circa

Pomodori ripieni

Ingredienti:

600 gr di pomodori di media grossezza, 50 gr di mollica di pane grattugiata, 80 gr di mozzarella, 30 gr di olio di oliva extravergine, prezzemolo

Preparazione

Asportate la calotta superiore dei pomodori e scavate la polpa da ognuno eliminando i semi.

Frullate la polpa e l'acqua di vegetazione dei pomodori con la mollica di pane, l'olio ed il prezzemolo tritati.

Tagliate a dadini la mozzarella e miscelatela con il composto.

Farcite i pomodori, chiudeteli con la calotta tagliata e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti.

Millefoglie al pomodoro

Ingredienti:

100 gr di prosciutto cotto a fette, 1 dl circa di salsa di pomodoro, 1,5 dl circa di besciamella, burro, 1 cucchiaio di formaggio grattugiato

Preparazione

Tagliate le fette di prosciutto in quattro. Imburrate leggermente una teglia e sistema 2 fettine di prosciutto distanziate fra loro. Spalmate con pomodoro e copri con un'altra fetta di prosciutto. Spalmate con besciamella, cospargete con formaggi e coprite con prosciutto. Continuate così fino ad aver esaurito gli ingredienti e terminando con uno strato di besciamella cosparsa con formaggio.

Passate il tutto nel forno già molto caldo in modo che possa gratinare rapidamente senza far cuocere eccessivamente il prosciutto.

Dai 18 mesi

Pomodorini sfiziosi

Ingredienti:

150 gr di pomodorini (a ciliegia, pizzutelli ecc), 1 cucchiaino d'olio d'oliva oppure di maionese, mezzo cucchiaino di aceto, sale, pane

Preparazione

Tagliate i pomodorini in due oppure in quattro e metteteli in una ciotolina. Conditeli con una presa di sale, l'olio e l'aceto. Mescolate e lasciateli riposare per qualche minuto prima di servire.

Si formerà un gustoso sughetto che il bambino potrà raccogliere con pezzetti di pane.

Nota: può essere una buona idea servire queste verdure prima del pasto, come antipasto o per placare la fame del bambino mentre prepari la cena.

Dai 18 mesi

Schiacciatine croccanti di verdure miste

Ingredienti:

1 carota media, 1 piccola zucchina, 1 porro, farina, olio extravergine d'oliva

Preparazione

Grattugiate insieme 1 carota media e 1 zucchina piuttosto piccola (usate la grattugia con i fori sottili per le verdure, non quella per il formaggio che ridurrebbe le verdure in poltiglia). Tagliate a fettine sottilissime circa 3 cm di porro (nella parte bianca) e strofinatele tra le dita per disfarle. Mescolate le verdure in una ciotolina e aggiungete un cucchiaino colmo di farina (sostituibile con farina di riso per chi fosse intollerante al glutine) e un po' di sale. Aggiungete qualche goccia di acqua per far legare bene gli ingredienti. Scaldate 2 cucchiaini d'olio d'oliva in una padella a fuoco medio e buttate nell'olio piccole quantità di verdure, premendo leggermente sulla superficie con una forchetta. Otterrete delle schiacciatine piuttosto sottili, da girare dopo circa 2 o 3 minuti per farle dorare dall'altra parte.

Rimangono croccanti, con le verdure semicrude e sono davvero invitanti. Se volete, servitele con sugo di pomodoro.

Polpettine di cavolfiore

Ingredienti:

1 piccolo cavolfiore, aglio, olio, un uovo, mollica di pane, farina, pangrattato, olio d'oliva

Preparazione

Lessate un piccolo cavolfiore in acqua salata e scolate bene. Scaldate un cucchiaio d'olio in una padella e fate soffriggere uno spicchio d'aglio da scartare quando è dorato. Gettate nell'olio caldo le cimette del cavolfiore e lasciate insaporire per qualche minuto, mescolando spesso. Schiacciate il cavolfiore con la forchetta e unite un uovo sbattuto e mollica di pane frullata. Dovete ottenere un impasto un po' molle con il quale deve essere possibile formare delle polpette. Dividete il composto in palline e passatele in un miscuglio di farina e pangrattato in uguali quantità. Friggetele in padella con poco olio d'oliva finché saranno dorate.

Sono perfette come contorno o, come tutte le polpette, da sgranocchiare con le dita.

Polpette di zucchine e formaggio

Ingredienti:

6 zucchine, olio, uno spicchio d'aglio, 100 gr di formaggio fresco tipo ricotta, robiola, quark, 40 gr di Parmigiano o il Grana grattugiato, 1 uovo, pangrattato o mollica di pane

Preparazione

Lavate e asciugate 6 zucchine. Tagliatele a dadini piccoli (mezzo cm di lato) o grattugiatele con il disco a fori grossi. Scaldate 2 cucchiai di olio a fuoco medio in una grande padella e fate soffriggere lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato in due, senza farlo scurire troppo. Togliete l'aglio e butta le zucchine nella padella. Lasciate cuocere a fuoco moderato finché sono dorate. Frullate le zucchine con 100 gr di formaggio fresco e il Parmigiano. Aggiungete 1 uovo piccolo e pangrattato (meglio mollica di pane fresco ridotto in briciole al momento) quanto basta per ottenere una crema di buona consistenza (comunque l'impasto non sarà mai molto sodo, richiederebbe troppo pane e le polpette alla fine sarebbero asciutte invece che belle morbide). E' importante fare asciugare bene le verdure durante la cottura. Fate le polpette e passatele in un miscuglio di farina e pangrattato. Friggete con olio d'oliva in padella (non serve molto olio).

Polpette di zucchine

Ingredienti:

2 belle zucchine, 1 uovo piccolo, 1 cucchiaio colmo di farina, 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato, 1 presa di sale

Preparazione

Grattugiate le zucchine con la griglia a fori piccoli. Mescolate in una ciotola l'uovo intero con la farina e il formaggio. Unite le zucchine e mescolate bene.

Potete cuocerle a cucchiaiate in una padella con olio d'oliva oppure disporre dei mucchietti distanziati su una teglia coperta con carta da forno e cuocere a 220° per 20 minuti circa.

Attenzione, vanno salate solo dopo la cottura, se unite il sale alle verdure crude faranno acqua.

Polpette di melanzane

Ingredienti:

1 melanzana piuttosto grossa, 1 uovo piccolo, 1 cucchiaino raso di farina, sale

Preparazione

Grattugiate la melanzana sbucciata con la griglia a fori grossi. Non tutti gli apparecchi sono in grado di grattugiare le melanzane, in questo caso potete tagliarle a dadini molto piccoli oppure tritarle.

Mettete le melanzane in una ciotola e mescolate con un cucchiaino di sale. Lasciate riposare per 10 minuti e strizzate molto bene.

Unite l'uovo intero sbattuto con la farina. Se piace, aggiungete un po' di origano sbriciolato.

Potete cuocerle in padella con olio d'oliva, friggendo piccole cucchiainate appiattite. In alternativa, potete cuocere le polpette in forno.

Polpettine di pane in brodo

Ingredienti:

1 uovo piccolo, 1 panino raffermo (circa 50/60 gr di pane), 4 cucchiaini di latte, un cucchiaino d'olio, 1 cucchiaino colmo di Parmigiano o altro formaggio grattugiato, mezza cipollina, sale, brodo

Preparazione

Tagliate il pane a dadini e mettetelo in una ciotola. Sbattete l'uovo con il latte e versa sul pane. Lavorate energicamente con una forchetta, schiacciando bene in modo da impregnare il pane che alla fine si ridurrà in purè. Fate stufare la cipollina sminuzzata nell'olio senza farla scurire. Aggiungetela al composto di pane e unite sale e il formaggio grattugiato.

Preparate ora una serie di polpettine grosse come noci o anche più piccole. Se l'impasto risulta troppo molle aggiungete farina, pangrattato oppure altro pane raffermo. Se invece risulta troppo denso aggiungete poco latte.

Scaldate del brodo (vegetale o di carne) e, quando bolle, tuffateci le palline.

Lasciatele cuocere per qualche minuto dopo che sono risalite alla superficie e servite subito.

Volendo, invece che in brodo, potete servirle asciutte con una salsina di pomodoro, ad esempio.

Dai 18 mesi

Formaggi misti

Ingredienti (dosi per due bambini):

Emmenthal, crescenza, grana

Preparazione

In realtà potete usare i formaggi a vostro piacere. La scelta è troppo vasta e i gusti troppo personali per ridurla a tre qualità, ma l'importante è che il bambino assaggi tutto, in dosi anche piccole ma tenga vivo il piacere della curiosità sul gusto.

Se tagliate a quadratini la fettina e la ricomponete nel piatto, sarà divertente per lui/lei smontare il formaggio pezzo a pezzo che lo farà mangiare giocando.

Polenta con spinaci e prosciutto

Ingredienti:

Fate cuocere in 200 gr di acqua più 50 gr di latte 2 cubetti di spinaci surgelati (circa 100 gr) e uno spicchio di cipolla.

Preparazione

Passate tutto, rimettete sul fuoco e aggiungete un cucchiaio e mezzo di polenta a cottura rapida.

Quando sarà pronta condite con 50 gr di prosciutto cotto tritato, un filo d'olio e un cucchiaio di parmigiano. Si può sostituire il prosciutto con della crescenza molto morbida.

Dai 18 mesi

Dolci,
merende e
dessert



Biscotti

Ingredienti:

400 di farina integrale biologica, 200 gr di zucchero di canna, 100 gr di olio di oliva extravergine, un uovo, 2 tazze d'acqua, un cucchiaino di sale marino integrale

Preparazione:

Sciogliete il sale nell'acqua, mescolate lo zucchero con l'olio ed aggiungere pian piano tutti gli ingredienti mescolando bene fino a consistenza compatta.

Stendete il composto a sfoglia e tagliate le forme dei biscotti utilizzando possibilmente degli stampini di forme diverse.

Cuocete in forno a calore medio finché non prendano colore. Una volta raffreddati si possono tenere in una scatola chiusa.

Biscotti per i più piccini

Ingredienti:

200 gr di farina, 2 dl di latte, 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine, 2 cucchiaini di miele

Preparazione:

Lavorate la farina con il latte, aggiungete l'olio, il miele e lavorate finché gli ingredienti non siano perfettamente amalgamati.

Stendete la pasta a forma di sfoglia alta 1/2 cm e tagliatela a rettangoli.

Mettete i rettangoli di pasta su di una teglia coperta con dell'alluminio in forno a 180°C per 15 minuti.

Bastoncini al limone

Ingredienti:

1/2 confezione piccola di latte condensato, 150 gr di farina, 1 tuorlo, 1 limone, 1 cucchiaino di lievito in polvere, olio, zucchero a velo

Preparazione:

Ponete la farina mescolata con il lievito sopra a un piano da lavoro; nel centro mettete il tuorlo, il latte condensato, due cucchiaini di olio e la buccia grattugiata del limone. Lavorate bene quanto basta per ottenere una pasta legata, lasciate riposare per 30 minuti. Formate dei bastoncini e friggeteli in abbondante olio caldo; spolverateli con zucchero a velo.

Dai 18 mesi

Biscotti con gocce di cioccolato

Ingredienti(dose x 25 biscotti circa):

150 gr di zucchero, 75 gr di burro, 1 fialetta di vaniglia essenza, 175 gr farina, mezzo cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di lievito, 1 uovo intero, 100 gr di gocce di cioccolato.

Preparazione:

Mescolate bene il burro ammorbidito a temperatura ambiente, lo zucchero e l'essenza di vaniglia, aggiungete il sale, il lievito, l'uovo sbattuto con la forchetta e poco alla volta la farina. Quando il composto appare omogeneo aggiungete le gocce di cioccolato. Aiutatevi con un cucchiaio e fate delle palline che metterete sulla carta forno oppure usate delle formine in cui versate il composto e infornate per 8 minuti a 180°C (in modalità ventilato).

Cookies al cioccolato

Ingredienti (per circa 10 dolcetti):

2 uova piccole, 120 gr di zucchero, 130 gr di farina, 20 gr di fecola di patate, 1 cucchiaino di lievito per dolci, 100 gr di burro, 50 gr di cioccolato fondente

Preparazione:

Mescolate con una frusta le uova intere con lo zucchero e, quando il composto è gonfio, unite il burro fuso. Unite la farina, il lievito e la fecola mescolate insieme e lavorate con un cucchiaio fino a ottenere una pastella omogenea. Tagliate il cioccolato a quadratini oppure tritatelo grossolanamente e mescolate alla pastella. Versate negli stampini e cuocete nel forno già caldo a 160°C per circa 20 minuti.

Biscottini di pasta frolla

Ingredienti:

100 gr di burro, 100 gr di zucchero, 200 gr di farina, 1 uovo, una bustina di vanillina

Preparazione:

Distribuite la farina a fontana, al centro mettete il burro spezzettato e impastate, unite l'uovo, lo zucchero e una bustina di vanillina, impastate ancora e formare una palla. Avvolgetela in un pezzo di pellicola e mettete in frigo per 30 minuti. Stendetela con il matterello sul piano di lavoro infarinato e tagliate la pasta con i taglia biscotti delle forme desiderate.

Sistemateli su una placa da forno coperta con carta forno inumidita e strizzata e infornate a forno caldo a 180°C per 10 minuti circa, controllate la doratura. Sfornate e lasciate raffreddare.

Tartufi al cocco

Ingredienti:

600 gr di ricotta, 200 gr di zucchero, 30 gr di cacao amaro, 100 gr circa di farina di cocco

Preparazione:

Impastate i vari ingredienti e formate dei piccoli tartufi. Infarinate i tartufi con un po' di cocco grattugiato e mettete in frigo per almeno due ore prima di servire.

Semolino dolce

Ingredienti:

125 dl di latte parzialmente scremato, 125 dl di acqua, 2 cucchiaini di semolino, la buccia di un limone, un cucchiaino di zucchero

Preparazione:

Portate ad ebollizione latte e acqua con la buccia di limone. Togliete la buccia e versate a pioggia il semolino. Cuocete a fuoco dolce per circa 10 minuti e poi, lontano dal fuoco, aggiungete lo zucchero.

Semolino con le mele

Ingredienti:

poco più di 1/2 litro di latte, 80 gr di semolino, poco zucchero

Preparazione:

Portate il latte ad ebollizione, versatevi a pioggia il semolino, poco zucchero o miele e mescolate continuamente. Fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti circa e versare il tutto in una pirofila.

Sbucciate le mele privandole del torsolo e tagliatele a fettine. Disponete le fettine di mela sopra il semolino, copritele con due cucchiaini di miele ed un altro po' di latte per ammorbidirle. Cuocete in forno per 20 minuti.

Variante: al semolino cotto si può aggiungere un pizzico di sale, dell'uvetta passa e dei pezzetti di mela o di altra frutta. Una volta raffreddato, si taglia a rombi.

Crema alla vaniglia

Ingredienti:

100 gr di miele, 5 dl di latte, 1 tuorlo d'uovo, 10 gr di amido di mais, una stecca di vaniglia, zucchero o miele

Preparazione:

Frullate l'amido con il latte, il tuorlo, lo zucchero od il miele e portare quasi ad ebollizione con la stecca di vaniglia mescolando continuamente. Eliminate la stecca di vaniglia e lasciate raffreddare.

Servite in coppa guarnita con frutta varia a tocchetti o con qualche biscotto.

Budino bianco

Ingredienti(per 2/3 persone):

mezzo litro di latte, 2 cucchiaini di fecola di patate, 1 stecca vaniglia, 5 cucchiaini di zucchero, 1 scorzetta di limone

Preparazione:

In una terrina stemperare la fecola con un paio di cucchiaini di latte.

Mettete il rimanente latte in una casseruola con la stecca di vaniglia, la scorzetta di limone e due cucchiaini di zucchero. Appena il latte accenna a bollire, eliminare la scorzetta di limone e la vaniglia ed unitevi la fecola mescolando continuamente. Cuocete per otto minuti, quindi versate la crema in uno stampo inumidito e mettetelo in forno già caldo a 180°C finché sulla superficie non si sia formata una leggera crostina.

Crema di ricotta

Ingredienti:

200 gr di ricotta, 3 cucchiaini di zucchero, 1/2 bicchiere di latte o yogurt alla frutta, o centrifugato di frutta, la scorza di 1 limone

Preparazione:

Setacciate la ricotta raccogliendola in una terrina. Unite alla ricotta setacciata il latte e lo zucchero e amalgamate delicatamente con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una crema omogenea.

Spalmate con la crema ottenuta delle fette biscottate.

Meringata

Ingredienti:

meringhe, frullato al latte, panna montata

Preparazione:

Alternate strati di meringhe, frullato al latte e panna.

Guarnite con cucchiariate di frullato e frutta.

Crema in coppa

Ingredienti:

una manciata di mandorle, 100 gr di biscotti secchi, 2 yogurt, 100 gr di frutta fresca, 150 gr di ricotta

Preparazione:

Frullate le mandorle o le nocciole con i biscotti e la frutta. Aggiungete al frullato la ricotta o lo yogurt, amalgamando bene il tutto.

Si può aggiungere un po' di latte se il composto dovesse risultare troppo denso. Raffreddate in frigorifero per poco tempo e servite in coppette guarnendo con un biscottino.

Crema pasticcera

Ingredienti:

100 gr di zucchero, 4 tuorli d'uovo, la scorzetta di limone, 60 gr farina, 1/2 litro di latte

Preparazione:

In una casseruola sbattete per 5 minuti i tuorli d'uovo con lo zucchero e la buccia di limone, unitevi la farina ed il latte, a poco a poco, alternandoli tra di loro.

Cuocete la crema a fuoco basso, sempre rimestando con un cucchiaino.

Fate bollire per almeno 5 minuti.

Zuppa inglese

Ingredienti:

biscotti, latte o caffelatte di orzo, vaniglia o miele, crema pasticciera

Preparazione:

Alternate a strati i biscotti bagnati nel latte o nel caffelatte profumato di vaniglia o miele con la crema pasticciera oppure: biscotti bagnati come in precedenza alternati alla crema pasticciera e frutta a pezzettini.

Crostata di mele

Ingredienti:

300 gr di farina, 120 gr di burro, 150 gr di zucchero, 1 uovo intero, 1 tuorlo, buccia grattugiata di limone, metà bustina di lievito vanigliato, 500 gr di mele (o altra frutta), 50 gr di marmellata

Preparazione:

Disponete la farina sulla spianatoia a fontana. Fate un incavo al centro, ponete l'uovo, il tuorlo, il lievito in polvere, lo zucchero, la buccia grattugiata di limone, il burro a pezzetti appena tolto dal frigo. Impastate velocemente, formate una palla e mettetela al fresco per almeno mezz'ora. Infarinate leggermente la spianatoia e con il matterello stendete metà della pasta, posatela quindi in uno stampo imburrato (il fondo ed i bordi dovranno essere completamente ricoperti).

Spalmate sopra la marmellata, sbucciate le mele, tagliatele a fettine e disponetele sulla marmellata. Stendete la pasta rimasta e sollevandola con una spatola, posatela sulle mele. Congiungete i bordi delle due sfoglie con la punta delle dita.

Fate cuocere in forno a 180°C per un'ora circa.

Torta di mele

Ingredienti (per 4/6 persone):

150 gr di farina, 1 bustina di lievito, 1 tazza di latte freddo, la scorza di un limone, 100 gr di zucchero, 1 uovo sbattuto, 300 gr di mele renette, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, 1 bustina di zucchero vanigliato

Preparazione:

In una terrina mettete la farina ed il lievito e stemperatela con il latte freddo facendo attenzione che non si formino grumi. Aggiungete la scorza di limone, lo zucchero (tranne un cucchiaino), l'olio, l'uovo e le mele che avrete affettato, tenendone da parte una affettata per la guarnizione.

Amalgamate delicatamente il tutto versando poi il miscuglio in una tortiera dai bordi alti unta di burro e cosparsa, nel fondo e nei bordi di farina.

Guarnite la torta con la mela avanzata tagliata a fette rotonde.

Mettete in forno già caldo a 150 per circa un'ora.

Torta di riso e mele

Ingredienti (per 4/6 persone):

6 tazzine di riso, 1/2 litro di latte, 1/2 kg di mele renette, qualche mandorla, pinoli, qualche gheriglio di noce, 3 uova, 3 cucchiaini di miele o di zucchero, uva passa, una stecca di vaniglia

Preparazione:

Cuocete il riso nel latte con la stecca di vaniglia ed il miele o lo zucchero per circa 15 minuti. Mettete a bagno l'uva passa in acqua tiepida, tritate le mandorle, i pinoli, le noci grattugiate e tagliate a tocchetti le mele.

Scolate il riso ed aggiungetelo alla frutta ed alle uova. Mescolate e mettete il composto ottenuto in una teglia unta d'olio, infornate per 30-40 minuti.

Crostata di mele cotogne

Ingredienti:

100 gr di marmellata di mele cotogne, 100 gr di farina, 60 gr di burro, 40 gr di zucchero, un limone, un cucchiaino di miele, un uovo intero, un tuorlo per lucidare la pasta, 60 gr di burro

Preparazione:

Versate la farina sulla spianatoia, fate al centro la fontana, mettete in mezzo lo zucchero, il burro a pezzetti, il tuorlo, la scorza grattugiata del limone.

Impastate rapidamente e lavorate la parte fino a renderla omogenea.

Fatene una palla, avvolgetela in un foglio di carta oleata e lasciatela riposare per un'ora nella parte bassa del frigorifero. Imburrate ed infarinate leggermente una tortiera (o usate una tortiera antiaderente), foderatela con un disco di pasta e ritagliatene la parte eccedente.

Ricoprite la pasta con la marmellata, spalmandola uniformemente.

Con una rotellina dentellata, ricavate delle listarelle dagli avanzi ed appoggiatele sulla marmellata formando un reticolato.

Spennellate le strisce di pasta con il tuorlo sbattuto e cuocete in forno medio per circa 40 minuti. Sfornate la crostata e lasciatela intiepidire prima di servirla.

Dolce alle mele

Ingredienti:

500 gr di mele, 3 uova, 1/4 di latte, 75 gr di farina, 75 gr di zucchero

Preparazione:

Disponete in una pirofila antiaderente del diametro di 22 cm, le mele sbucciate ed affettate, disposte a cerchi concentrici.

Mescolate a parte la farina con lo zucchero e le uova, ed unitevi un pizzico di sale. Quando il composto ottenuto è ben omogeneo, versatevi, a poco a poco, il latte a temperatura ambiente.

Versate a sua volta il composto sopra le mele e passate in forno preriscaldato a 180°C, lasciando cuocere per circa un'ora. Servite il dolce freddo oppure tiepido.

Composta di mele e prugne

Ingredienti:

2 mele, 2 prugne essiccate, 1 cucchiaio di zucchero, 1 limone

Preparazione:

Mettete a bagno le prugne in acqua tiepida. Lavate ed asciugare il limone. Sbucciate le mele e tagliatele a pezzettini bagnandole con il succo di limone. Coprite con acqua la frutta e fatela bollire con la buccia di limone per una decina di minuti. Scolatela e passatela al setaccio eliminando la buccia di limone.

Rimettete sul fuoco a calore moderato aggiungendo lo zucchero e mescolando fino a quando si sarà addensata.

Variante: questa crema si può preparare anche con delle pere.

Ciambelle di zucca al forno

Ingredienti:

1 zucca, zucchero vanigliato o cacao in polvere

Preparazione:

Tagliate la zucca, dopo aver tolto la buccia e i semi, a cerchi o semilune.

Cuocetela al forno per 20 minuti circa e dopo averla sfornata cospargetevi pochissimo zucchero vanigliato o cacao in polvere. Servire liscio senza niente.

Torta di albicocche

Ingredienti (per 4/6 persone):

100 gr di farina, 100 gr di burro, 5 cucchiaini di zucchero, 1 bustina di lievito, 1/2 kg di albicocche, 3 uova, 100 gr di farina

Preparazione:

Amalgamate con la frusta elettrica il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema molto morbida.

Aggiungete una ad una tutte le uova e versatevi la farina, a pioggia, alla quale avrete unito il lievito.

Mescolate con cura per amalgamare bene il composto.

Imburrate la teglia, poi prendete le albicocche mature, lavatele e dividetele a metà, togliendone il nocciolo.

Disponete le albicocche sul fondo della teglia con la parte vuota verso l'alto. Ricopritele completamente con l'impasto e fate cuocere in forno già scaldato a 200°C per circa 30 minuti.

Ciambella allo yogurt

Ingredienti:

150 gr di farina, 125 di yogurt, 50 gr olio di oliva extravergine, 1 bustina di lievito, 75 gr di zucchero, 2 uova, 1 limone, 1 mela, 1/2 bustina di lievito

Preparazione:

In una terrina sbattete le uova con lo zucchero, unite la farina, l'olio, lo yogurt, la scorza del limone, la mela tagliata a pezzetti (non a fettine) e da ultimo il lievito setacciato.

Versate il composto in uno stampo da ciambella, imburrrato ed infarinato. Passate in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

Torta facile allo yogurt

Ingredienti (Dose per due bambini):

1 vasetto di yogurt naturale (intero o scremato), 3 uova grosse, scorza grattugiata di un limone non trattato, zucchero semolato, olio d'oliva, farina, mezza bustina di lievito per dolci in polvere, sale

Preparazione:

Versate lo yogurt in una ciotola e unite i tuorli e la scorza di limone, mescolando bene con una frusta a mano. Lavate e asciugate il vasetto dello yogurt e usatelo come misurino: aggiungete nei tuorli un vasetto e mezzo di zucchero. Aggiungete poi poco meno di mezzo vasetto di olio e 3 vasetti di farina alla quale avrai mescolato il lievito. Infine, aggiungete gli albumi montati a neve ben ferma con un pizzico di sale. Versate nello stampo imburrato e infarinato e cuocete nel forno già caldo a 160°C per 40 minuti circa.

Plumcake allo yogurt

Ingredienti (circa 8/10 dolcetti):

2 uova piccole, 100 gr di zucchero, 1/2 vasetto di yogurt, 3 cl di olio d'oliva (3 cucchiaini), scorzetta di limone grattugiata, 120 gr di farina, 1 cucchiaino di lievito per dolci, sale

Preparazione:

Mescolate i tuorli con lo zucchero, lavorando con una frusta. Quando la crema diventa chiara, unite la scorzetta, lo yogurt e l'olio. Unite poi la farina mescolata con il lievito e, per ultimi, gli albumi montati a neve ben ferma con un pizzico di sale. Versate negli stampini e cuoci a 160° per circa 20 minuti. Volendo, potete aggiungere una mela a dadini nel composto.

Tortine di yogurt e mele

Ingredienti (Dose per due bambini):

40 gr di burro a temperatura ambiente, 2 uova grosse a temperatura ambiente, 1 vasetto di yogurt, 90 gr di zucchero, 100 gr di farina, 30 gr di fecola (di patate o di frumento), 1 pizzico di lievito per dolci, 2 mele, zucchero granella

Preparazione:

Accendete il forno a 180 gradi. Lavorate il burro con una frusta elettrica per ridurlo in crema. Unite un uovo poi l'altro, senza smettere di frustare. Sempre sbattendo, unite successivamente lo yogurt, lo zucchero, la farina mescolata con la fecola e il lievito.

Tagliate le mele a dadini e unitele al composto. Distribuite in 8 stampini imburrati o cartine plissettate. Cospargete con un cucchiaino di granella e cuocete per circa 25 minuti a 180 gradi.

Crumble di ciliegie

Ingredienti:

500 gr di duroni, 120 gr di farina, 75 gr di burro, 75 gr di zucchero semolato, cannella in polvere

Preparazione:

Lavate e asciugate i duroni. Snocciolateli con l'apposito strumento e allineateli strettamente in una pirofila imburrata, in modo da formare uno strato solo.

Mettete la farina con lo zucchero e una generosa spolverata di cannella nella coppa del robot da cucina. Unite il burro freddo a dadini e frullate alla massima velocità per 20 secondi circa.

Se non avete il robot, lavorate rapidamente il tutto con la punta delle dita, sfregando i dadini di burro con la farina e lo zucchero.

Versate le briciole ottenute sopra le ciliegie, senza schiacciare.

Cuocete nel forno preriscaldato a 200 gradi per circa 25 minuti, o fino a quando la superficie sarà dorata e vedrai affiorare un po' di sughetto.

Dai 18 mesi

Scones alle ciliegie

Ingredienti:

100 gr di farina, mezzo cucchiaino di lievito per dolci, 1 cucchiaino colmo di zucchero, 25 gr di burro, 50 gr di ciliegie, sale, latte, zucchero a velo

Preparazione:

Snocciolate le ciliegie e tagliate a pezzettini. Mescolate la farina con il lievito, lo zucchero e il burro ammorbidito. Unite le ciliegie e un pizzico di sale. Diluite con 4 o 5 cucchiai di latte per ottenere una consistenza simile alla pasta da pane. Lavorate la pasta fino a quando sarà elastica.

Stendete con il matterello su un piano infarinato per ottenere un disco di un cm di spessore. Ritagliate tanti dischi di 6 o 7 cm di diametro con il bordo di un bicchiere e allineateli su una teglia infarinata.

Cuocete nel forno già caldo a 180 gradi per circa 12/15 minuti. Lasciate raffreddare su una griglia e servite con abbondante zucchero a velo.

Dai 18 mesi

Anguria in piatto

Ingredienti (Dose per due bambini):

2 fette di anguria

Preparazione:

Mettete le due fette di anguria ciascuna su un piatto, togliete la buccia verde e taglia a fettine così che risultino degli spicchietti. Ricomponete in forma di raggiera e servite. E' squisita con una grattata di scorza di limone.

Torta di pesche

Ingredienti:

500 gr di pesche, 75 gr di zucchero, 175 gr di farina, 50 gr di burro, 100 gr di latte, 2 uova, 1 scorza di limone, 1/2 bustina di lievito

Preparazione:

Mettete in una terrina le uova, il burro fuso, lo zucchero, il latte e la scorza del limone grattugiata, la farina setacciata ed il lievito. Unite le pesche sbucciate e affettate. Mescolate bene l'impasto e mettetelo su di una tortiera di 22 cm di diametro, imburata ed infarinata. Passare in forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa un'ora.

Per ottenere un dolce ancora più profumato alla pesca, si può disporre sulla superficie, a 10 minuti dalla fine della cottura, una pesca affettata a raggiera al centro della torta.

Dolce di frutta mista

Ingredienti:

400 gr di frutta mista, 100 gr zucchero, 200 gr farina, 100 gr di latte, 50 gr di burro, 2 uova, 1/2 bustina di lievito

Preparazione:

Lavate e tagliate la frutta a pezzi, mettetela in una ciotola. Sbattete le uova con lo zucchero, unite la farina ed il burro sciolto e diluite poco per volta con il latte. Unite il lievito setacciato e la scorza grattugiata del limone. Rovesciate il composto sulla frutta e mescolate. Mettete il tutto in una tortiera imburrata ed infarinata di 22 cm di diametro.

Passate in forno preriscaldato a 180°C e lasciate cuocere per circa un'ora.

Dolce di arance

Ingredienti:

200 gr farina, 3 uova, 150 gr di zucchero, 150 gr di burro, 1 bustina di lievito, 4 arance, un pizzico di sale

Preparazione:

Lavorate il burro lasciato ammorbidire con le uova, lo zucchero e poi tutti gli altri ingredienti. Aggiungete la buccia grattugiata delle arance e il succo di una di queste. Versate l'impasto in una tortiera e cuocete a 180°C per 45 minuti.

Ciambella di zucca

Ingredienti:

400 gr zucchero, 4 uova, 1 bicchiere di olio di oliva extravergine, 1 scodella di zucca cotta e passata al setaccio, 3 bustine di lievito, 1 bustina di vanillina, 100 gr di uvetta, farina 800 gr circa

Preparazione:

Lavorate con lo zucchero le uova, aggiungete la zucca, gli aromi e l'olio ed infine incorporate la farine setacciata con il lievito per ottenere un impasto morbido, ma sodo. Come ultima cosa aggiungete l'uvetta ammollata con un po' di acqua tiepida asciugata e infarinata. Infornate a 170° per circa 60 minuti.

Ciambella alle carote

Ingredienti:

400 gr di farina, 200 gr zucchero, 2 uova, 100 gr di burro fuso, 1 bustina di lievito, 1 bicchiere di latte, 200 gr di carote, sale ed aromi a piacere

Preparazione:

Lavorate le uova con lo zucchero, aggiungete il burro fuso già mescolato con il latte. Incorporate la farina, gli aromi e il lievito. Alla fine aggiungete le carote grattugiate avendo cura di infarinarle un po'. Mettete in uno stampo imburrato e cuocete a 180° per circa un'ora.

Tortine di carote

Ingredienti (circa 8/10 dolcetti):

100 gr di carote tenere, 2 uova, 60 gr di zucchero, 50 gr di burro (oppure olio d'oliva oppure metà olio e metà yogurt), 75 gr di farina, 1 cucchiaino raso di lievito in polvere, eventualmente 50 gr di mandorle in polvere

Preparazione:

Grattugiate finemente le carote sbucciate e lasciatele asciugare tra due strati di carta assorbente. Mescolate un uovo intero con 1 tuorli e lo zucchero.

Lavorate per qualche minuto con la frusta (quella manuale) e unite a questo punto il burro fuso ma non caldo (oppure l'olio). Unite le carote e le mandorle. Se non volete usare le mandorle, aumentate la quantità di farina a 100 gr. Unite la farina mescolata con il lievito e, per finire, l'albume montato a neve ben ferma. Versate negli stampini e cuoci nel forno già caldo a 160° per circa 25/30 minuti.

Torta fredda di carote

Ingredienti (per circa 6/8 persone):

500 g di carote, 100 gr di zucchero, 300 gr di ricotta, 2 tuorli, 100 gr di panna fresca, 50 gr di mandorle pelate, 3 fogli di colla di pesce, zucchero a velo

Preparazione:

Sbucciate 500 gr di carote, lessatele in acqua bollente o nella pentola a pressione, scolatele e passatele al mixer fino a ridurle in purè. Unite 100 gr di zucchero (ottimo anche quello di canna) e fate asciugare bene il composto sul fuoco. Lasciate raffreddare.

Lavorate a crema 300 gr di ricotta con 2 tuorli, poi aggiungete il purè di carote e zucchero, 100 gr di panna fresca e 50 gr di mandorle pelate e polverizzate. Mettete a bagno 3 fogli di colla di pesce.

Quando si sarà ammollata scioglietela in un pentolino e poi incorporatela al resto degli ingredienti. Montate a neve gli albumi e unite pure quelli.

Rivestite uno stampo di carta da forno, versate la preparazione e lasciate in frigo tutta una notte (almeno 6 ore). Rovesciate la torta su un piatto da portata e cospargetela di zucchero a velo un attimo prima di servirla. La torta è ottima anche senza mandorle.

Crema al cioccolato da spalmare

Ingredienti:

biscotti secchi, mandorle, 1-2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di cacao, 2 noci di burro, latte

Preparazione:

Frullate bene tutti gli ingredienti tranne il latte che andrà aggiunto a poco a poco, per ultimo, fino alla consistenza desiderata.

Banane al cioccolato

Ingredienti:

1 banana, ½ cucchiaio di burro, 30 gr di cioccolato fondente, ½ tazza d'acqua

Preparazione:

In una ciotola mettete mezza tazza d'acqua e il cioccolato a pezzetti. Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria girando di tanto in tanto fino a ottenere una crema densa. Sbucciate la banana e tagliatela a fettine. Mettete sul fuoco un padellino con burro e zucchero e fate dorare lo zucchero, aggiungete la banana e fate rosolare a fuoco vivo 2-3 minuti. Servite tiepida la banana caramellata con la salsa di cioccolato.

Dai 18 mesi

Frullato di banana e Cacao

Ingredienti (dosi per due bambini):

1 banana, 1 cucchiaio di cacao, 2 bicchieri di latte

Preparazione:

Pelate la banana e mettetela nel frullatore con il latte e il cacao. Se serve aggiungete un cucchiaino di zucchero e servite il frullato.

Torta di pere e cioccolato

Ingredienti:

1 kg circa di pere, 200 gr di farina, 50 gr di cacao amaro, 150 gr di burro fuso, 200 gr di zucchero, 3 uova, 6 cucchiaini di latte, 1 bustina di lievito

Preparazione:

Lavorate lo zucchero con le uova, aggiungete la farina, il cacao, il lievito setacciati insieme. Unite il burro liquefatto e freddo e, poco alla volta, il latte.

Sbucciate ed affettare le pere ed incorporatele all'impasto. Cuocete a forno già caldo a 170° per circa 50 minuti.

Ciambella al cioccolato

Ingredienti:

200 gr zucchero, 200 gr burro, 250 gr farina, 50 gr fecola, 25 gr cacao in polvere, 6 uova, 1 bustina di lievito, sale, gocce di cioccolato

Preparazione:

In una terrina lavorate il burro ammorbidito con metà dello zucchero. A parte sbattete bene le uova con lo zucchero rimasto. Unite i due composti ed unitevi le farine ed il lievito, aggiungete anche il cacao e gli aromi. Imburrate uno stampo da ciambella e disponeteci l'impasto cospargendolo con le gocce di cioccolato. Infornate a 175° per circa 45 minuti.

Torta di pane al cacao

Ingredienti(per una torta piccola, circa 18/20 cm di diametro):

150 gr di pane, 4 dl di latte, 70 gr di zucchero, 30 gr di burro, 1 cucchiaio di cacao, a piacere pinoli e/o uvetta secca

Preparazione:

Scaldate bene il latte e versatelo sul pane disfatto a pezzettini. Unite il burro fuso, il cacao e lo zucchero e frulla nel mixer. Unite eventualmente la frutta secca e versate in uno stampo imburrato e infarinato. Cuocete nel forno a 170° per circa 40 minuti.

Torta di pane

Ingredienti (6 porzioni circa):

100 gr di pane, 3,5 dl di latte, 30 gr di burro, 2 uova, 50 gr di uvetta secca, 60 gr di zucchero

Preparazione:

Tagliate il pane a pezzetti e copriilo con il latte tiepido. Lavorate bene con una forchetta oppure passa rapidamente al mixer. Unite lo zucchero, le uvette, il burro fuso e le uova sbattute.

Mescolate bene e versa in uno stampo imburrato (non di quelli apribili perché la pastella è semiliquida).

Cuocete nel forno già caldo a 170°C per circa 40 minuti.

Note: potete caramellare lo stampo prima di versarci la pastella. Potete anche usare cacao (per i bimbi già più grandicelli) al posto (o in aggiunta) dell'uvetta: contate due cucchiaini di cacao.

Dai 18 mesi

Torta di pere e ricotta

Ingredienti:

3 uova, 200 gr di zucchero, 250 gr di ricotta, 1 bicchiere di latte, 300 gr di farina, 1 bustina di lievito, 4 pere, aromi a piacere

Preparazione:

Lavorate le uova con lo zucchero e gli aromi. Aggiungete la ricotta e la farina alternata al latte e setacciata con il lievito.

Mettete in una tortiera e disponete a raggiera sopra l'impasto le pere tagliate a fettine. Cuocete a 170°C per circa 45 minuti.

Plum cake

Ingredienti:

8 cucchiai di farina, 8 cucchiai di zucchero, 2 uova, 150 gr di yogurt bianco intero(io l'ho usato ai cereali), 1 bustina di lievito per dolci, 50 gr di burro fuso

Preparazione:

Versate nel robot la farina, lo zucchero, il lievito e le uova e mescola bene. A questo punto unite lo yogurt, il burro a temperatura ambiente e continuate a mescolare fino ad ottenere un composto liscio e molto fine.

Mettete la carta da forno nello stampo per plumcake, versate dentro il contenuto e infornate a 180°C per circa un'ora.

Plum cake alla ricotta

Ingredienti:

3 uova, 300 gr di ricotta, 300 gr di farina, 300 gr di zucchero, una bustina di lievito, un po' di sale, vanillina

Preparazione:

Lavorate i tuorli con lo zucchero. Aggiungete la vanillina con il sale, la ricotta e gli albumi montati a neve ben ferma e poi la farina setacciata con il lievito.

Infornate in uno stampo da plumcake e cuocete a 165°C per 45 minuti.

Torta di ricotta e semolino

Ingredienti:

1 litro di latte, 200 gr di semolino, 350 gr di ricotta, 4 uova, 350 gr di zucchero, la buccia di un limone

Preparazione:

Bollite il latte con la buccia del limone. Versate a pioggia il semolino e cuocetelo per circa 10 minuti. Lasciate raffreddare e poi aggiungete la ricotta, la vaniglia, lo zucchero e le uova. Infornate a 180°C per circa 45 minuti.

Torta sbriciolina

Ingredienti:

Per l'impasto: 300 gr di farina, 100 gr di burro, 100 gr di zucchero, 1 uovo, 1 bustina di lievito, sale q.b.

Per il ripieno: 1 uovo, 100 gr di amaretti, 100 gr di zucchero, 200 gr di ricotta

Preparazione:

Impastate lo zucchero con le uova ed il burro a temperatura ambiente. Aggiungete la farina ed il lievito setacciati insieme. Dividete a metà l'impasto; ungete una teglia e sbriciolateci sopra con le mani la metà del composto. Intanto preparate il ripieno tritando gli amaretti e lavorando lo zucchero con la ricotta e l'uovo. Distribuite il ripieno sopra l'impasto e sbriciolate sopra l'altra metà del composto.

Infornate a 200°C per 40 minuti.

Torta sbrisolona

Ingredienti:

125 gr di farina, 80 gr di mandorle, 100 gr di zucchero semolato, 75 gr di farina gialla fine (di mais), 100 gr di burro a temperatura ambiente, scorzetta grattugiata di un limone

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti nella coppa di un robot e frullate rapidamente per mezzo minuto circa. Otterrete un impasto a briciole che deve restare tale. Trasferite l'impasto in uno stampo da torta imburrato e cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 45 minuti.

Il dolce è notoriamente duro e perciò potrebbe non essere apprezzato dai più piccoli.

Si conserva anche per 2 settimane al riparo dall'aria. E' impossibile tagliarlo: va invece spaccato a pezzi.

Treccia al latte

Ingredienti:

500 gr farina, 20 gr lievito di birra, 100 gr zucchero, 1 uovo intero, 75 gr burro, latte, sale ed aromi a piacere

Preparazione:

Fate con la farina una fontana con al centro un incavo in cui versare il lievito sciolto in qualche cucchiaino di acqua tiepida. Aggiungete lo zucchero, il sale, l'uovo ed il latte necessario per ottenere un impasto sodo ma morbido.

Incorporate il burro a pezzetti e lavorate bene.

Lasciate lievitare l'impasto finché non avrà raddoppiato di volume. Dividete l'impasto in tre cilindri ed intrecciatelo. Disponete la treccia su di una teglia e lasciatela lievitare ancora per un'oretta. Pennellatela con un tuorlo d'uovo e cospargete a piacere con granella di zucchero. Cuocete a 180°C per circa 50 minuti.

Focaccia dolce

Ingredienti:

10 gr di lievito di birra fresco (poco meno di mezzo cubetto), 50 gr di zucchero, 40 gr di burro, circa 180 gr di farina 00

Preparazione:

Sbriciolate il lievito in una ciotola capiente e bagna con 1 dl di acqua tiepida. Unite metà dello zucchero, metà del burro a fiocchi e la farina. Dovete ottenere una pasta da pane che lavorerete per alcuni minuti su un piano infarinato. Rimettete la pasta nella ciotola e fate lievitare per 2 ore chiudendo la ciotola in un sacchetto di plastica o con un coperchio. Tirate la pasta con il matterello fino a ottenere un disco di 30 cm di diametro oppure 2 da 20 cm (è importante che la torta rimanga bassa). Trasferite i dischi di pasta in una o 2 tortiere oppure su delle teglie. Lasciate lievitare per 30 minuti. Distribuite il burro rimasto a fiocchetti su tutta la superficie e cospargi con lo zucchero rimasto. Mettete nel forno freddo e accendete a 220°C. Quando la superficie è dorata, abbassate la temperatura a 180°C e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

Il dolce si presta a molte varianti: potete ad esempio sistemare a raggiera sulla superficie, prima di aggiungere burro e zucchero, una mela tagliata a fettine. Potete anche stendere la pasta in due dischi molto sottili di 30 cm e spalmarne uno con marmellata prima di coprirlo con l'altro disco. Potete anche aggiungere uvetta e/o pinoli nell'impasto.

