

## **Le 140 ricette per i bambini consigliate da Italo Farnetani**

Le ricette che seguono possono essere offerte ai bambini dopo il compimento del primo anno di età. Il criterio d'introduzione non dipende dall'età, ma dalla capacità masticatoria sempre presente nel bambino ma, nel secondo e terzo anno di vita, anche dal numero di denti erotti che varia da soggetto a soggetto. È bene offrire i cibi anche nuovi tritati finemente o, se necessario, anche passati con il mixer, in modo da abituare il bambino prima al gusto del cibo legato alla sapidità e alle qualità organolettiche, che facilita l'introduzione di nuovi sapori, e successivamente il bambino si abituerà anche a masticare nuovi cibi.

Premesso che i bambini mangiano volentieri le stesse pietanze dei genitori perché sono i sapori che si sono abituati a gustare, già nell'utero materno, è importante saper quali sono i cibi più graditi ai piccoli.

I cibi adatti ai bambini non devono essere troppo consistenti, cioè "duri" come dicono i piccoli, anzi meglio se sono morbidi, perché anche i denti devono crescere e non sono sufficientemente consolidati per masticare in modo efficace.

Per lo stesso motivo i cibi devono essere facilmente spezzettabili, come le polpette e piccoli, come la pasta corta o il riso, perché il cavo orale, cioè la bocca, è piccola e non può contenere grandi quantità di cibo. Inoltre il cibo non deve contenere residui che potrebbero rendere insidiosa l'assunzione, come le lisce o i filamenti come per i fagiolini.

### **Ecco i cibi che piacciono ai bambini: iniziano tutti con la P**

A questo punto resta il gusto, ed ecco il risultato di una mia inchiesta sulle preferenze alimentari dei bambini che ho riassunto nella dieta delle dieci P, che piace e fa bene.



1. pasta corta o riso, bianca, con pomodoro o pesto
2. patate fritte con olio di oliva
3. pietanze impanate e fritte con olio di oliva
4. pizza
5. polpette
6. pesce senza lisce e senza salse
7. parmigiano
8. purea
9. pomodori rossi
10. piselli, fagioli o lenticchie

### **La dose giusta per tuo figlio**

Gli ingredienti sono riferiti (salvo diversa indicazione) a una dose per quattro persone, ricorda, però che per i bambini di meno di sei anni, va preparata l'equivalente di una mezza porzione da adulto, mentre da sei a dieci anni andrà portata a due terzi di una porzione da adulto, solo dopo i dieci anni si potrà valutare la quantità simile a quella intera.

## **ANTIPASTI**

### **CROSTINI AL MASCARPONE E OLIVE**

#### **Ingredienti**

250 g di mascarpone  
2 confezioni di olive snocciolate  
1 confezione di pan carré

#### **Preparazione**

Nel mixer trita molto finemente 1 confezione di olive. Metti il mascarpone in una ciotola, unisci le olive tritate e mescola bene.

Dividi le fette di pan carré in 4 parti, spalma con il composto la metà dei quadratini ottenuti, appoggiavi sopra gli altri (a panino). Guarnisci con un'oliva. Servi.

### **CROSTINI BIANCHI AL TONNO**

#### **Ingredienti**

2 scatolette di tonno da 160 g  
100 g di burro  
1 cucchiaio da minestra di capperi  
2 acciughe sotto sale

#### **Preparazione**

Pulisci e delisca accuratamente le acciughe, lavale bene sotto l'acqua corrente e mettile nel mixer a frullare con il burro. Quando si sono amalgamate bene e non si riconoscono più i pezzetti di acciuga, aggiungi il tonno sgocciolato e i capperi, frulla fino a formare una salsa cremosa. Spalmala su fette di pane da crostini. Servi.

## **CROSTINI NERI**

### **Ingredienti**

300 g di fegatini e cuori di pollo  
½ cipolla rossa grossa o una piccola  
½ bicchiere di olio extravergine di oliva  
160 g di capperi sotto aceto sgocciolati ben strizzati  
50 g di acciughe sott'olio sgocciolate ben strizzate  
½ cucchiaio da minestra di burro  
1/3 di limone strizzato

### **Preparazione**

Trita la cipolla e falla soffriggere nell'olio. Dopo aver lavato con acqua corrente e sgocciolati i fegatini e i cuori di pollo, mettili nel soffritto di olio e cipolla, salali molto poco e falli cuocere normalmente (basta che siano ben cotti all'interno). A questo punto metti prima i capperi e poi le acciughe ben strizzati. Gira il composto sempre tenuto al fuoco. Fai cuocere per altri dieci minuti, girando il composto spesso, spengi, aggiungi il burro e gira bene. Passa il composto al mixer, aggiungi il limone strizzato e amalgama bene. Spalma su fettine di pane per crostini. Servi.

## **CROSTINI ROSSI**

### **Ingredienti**

400 g di passata di pomodoro  
1 cucchiaio da minestra di capperi  
1 spicchio di aglio  
4 filetti di acciuga  
2 cucchiai da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Metti nel mixer aglio acciughe e capperi e trita in modo da ottenere una salsa omogenea. Versa questa salsa in un tegame insieme alla salsa di pomodoro e fai bollire a fuoco medio per 30 minuti girando spesso con un cucchiaio di legno. Spalma su fettine di pane per crostini. Servi.

## **CROSTINI VERDI**

### **Ingredienti**

100 g di prezzemolo  
200 g di burro

### **Preparazione**

Pulisci il prezzemolo e metti le foglie nel mixer insieme al burro. Frulla a lungo in modo che si abbia una salsa amalgamata di colore uniforme, in modo che non si vedano più le parti di prezzemolo. Spalma su pane da crostini. Servi.

## **CROSTINI VERDI ALLE NOCI**

### **Ingredienti**

100 g di prezzemolo  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale  
200 g di stracchino  
5 noci

### **Preparazione**

Nel mixer fai una salsa con prezzemolo, olio e sale.

A parte schiaccia lo stracchino con una forchetta e amalgamaci la salsa precedentemente ottenuta. Spalma il composto sul pane e metti una mezza noce sopra. Inforna per qualche minuto. Servi.

## **CROSTINI ROSA**

### **Ingredienti**

200 g di tonno al naturale  
200 g di burro

### **Preparazione**

Sgocciola accuratamente il tonno e mettilo nel mixer insieme al burro. Frulla a lungo in modo che si abbia una salsa amalgamata di colore uniforme, in modo che non si vedano più le parti di tonno. Spalma su pane da crostini. Servi.

## **GNOCCO-PASTA FRITTA-CRESCENTINA O CRESCENTE**

### **Ingredienti**

600 g di farina  
1 punta di bicarbonato,  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva  
1 tazzina di acqua gassata  
200 ml di latte

### **Preparazione**

Impasta tutti gli ingredienti e senza farli lievitare tira una sfoglia sottile. Friggi in abbondante olio caldo. Servi.

## **TIGELLA**

### **Ingredienti**

1 cubetto di lievito di birra  
1 bicchiere di acqua tiepida  
1 cucchiaino di zucchero  
600 g di farina  
10-15 g di sale  
200 ml latte  
Per friggere: olio extravergine d'oliva o semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Sciogli il lievito di birra nell'acqua tiepida e aggiungi lo zucchero, poi la farina e il sale. Mescolare tutto aggiungendo latte quanto basta. Lascia lievitare per 1 ora circa, fino a che il volume non sarà raddoppiato. Fai quindi con un bicchiere le forme e cuocile nell'apposita tigelliera già calda. Servi.

## **CUBETTI VEGETARIANI**

### **Ingredienti**

100 g di farina

1 litro di latte

¼ di cipolla bianca

75 g di burro

3 uova

100 g di pangrattato

Per friggere: olio extravergine d'oliva o semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Fai soffriggere leggermente la cipolla tritata con il burro. Nel frattempo stempera la farina in un litro di latte e metti il composto nel tegame del soffritto. Fai cuocere 45 minuti a fuoco moderato girando spesso con un cucchiaio di legno. Togli dal fuoco, aggiungi 2 uova intere e 1 tuorlo, mescola e rimetti al fuoco per 30 minuti. Versa il composto a freddare in un vassoio con bordi alti. Aiutandoti con un coltello taglia dei cubetti di 2 cm per lato, immergili in una chiara d'uovo sbattuto, passali nel pangrattato e friggili in abbondante olio. Servi caldi e croccanti. Si ottiene una pietanza appetitosa per tutti e che è adatta anche alle famiglie che seguono una dieta vegetariana che preveda l'introduzione di latte, latticini e uova. Servi.

## **SUPPLÌ**

### **Ingredienti:**

(dosi per circa 15-20 supplì)

300 g di riso

250 g di salsa al pomodoro

80 g di parmigiano grattugiato

1 uovo

250 g di mozzarella

2 cucchiai grandi di farina

150 g di pangrattato

Per friggere: olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Taglia la mozzarella a cubetti di ½ cm di lato. Lessa il riso, scolalo e, dopo averlo condito con la salsa di pomodoro ed il parmigiano grattugiato lascialo raffreddare.

Prepara una pastella ottenuta con due cucchiai da minestra di farina diluiti con tre cucchiai da minestra di acqua.

Mischia al riso condito l'uovo sbattuto e un pizzico di pangrattato. Dopo aver mischiato, forma con l'impasto delle polpette di forma ovoidale.

Pratica con il dito un buco al centro delle polpettine di riso ed introduci 2 o 3 cubetti di mozzarella; chiudi ricompattando bene le polpettine e passale prima nella pastella preparata e poi nel pangrattato, sistemandole in un vassoio.

Friggili in abbondante olio caldo, fino a che non saranno divenuti biondi e croccanti, adagiali su carta da cucina assorbente per toglierne l'olio in eccesso. Servi.

## PRIMI PIATTI

Ai bambini piace come primo piatto la pasta corta o il riso, più adatti a un cavo orale piccolo come quello dei bambini; il condimento più gradito è il pomodoro che, fino all'età di sei anni, è preferito da un bambino su due (50%) perché il colore rosso è invitante, ma, crescendo, tra i bambini delle elementari c'è una evoluzione del gusto con la preferenza al primo posto per la pasta corta condita col ragù (27,27%).

Proprio per la difficoltà della masticazione, sconsiglio di preparare ai bambini gli spaghetti o altri tagli di pasta di grossa dimensione, tipo paccheri, maltagliati,... A parità di tipo di pasta, è bene scegliere quella di più piccole dimensioni.

### CONCHIGLIETTE ROSA

#### Ingredienti

400 g di conchigliette  
500 g di gamberetti  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva  
600 cc di acqua  
1 spicchio d'aglio  
1 rametto di prezzemolo  
1 pizzico di sale

#### Preparazione

Metti in una pentola l'acqua, in cui versi l'olio d'oliva, l'aglio e il rametto di prezzemolo e i gamberetti. Aggiungi un pizzico di sale e fai cuocere tutto per 30 minuti. Essendoci l'acqua non è necessari oche tu giri il composto. Alla fine inserisci tutto nel mixer e frulli in modo che non si vedano più le parti di prezzemolo o di gamberetti. Cuoci la pasta e scolala al dente, mettila in una padella insieme alla salsa che hai tolto dal mixer e, usando un mestolo di legno, ripassa il tutto in padella per un minuto.

### GNOCCHETTI AL POMODORO FRESCO

#### Ingredienti

400 g di gnocchetti  
1 kg di pomodoro fresco  
3 foglie di basilico  
3 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Taglia in due i pomodori e strizzali in modo da far uscire semi e liquido. Si tratta di un'operazione importante perché i bambini non amano né buccia né semi e se li vedono nella salsa potrebbero rifiutare tutta la pietanza. Falli cuocere (senza olio) per 20 minuti a fuoco alto. Nel frattempo cuoci la pasta ma ritiralala quando è al dente.

Passa i pomodori nel tritaverdure e metti la salsa che hai ottenuto in un tegame, aggiungi 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 foglie di basilico e un pizzico di sale. Fai bollire a fuoco medio per 2 minuti, girando. Ritira le due foglie di basilico perché potrebbero non essere gradite all'occhio del bambino. Aggiungi la pasta, gira e servi. Ricorda che la salsa al pomodoro, rossa, è la più gradita di tutte nel bambino che ha superato i tre anni di età. L'importante è che sia omogenea, uniforme, che non contenga semi o bucce. Se non hai la possibilità di avere pomodori freschi puoi ottenere la stessa salsa usando un chilo di pomodori pelati. Servi.

## **DITALINI AL TONNO INVISIBILE**

### **Ingredienti**

400 g di ditalini  
250 g di tonno al naturale  
1 spicchio d'aglio  
1 rametto di prezzemolo  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Metti a cuocere la pasta in bollente acqua salata, nel frattempo metti in un tegame uno spicchio d'aglio, un ramo di prezzemolo e due cucchiaini da minestra di olio d'oliva (20 cc). Cuoci quest'impasto per un minuto, poi versaci il tonno ben sgocciolato e fai cuocere per 5 minuti. Appena raffreddato versalo nel mixer e frullalo in modo che non si vedano più le parti né di prezzemolo né di tonno.

Scola la pasta al dente e versala in una padella insieme alla salsa che hai tolto dal mixer e, usando un mestolo di legno, ripassa la pasta in padella per un minuto.

## **FARFALLINE ROSSE**

### **Ingredienti**

400 g di farfalline  
500 g di passata di pomodoro o pomodoro pelato o pomodori freschi (5 pomodori grandi)  
250 g di ricotta  
1 spicchio d'aglio  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Prepara in precedenza la salsa di pomodoro facendo bollire per 15 minuti il pomodoro insieme a uno spicchio di aglio e l'olio extravergine d'oliva. Togli l'aglio, aggiungi la ricotta e frulla il tutto con il mixer. Con questa salsa vanno condite le farfalle, precedentemente cotte in acqua bollente salata.

Il vantaggio di questa salsa è che il colore rosso piace ai bambini, ma a differenza della tradizionale salsa di pomodoro, permette di far introdurre una quantità di latticini importante perché fornisce il calcio indispensabile, nei primi 18 anni di vita, per la formazione e crescita dello scheletro. Per lo stesso motivo chi vuole può aggiungere parmigiano grattugiato.

## **FARFALLINE GIALLE**

### **Ingredienti**

400 g di farfalline  
50 g di burro  
250 g di ricotta  
1 bustina di zafferano  
80 g di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

Fai cuocere la pasta al dente e condiscila con questo sughetto: stempera lo zafferano nella ricotta e scioglila nel burro a bagnomaria. Passa questa salsa al mixer e versa il tutto sulla pasta, spolverizza con parmigiano e servi.

## **PENNETTE AL ROSÉ**

### **Ingredienti**

400 g di farfalle  
500 g di passata di pomodoro o pomodoro pelato o pomodori freschi (5 pomodori grandi)  
1 confezione di panna da cucina da 250 g  
1 spicchio d'aglio  
¼ di cipolla  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Prepara in precedenza la salsa di pomodoro facendo bollire per 15 il pomodoro insieme a uno spicchio di aglio, un quarto di cipolla nell'olio extravergine d'oliva. Aprila confezione della panna, elimina il siero e aggiungila al pomodoro. Frulla il tutto. Con questa salsa vanno condite le farfalle, precedentemente cotte in acqua bollente salata. Servi.

Il vantaggio di questa salsa è che il colore rosso piace ai bambini, ma a differenza della tradizionale salsa di pomodoro, permette di far introdurre una quantità di latticini importante perché fornisce il calcio indispensabile nei primi 18 anni di vita per la formazione e crescita dello scheletro. Per lo stesso motivo chi vuole può aggiungere parmigiano grattugiato.

## **ORECCHIETTE CON RICOTTA**

### **Ingredienti**

400 g di orecchiette  
250 g di ricotta  
80 g di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

Cuoci la pasta in acqua bollente salata. Nel frattempo lavora la ricotta con la forchetta in una zuppiera grande aggiungendo 1 ramaiolo di acqua di cottura della pasta. Scola la pasta e mettila nella zuppiera con la ricotta, condisci con parmigiano grattato e servi.



## **MEZZE PENNE PANNA E ZAFFERANO**

### **Ingredienti**

400 g di farfalle  
50 g di burro  
250 g di panna da cucina  
1 bustina di zafferano  
80 g di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

Fai cuocere la pasta al dente e condiscila con questo sughetto: stempera lo zafferano nella panna e scioglila nel burro a bagnomaria. Versa il tutto sulla pasta, spolverizza con parmigiano e servire.

## **PENNETTE BIANCHE**

### **Ingredienti**

350 g di pennette  
50 g di prosciutto crudo tagliato alto  
10 g di farina (1 cucchiaio grande)  
10 g di burro  
½ l di latte  
100 g di ricotta  
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato  
1 ciuffo di prezzemolo

### **Preparazione**

Prepara una besciamella liquida con burro, farina e latte, poi incorpora la ricotta precedentemente lavorata con la forchetta e 1 cucchiaio di parmigiano.

Fai rosolare il prosciutto tagliato a dadini, aggiungi la besciamella e dopo aver amalgamato bene unisci le penne al dente. Fai saltare il tutto al tegame e infine cospargi con un po' di prezzemolo. Servi.

## **GNOCCHETTI SARDI CON SUGO ALLA PAPALINA**

### **Ingredienti**

400 g di gnocchetti sardi  
3 uova  
100 g di prosciutto cotto  
1 cipolla  
40 g di parmigiano grattugiato  
½ cucchiaio da minestra di burro  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

La salsa alla papalina è una carbonara a cui è stata sostituita la pancetta col prosciutto cotto, risultando meno piccante e pertanto più accettata dai bambini; attenzione comunque che i pezzi di prosciutto potrebbero creare diffidenza.

Sbuccia la cipolla e tagliala a fettine sottili. Taglia a pezzetti il prosciutto cotto e mischiali alla cipolla. Fai sciogliere in un tegame piccolo un po' di burro.

Versa prosciutto e cipolla, falli rosolare per un minuto. In una zuppiera sbatti le uova insieme a un pizzico di sale. Aggiungi poi il parmigiano grattugiato.

Mescola l'impasto. Fai cuocere le pennette e, quando saranno pronte, scolale e versale nella zuppiera con le uova e mescolali. Servi.

## **DITALINI AL RAGÙ DI CARNE**

### **Ingredienti**

400 g di ditalini  
400 g di macinato di manzo o vitella  
400 g di pomodori passati o pelati  
1 cipolla  
1 carota  
2 coste di sedano  
4 cucchiaini grandi d'olio extravergine d'oliva  
80 g di parmigiano grattato  
2 pizzichi di sale

### **Preparazione**

Trita finemente insieme cipolla, sedano e carota. Metti il tutto a soffriggere in un tegame largo con l'olio. Poi aggiungi la carne macinata e cuoci tutto per 10 minuti. Aggiungi i pomodori e il sale e fai cuocere a fuoco moderato per 1 ora, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno (se occorre, durante la cottura, aggiungi un bicchiere di acqua).

Cuoci la pasta in acqua bollente salata e condisci con il sugo. Chi vuole può aggiungere il parmigiano grattugiato, che per i bambini è un'importante fonte di calcio. Servi.

## **FARFALLINE ALLA SALSA DI MELANZANE E UOVO**

### **Ingredienti**

400 g di farfalline  
1 melanzana grossa (400-500 g)  
1 litro di passata di pomodoro  
1 cipolla bianca  
2 uova  
3 cucchiaini grandi di olio extravergine di oliva  
100 g di parmigiano grattugiato  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Sbuccia sia la melanzana sia la cipolla e frullale insieme nel mixer fino a ottenere un composto omogeneo e versa in un tegame questo composto insieme all'olio, al pomodoro e un pizzico di sale. Cuocilo a fuoco medio per 30 minuti. Giralo periodicamente con un cucchiaio di legno. Nel frattempo assoda le uova, sbucciale, prendi un piatto e sbriciola il tuorlo e taglia finemente l'albume. Versaci il parmigiano e mischia il tutto. Nello stesso tempo metti a bollire l'acqua salata per la pasta, appena bolle cuoci la pasta, scolala al dente, versala nel tegame nella salsa e girando fai saltare per 30 secondi. Mantieni il tegame al fuoco e versaci le uova e il parmigiano grattato. Girare per altri 30 secondi, versa in una zuppiera e servi.

Si tratta di un piatto unico, salutare e nutriente. Se il bambino è allergico all'uovo o non lo gradisce si fare la stessa preparazione aggiungendo alla salsa solo il parmigiano. Servi.

## **SEDANINI AL MERLUZZO**

### **Ingredienti**

400 g di sedanini  
400 g di filetto di merluzzo  
1 carota  
1 cipolla piccola  
1 gambo di sedano  
40 g di burro  
400 g di pomodori pelati o passato di pomodoro  
4 cucchiaini grandi di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Fai un trito con cipolla carota e sedano, mettili a rosolare in una padella con 4 cucchiaini d'olio. Aggiungi i filetti di merluzzo finemente sminuzzati, fai rosolare bene. Mettici i pomodori e un pizzico di sale, copri la padella e cuoci per 15 minuti. Nel frattempo cuoci i sedanini in abbondante acqua salata. Scola la pasta e condisci con il sugo di pesce. Servi.

Se il bambino non tollera la consistenza dei pezzetti di merluzzo, passa il sugo al mixer per ottenere un composto omogeneo.

## **DITALI VERDI**

### **Ingredienti**

400 g di ditali  
5 carciofi  
1 spicchio di aglio  
1 ciuffetto di prezzemolo  
1 pizzico di sale  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Ingredienti**

Pulisci e lava i carciofi, tagliali a fettine e cuocili con olio, aglio, prezzemolo, sale e un po' d'acqua in un tegame coperto. Portali a cottura a fuoco medio unendo altra acqua se occorre. Nel frattempo cuoci i ditali in acqua bollente salata.

Passa i carciofi al mixer. Metti la salsa in un tegame grande e unisci la pasta scolata. Poni il tegame a fuoco medio e, utilizzando un cucchiaio in legno gira il contenuto per uno o due minuti. Servi in tavola. Se vi piace puoi aggiungere parmigiano grattugiato.

## **PASTA CORTA, GNOCCHI, TROFIETTE AL PESTO**

Da un anno in poi si può condire col pesto fusilli, farfalle, cioè pasta corta, gnocchi di patate, da quattro a cinque anni, anche le trofiette, tipiche genovesi.

### **Ingredienti**

400 g di pasta  
30 foglie di basilico

250 g di parmigiano grattugiato  
½ bicchiere di olio extravergine d'oliva  
30 g di pinoli  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Va fatto col basilico, ma per i bambini con parmigiano anziché pecorino piccante, senza aglio, pochi pinoli che servono solo per amalgamare.

Lava le foglie di basilico, mettile nel mixer con i pinoli, il formaggio e il sale, quando il composto sarà omogeneo, fai scendere l'olio d'oliva a filo mescolando con una spatola di legno fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

## **GNOCCHI AI QUATTRO FORMAGGI**

### **Ingredienti**

600 g di patate bianche  
200 g di farina  
1 uovo  
50 g di bel paese (o mozzarella, o stracchino).  
50 g di fontina  
50 g di emmental  
50 g di burro  
50 g parmigiano grattugiato  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Lava e lessa le patate con la buccia. Sbucciale e passale con lo schiacciapatate. Aggiungi l'uovo, la farina 50 g di parmigiano grattato e il sale. Lavora l'impasto e forma dei cilindri di 1 cm di diametro. Tagliali a pezzetti di 2 cm e passali sui denti di una forchetta per dargli la rigatura.

Taglia a pezzetti sottili i formaggi privati della buccia.

Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata. Scolali e mettili in una zuppiera, versaci sopra i pezzetti di formaggio, il burro fuso e il parmigiano grattato. Mescola delicatamente e servili ben caldi.

## **ARANCINI SICILIANI**

### **Ingredienti**

320 g di riso (per risotti, parboiled, quello che non scuoce)  
100 g di manzo tritato  
250 g di pomodori pelati  
60 g di caciocavallo grattugiato o parmigiano  
3 uova  
1 bustina di zafferano in polvere, a piacere  
100 g di cipolla  
100 g di piselli  
3 cucchiaini di minestra di olio extravergine di oliva  
100 g di pangrattato  
1 pizzico di sale  
per friggere: olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Prepara il sugo per riempire l'interno degli arancini. Soffriggi la cipolla nell'olio extravergine di oliva fino alla doratura, quindi aggiungi la carne tritata e falla insaporire. Aggiungi i pomodori e un pizzico di sale. Fai cuocere a fuoco basso per circa 1 ora.

Nel frattempo cuoci il riso in acqua bollente salata. Scolalo al dente e condiscilo con il formaggio grattugiato, i rossi delle uova e lo zafferano.

Stendilo su un piatto e fallo raffreddare. Cuoci a parte i piselli e passali al mixer per ottenere una purea che rende più accettabile per i bambini gli arancini..

Con un cucchiaino metti un po' di riso in una mano e dagli una forma concava, all'interno metti un po' di sugo e la purea di piselli. Copri con altro riso e appallottola bene a forma di arancini. Passali nell'albume d'uovo sbattuto, poi nel pangrattato. Friggili con abbondante olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva. Servi.

## **KNODEL**

### **Ingredienti**

250 g di pane raffermo

150 ml di latte

3 uova

3 cucchiaini da minestra di parmigiano grattato

4 cucchiaini da minestra di farina

1 cucchiaino da minestra di prezzemolo tritato

1 cucchiaino da minestra di basilico tritato

1 pizzico di sale

2 l di brodo

### **Preparazione**

Metti il pane sminuzzato a bagno nel latte. Poi strizzalo molto bene e unisci le uova, il parmigiano grattato, la farina, il prezzemolo e il basilico tritati molto fini, e il sale. Mescola bene il tutto e fai riposare un paio d'ore.

Forma delle palline, infarinale e gettate nel brodo bollente. Quando vengono a galla sono cotte.

Servi con brodo e formaggio.

## **POLENTA AL POMODORO**

### **Ingredienti**

#### **Per la polenta:**

400 g di farina di mais

1 litro e ½ di acqua

1 cucchiaino di sale

#### **Per il sugo**

7 pomodori medi

¼ di cipolla bianca

1 spicchio d'aglio

1 costola di sedano

2 foglie di basilico

4 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

1 pizzico di sale  
1 pizzico sale grosso

### **Preparazione**

Prepara la polenta: fai bollire l'acqua con il sale e poi aggiungi molto lentamente la farina girando bene perché non si formino i grumi. Fai cuocere, sempre girando, per 40 minuti.

Nel frattempo fai a pezzetti la cipolla, il sedano, l'aglio, i pomodori e il basilico, metti il tutto in un tegame con 4 cucchiaini grandi di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Fai cuocere a fuoco medio, girando di tanto in tanto, per 40 minuti, fino a che il sugo sarà abbastanza denso. Passa tutto al tritaverdure e con questo sugo condisci la polenta. A piacere aggiungi parmigiano grattugiato e un filo d'olio extravergine d'oliva. Servi.

## **POLENTA AL SUGO**

### **Ingredienti**

400 g di farina di mais  
1 litro e ½ di acqua  
1 cucchiaino di sale

### **Per il sugo**

500 g di polpa di vitella macinata  
2 carote  
2 gambi di sedano  
1 cipolla bianca  
700 g di passata di pomodoro  
10 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
2 pizzichi di sale

### **Preparazione**

Trita al mixer le carote, il sedano e la cipolla. Metti in un tegame grande a soffriggere con l'olio. Unisci la carne macinata e fai cuocere 30 minuti, unisci la passata di pomodoro e il sale, fai cuocere per 1 ora.

Nel frattempo fai la polenta: fai bollire l'acqua con il sale e poi aggiungi molto lentamente la farina girando bene perché non si formino i grumi. Fai cuocere, sempre girando, per 40 minuti.

Condisci la polenta col sugo. A piacere aggiungi parmigiano grattugiato. Servi.

## **POLENTA AL POMODORO**

### **Ingredienti**

#### **Per la polenta:**

400 g di farina di mais  
1 litro e ½ di acqua  
1 cucchiaino di sale

#### **Per il sugo**

7 pomodori medi  
¼ di cipolla bianca  
1 spicchio d'aglio  
1 costola di sedano

2 foglie di basilico  
5 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Prepara la polenta: fai bollire l'acqua con il sale e poi aggiungi molto lentamente la farina girando bene perché non si formino i grumi. Fai cuocere, sempre girando, per 40 minuti.

Nel frattempo fai a pezzetti la cipolla, il sedano, l'aglio, i pomodori e il basilico, metti il tutto in un tegame con 4 cucchiaini grandi di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Fai cuocere a fuoco medio, girando di tanto in tanto, per 40 minuti, fino a che il sugo sarà abbastanza denso. Passa tutto al tritaverdure e con questo sugo condisci la polenta. A piacere aggiungi parmigiano grattugiato e un filo d'olio extravergine d'oliva. Servi.

## **MINESTRE**

### **BRODO VEGETALE DELLA NONNA**

#### **Ingredienti**

2 l d'acqua  
2 foglie di bietola o altro tipo di verdura a foglia larga  
100 g di lenticchie  
2 carote  
2 coste di sedano  
1 mela  
2 pomodorini  
2 zucchine  
1 patata sbucciata  
2 cucchiaini grandi di olio extra vergine di oliva  
1 pizzico di sale

#### **Preparazione**

Metti tutto insieme in acqua e fai bollire per due ore. A fine cottura filtra il brodo per cucinare la pasta. Si possono anche frullare le verdure. Il sapore non è assolutamente quello della minestra. La mela fa la differenza. Servi.

### **PASSATO DI CECI**

#### **Ingredienti**

200 g di ceci secchi  
200 g di pasta tipo quadrucci all'uovo  
5 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
1 rametto di rosmarino  
2 cucchiaini da minestra di passata di pomodoro

#### **Preparazione**

Metti a bagno la sera prima i ceci in acqua leggermente tiepida.

Scolali e lessali per due ore in abbondante acqua senza sale.

In un tegame soffriggi, in 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, l'aglio intero, il rametto di rosmarino (ben legato con lo spago in modo che le foglie non si stacchino) e la passata di pomodoro. Togli l'aglio e il rametto di rosmarino, aggiungi un litro dell'acqua di cottura dei ceci e i ceci passati al mixer. Sala, unisci la pasta e cuoci per 6 minuti. Servi con un filo d'olio extravergine d'oliva. Servi.

## **PASSATO DI LENTICCHIE**

### **Ingredienti**

200 g di lenticchie  
200 g di pasta tipo ditalini  
1 spicchio d'aglio  
1 costola di sedano  
½ cipolla bianca  
2 foglie di salvia  
2 foglie di basilico  
100 g prosciutto crudo tagliato in unica fetta  
5 cucchiai grandi di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Metti a bagno la sera prima le lenticchie in acqua leggermente tiepida.

Scolale e lessale per due ore in abbondante acqua senza sale con una costola di sedano e 1 spicchio d'aglio.

Passa nel mixer il prosciutto crudo, la cipolla, 2 foglie di salvia, 2 foglie di basilico. Fai soffriggere in un tegame alto con 5 cucchiai grandi di olio extravergine d'oliva per 10 minuti.

Aggiungi un litro dell'acqua di cottura delle lenticchie e le lenticchie passate al mixer. Sala, unisci la pasta e cuoci per 8 minuti. Servi dopo aver aggiunto olio extravergine d'oliva.

## **MINESTRA D'ORZO E FAGIOLI**

### **Ingredienti**

150 g di orzo  
250 g di fagioli secchi  
2 patate grandi  
1 pezzetto di sedano  
1 carota  
1 cipolla  
1 spicchio di aglio  
2 pizzichi di sale  
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

La sera prima, metti a bagno i fagioli in acqua fredda e il giorno dopo lessali, facendoli cuocere per due ore, in 200 cl di acqua salata, unendo sedano, carota, cipolla, aglio, patate sbucciate e tagliate a tocchetti. In un'altra pentola lessa l'orzo e scolalo. Ritira dal fuoco il recipiente coi fagioli, togline la metà e frulla il resto. Rimetti di nuovo tutto nella pentola, scalda e aggiungi l'orzo. Cuoci 20 minuti. Servi, condita con olio extravergine d'oliva



## **MINESTRONE CON IL PESTO**

### **Ingredienti**

240 g di pasta tipo "ditalini rigati"  
250 g di patate  
150 g di cavolo cappuccio  
200 g di fagioli "borlotti"  
2 zucchine  
2 carote  
qualche foglia di bietola e/o spinaci  
1-2 coste di sedano  
1 cipolla  
1 melanzana  
50 g di parmigiano grattugiato  
2 pizzichi sale fino  
2 cucchiaini da minestra d'olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini da minestra di pesto alla genovese pronto (vedi ricetta)

### **Preparazione**

Lava le verdure. Sbuccia le patate e la melanzana e taglia il tutto in quattro grossi pezzi. Elimina le estremità alle carote ed alle zucchine, quindi tagliale a cubetti piccoli. Pulisci la cipolla e le coste di sedano e riduci il tutto in piccoli pezzetti. Taglia a striscioline sottili il cavolo cappuccio. Versa le verdure così preparate in un tegame, aggiungi i fagioli sgranati (ma vanno bene anche quelli surgelati), le foglie di bietole e/o spinaci e aggiungi dell'acqua fredda fino a ricoprire il tutto. Fai cuocere per un'ora circa a fiamma moderata. Quando tutte le verdure sono quasi cotte, salare ed unisci la pasta, proseguendo la cottura per i tempi indicati sulla confezione. Nel frattempo, toglì i grossi pezzi di patate e di melanzane, frullali nel mixer insieme ad un po' del liquido di cottura e riversa il passato così ottenuto nuovamente nel tegame (in questo modo, il minestrone risulterà più denso e corposo). Togli quindi dal fuoco e mischia l'olio, il pesto e il parmigiano grattugiato. Servi. Questo piatto è gradito dal 50% dei bambini piccoli.

## **PASSATO DI FAGIOLI**

### **Ingredienti**

2 l d'acqua  
300 g di fagioli bianchi (se sono secchi vanno tenuti in acqua fredda non salata per l'intera notte precedente)  
3 cucchiaini da minestra di passato di pomodoro  
1 cucchiaio da minestra di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi di aglio  
1 ciuffo di basilico  
1 pizzico di sale  
20 g di pastina

### **Preparazione**

Fai bollire i fagioli in acqua per 2 ore; a metà cottura aggiungi 1 cucchiaio da minestra di olio e gli altri ingredienti. Passa il tutto e in 250 g di passato cuoci 20 g di pastina. Servi.

## **PASTA E FAGIOLI**

### **Ingredienti**

350 g di fagioli  
150 g di olio extravergine d'oliva  
2 spicchi d'aglio  
200 g di pelati  
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro  
1 costa di sedano  
1 pizzico di origano  
1 ciuffo di prezzemolo  
400 g di pasta mista  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Metti a cuocere i fagioli in acqua abbondante, coperti e a fuoco lento; a cottura quasi ultimata rosola in un tegame il sedano tagliato e pezzettini e l'aglio, nell'olio. Quando l'aglio sarà biondo togliilo e, fuori dal fuoco, perché non brucino, aggiungi i pelati, il concentrato di pomodoro, mezzo bicchiere di acqua e il sale; mescola, bollire per 10 minuti a fuoco lento, poi versa subito il tutto nei fagioli (un poco "sfatti") e continua per un quarto d'ora la cottura sempre a fuoco lento. Per legare meglio la pasta, passa una piccola quantità di fagioli e rimettili poi nella pentola. Cala la pasta nei fagioli, aggiungi l'origano, alza il fuoco perché il bollore riprenda al più presto e cuoci aggiungendo, se fosse necessario, un poco di acqua a bollore. A cottura ultimata, fai riposare per una decina di minuti. La minestra deve risultare asciutta e legata da una salsa cremosa. Servi.

## **PASTA E PATATE (dose per 1)**

### **Ingredienti**

8 patate  
1 cipolla  
1 pizzico di sale  
80 g di pasta (è da preferire quella tipo ditali)  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
2 cucchiaini da minestra di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

Taglia le patate e la cipolla e cuocile in acqua salata per circa 40 minuti. A parte cucina la pasta di varia qualità a seconda dell'età del bambino; quando questa è al dente scolala e finisci di cuocerla assieme agli ingredienti suddetti. Al termine condisci con 2 cucchiaini di olio. Infine una spolverata abbondante di parmigiano. Servi.

## **ZUPPA DI LENTICCHIE**

### **Ingredienti**

200 g di lenticchie secche  
1 carota  
1 cipolla piccola  
2 zucchine  
1 gambo di sedano

4 pomodori pelati  
1 spicchi d'aglio  
1 litro di brodo vegetale  
3 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Lava le lenticchie e mettile in una zuppiera con acqua fredda per almeno 8 ore. Scolale.  
Trita il sedano, la carota, l'aglio, le zucchine, e i pomodori e falli rosolare in un tegame con 3 cucchiaini da minestra di olio per 5 minuti. Aggiungi il brodo caldo, le lenticchie e un pizzico di sale, cuoci a pentola coperta e fuoco moderato per un'ora. Servi.  
Se invece di una zuppa vuoi ottenere una crema vellutata, passa il tutto al mixer.

## **MINESTRA DI RISO E PATATE**

### **Ingredienti**

1 cipolla grande  
4 patate medie  
300 g riso  
1 litro e ½ di brodo vegetale già salato  
80 g di parmigiano grattugiato  
3 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Sbuccia le patate lavale e lasciale in acqua fredda a riposare. Affetta la cipolla molto sottile, mettila in una pentola a soffriggere con 3 cucchiaini d'olio, finché non è appassita. Aggiungici le patate tagliate a cubetti, fai cuocere a fuoco moderato per 2-3 minuti (se necessario aggiungi un po' di brodo). Unisci il riso, fai insaporire per qualche minuto e poi aggiungi il brodo. Porta a cottura evitando di mescolare troppo per non rompere le patate. Quando il riso è cotto servi con parmigiano grattugiato.

## **MINESTRA DI PATATE**

### **Ingredienti**

4 patate bianche  
½ cipolla  
1 carota  
1 costola di sedano  
2 pomodori pelati  
1 litro e ½ d'acqua  
80 g di parmigiano grattato  
4 cucchiaini grandi di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Sbuccia le patate, tagliale a pezzetti e mettile in una pentola con gli odori tritati grossolanamente e i pomodori pelati, con un litro e mezzo d'acqua. Sala e fai bollire lentamente per 1 ora.  
Passa il tutto al mixer e rimetti nella pentola. Aggiungi 4 cucchiaini grandi d'olio e fai cuocere 5 minuti. Servila calda con parmigiano grattato.

## **PASSATO DI LENTICCHIE**

### **Ingredienti**

200 g di lenticchie  
200 g di pasta tipo ditalini  
1 spicchio d'aglio  
1 costola di sedano  
½ cipolla bianca  
2 foglie di salvia  
2 foglie di basilico  
100 g prosciutto crudo tagliato in unica fetta  
5 cucchiai grandi di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Metti a bagno la sera prima le lenticchie in acqua leggermente tiepida. Scolale e lessale per due ore in abbondante acqua senza sale con una costola di sedano e 1 spicchio d'aglio. Passa nel mixer il prosciutto crudo, la cipolla, 2 foglie di salvia, 2 foglie di basilico. Fai soffriggere in un tegame alto con 5 cucchiai grandi di olio extravergine d'oliva per 10 minuti. Aggiungi un litro dell'acqua di cottura delle lenticchie e le lenticchie passate al mixer. Sala, unisci la pasta e cuoci per 8 minuti. Servi condito con olio extravergine d'oliva.

## **BRODO DI PESCE**

### **Ingredienti**

2 l d'acqua  
800 g di pesce  
1 ciuffo di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
½ cipolla  
20 g sale  
80 g pasta piccola o di riso

### **Preparazione**

Fai bollire insieme tutti gli ingredienti per 20 minuti, poi passali. Nel brodo ottenuto cuocerci la pasta o il riso.

## **BESCIAMELLA**

### **Ingredienti**

50 g di burro  
50 g di farina  
500 cl di latte  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

In un pentolino lascia fondere il burro a fuoco moderato; unisci la farina mescolando con la frusta. Quindi versa il latte freddo tutto in una volta continuando a mescolare finché inizia a bollire. Sala, diminuisci l'intensità della fiamma e cuoci per almeno 20 minuti coperto e mescolando di tanto in

tanto: la besciamella non deve assolutamente "sapere" di farina. Togli dal fuoco e regola, se occorre, il sale.

Se la besciamella fosse venuta troppo soda aggiungi un po' di latte. Se troppo liquida, poni nuovamente sul fuoco aggiungendo una noce di burro infarinata.

La puoi dare al bambino già dall'età di otto mesi, sia come salsa da aggiungere a carne o vegetali, ma anche come pietanza, mangiata con il cucchiaino.

## PASTE RIPIENE

### TORTELLI DI CARNE

#### **Ingredienti**

##### **Per la pasta:**

400 g di farina

3 uova

2 cucchiaini grandi d'acqua

##### **Per il ripieno:**

150 g. di lonza di maiale

150 g di petto di pollo

150 g di prosciutto crudo in un unico pezzo

150 g di parmigiano grattugiato

1 uovo

2 cucchiaini grandi d'olio extravergine d'oliva

#### **Preparazione**

Metti un mucchietto di farina sulla spianatoia, sguscia le uova e versale al centro con l'acqua tiepida, sbattile con la forchetta e poi impasta fino a ottenere un composto omogeneo.

Prepara il ripieno dei tortellini: lessa la lonza e il petto di pollo a dadini di circa 3 cm. di lato; una volta raffreddati, tritali nel mixer piuttosto finemente con il prosciutto crudo. Mischia il tutto con il parmigiano grattugiato e l'uovo; amalgama bene.

Lavora nuovamente la pasta all'uovo un paio di minuti e stendila quindi in una sfoglia sottile con l'ausilio del mattarello o dell'apposita macchinetta.

Dividi con un coltello la pasta in quadrati di circa 3,5 cm. di lato e posiziona al centro di ognuno poco meno di mezzo cucchiaino del ripieno preparato. A questo punto, procedi alla chiusura dei tortellini, tenendo la pasta coperta con un telo per evitare che durante questa operazione si possa seccare.

Prendi un quadrato di pasta con la sua porzione di ripieno e piegalo a metà al fine di ottenere un triangolino, premi lungo i bordi per sigillare la pasta intorno al ripieno.

I tortellini possono essere cotti nel brodo o lessati in abbondante acqua salata (nella quale sarà stato messo un cucchiaino d'olio per evitare che la pasta si attacchi) per poi essere scolati delicatamente con un mestolo forato e conditi a piacere (ad esempio, con della salsa di pomodoro, con burro e salvia).

## **RAVIOLI CON ZUCCA**

### **Ingredienti**

#### **Per il ripieno:**

800 g di zucca gialla

2 uova

130 g di parmigiano grattugiato

1 pizzico di sale

#### **Per la pasta:**

300 g di farina

2 uova

2 cucchiaini grandi di acqua

### **Preparazione**

#### **Per il ripieno,**

Per preparare il ripieno, pulisci la zucca, tagliala a fette, elimina i filamenti e i semi interni e quindi sbucciala.

Avvolgi le fette di zucca nella carta stagnola e cuocile nel forno per circa 1 ora a 180°, lasciala raffreddare, poi passala al mixer.

Aggiungi il parmigiano grattugiato, le uova sbattute e un pizzico di sale.

Mescola il tutto fino a che gli ingredienti si siano amalgamati.

#### **Per la pasta**

Metti un mucchietto di farina sulla tavola, aprici le uova alla sommità,aggiungi un pizzico di sale. Impasta poi tira una sfoglia sottile con il matterello.

A questo punto disponi su metà della sfoglia delle palline di ripieno distanti circa 5 cm l'una dall'altra. L'altra metà della sfoglia va ripiegata sopra, chiudendo per bene i bordi con le mani dopo averli leggermente inumiditi con un pennellino bagnato d'acqua. Ritaglia quindi i tortelli in quadrati che abbiano il lato di 4 cm e disponili su una superficie infarinata fino al momento della cottura girandoli ogni tanto per evitare che si attacchino.

Cuocili in abbondante acqua bollente salata, girandoli ogni tanto delicatamente. Scolali, infine, con il mestolo forato. Appoggiali per tre minuti su un panno caldo disposto sulla tavola ,in modo che possano perdere completamente l'acqua di cottura, poi mettili in un vassoio e condiscili a strati con Burro fuso e parmigiano grattugiato. Servi.

## **RAVIOLI DI CARNE**

### **Ingredienti**

350 g di pasta fresca all'uovo

150 g di arrosto di vitello

70 g di carne di vitello a fette

30 g di prosciutto crudo

30 g di mortadella

400 g di salsa di pomodoro

1 uovo

40 g di parmigiano grattugiato

1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Prepara il ripieno. Passa al mixer la carne, il prosciutto e la mortadella. Aggiungi 2 cucchiai di parmigiano, l'uovo e il sale. Stendi la pasta in una sfoglia sottile e distribuisci il ripieno in mucchietti a intervalli regolari, confezionando i ravioli. Cuocili in abbondante acqua bollente salata, girandoli ogni tanto delicatamente. Scolali con il mestolo forato. Appoggiali per tre minuti su un panno caldo disposto sulla tavola, in modo che possano perdere completamente l'acqua di cottura, poi mettili in un vassoio conditi con la salsa di pomodoro ben calda e il rimanente parmigiano grattugiato a parte. Servi.

## **RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI**

### **Ingredienti**

#### **Per la pasta**

300 g di farina  
3 uova

#### **Per il ripieno:**

500 g di spinaci  
200 g di ricotta  
50 g di grana grattugiato  
1 pizzico di sale

#### **Per la salsa**

50 g di grana grattugiato  
50 g di burro  
1 rametto di salvia

### **Preparazione**

#### **Per la pasta:**

Metti un mucchietto di farina sulla spianatoia, sguscia le uova e versale al centro, sbattile con la forchetta e poi impasta fino a ottenere un composto omogeneo.

Stendi con il matterello una sfoglia sottile sulla spianatoia infarinata.

#### **Per il ripieno:**

Pulisci e lava gli spinaci, lessali per cinque minuti, poi sgocciolali, strizzali e tritali. Mischiali alla ricotta, al grana grattugiato e aggiungi un pizzico di sale.

Disponi dei piccoli mucchietti di ripieno (un cucchiaino abbondante) a circa 3 cm di distanza l'uno dall'altro fino a occupare metà della sfoglia, piegaci sopra l'altra metà di pasta e premila con le dita intorno al ripieno, poi taglia i ravioli con l'apposita rotella dentata.

#### **Per la salsa**

Fai fondere il burro con la salvia in un tegamino piccolo. Cuocili in abbondante acqua bollente salata, girandoli ogni tanto delicatamente. Scolali con il mestolo forato. Appoggiali per tre minuti su un panno caldo disposto sulla tavola, in modo che possano perdere completamente l'acqua di cottura, poi mettili in un vassoio.

Scola la pasta, versala in una zuppiera, condisci con il burro fuso togliendo la salvia, cospargi di grana e servi in tavola.

## **PANSOTTI CON SALSA ALLE NOCI**

### **Ingredienti**

#### **Per la pasta:**

500 g di farina  
5 uova  
1 pizzico di sale

#### **Per il ripieno:**

300 g di bietola  
3 uova sode  
60 g di pecorino (oppure 80 g di parmigiano)

#### **Per condire:**

1 tuorlo d'uovo  
1 tazza besciamella  
150 g di noci sgusciate  
3 cucchiai da minestra di parmigiano

### **Preparazione**

Impasta la farina con le uova e un pizzico di sale; lavora bene la pasta e lasciala riposare coperta con un tovagliolo. Intanto lessa le foglie di bietola ben lavate. Scolale, strizzale e tritale finemente. Mescolale insieme alle uova, il formaggio e un pizzico di sale. Tira la pasta in 2 sfoglie sottili; distribuisce sulla prima gruppetti di ripieni distanti fra loro, stendi sopra l'altra sfoglia, pigia con le dita e taglia i ravioli con l'apposita rotellina o un coltello. Stendili su un tovagliolo e falli asciugare all'aria per circa 2 ore, se l'aria è asciutta, più a lungo se è umida. Cuocili in abbondante acqua bollente ricordandosi di aggiungere nell'acqua due cucchiaini d'olio per evitare che i pansotti si attacchino tra di loro. Scolali al giusto punto di cottura e condiscili con la salsa di noci e il parmigiano.

#### **Per la salsa:**

Scotta i gherigli di noci per almeno 5 minuti in acqua bollente, in modo che risulti poi più facile spezzarli. Trita i gherigli di noci nel frullatore fino a ridurli in polvere.

Versa la besciamella in una tegame insieme alle noci ed al tuorlo d'uovo e metti sulla fiamma bassa. Fai cuocere, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno, per 10-15 minuti ed infine aggiungi il parmigiano grattugiato.

## **RISO**

### **RISOTTO BIANCO AI QUATTRO FORMAGGI**

#### **Ingredienti**

una cipolla  
70 g di burro  
350 g di riso  
1 pizzico di sale



1 litro e  $\frac{1}{4}$  di brodo di dado  
50 g di bel paese (o mozzarella, o stracchino)  
50 g di fontina  
50 g di emmental  
50 g di parmigiano reggiano grattugiato  
100 ml di panna

### **Preparazione**

Trita finemente la cipolla e amalgama in una casseruola con il burro. Scottala a fiamma bassa, senza bruciarla, unisci anche il riso e mescolare. Aggiungere il sale e portare il riso a cottura completa per circa 20 minuti aggiungendo brodo caldo.

Prima di togliere il riso dal fuoco, aggiungere i tre formaggi molli, che saranno stati in precedenza sminuzzati e tagliati a dadini, poi aggiungi il parmigiano grattugiato.

Mescola con un cucchiaino di legno per sciogliere bene i formaggi, e aggiungi infine un po' di panna. Servi ben caldo.

## **RISOTTO ROSSO AL POMODORO**

### **Ingredienti**

400 g di riso  
500 g di passata di pomodoro o pomodoro pelato o pomodori freschi (5 pomodori grandi)  
1 spicchio d'aglio  
 $\frac{1}{4}$  di cipolla  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Prepara in precedenza la salsa di pomodoro facendo bollire per 15 il pomodoro insieme a uno spicchio di aglio e un quarto di cipolla. Dopo frulla il tutto. Fai cuocere nel frattempo il riso in acqua bollente salata per 15 minuti, poi aggiungi nella pentola anche la salsa di pomodoro e continua a cuocere per altri 5 minuti. (Se prima di inserire nella pentola la salsa di pomodoro, si nota che è residuata troppa acqua di cottura, possiamo toglierne qualche cucchiaino). Puoi aggiungere un cucchiaino di olio a crudo e parmigiano grattato.

## **RISOTTO VERDE AGLI SPINACI**

### **Ingredienti**

500 g di spinaci  
400 g di riso  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Mentre pulisci le spinaci porta a ebollizione un litro d'acqua a cui hai aggiunto una presa di sale. Appena l'acqua bolle vi immergi le spinaci e le fai cuocere per 15 minuti. Dopo le togli con una ramina e nella stessa acqua fai cuocere per 15 minuti il riso. Nel frattempo frulli le spinaci fino a renderle una poltiglia omogenea. Dopo che il riso ha bollito per 15 minuti nell'acqua di cottura delle spinaci, vi andrà aggiunta anche la poltiglia ottenuta dalle spinaci. A questo punto saranno sufficienti 5 minuti per portare il riso a completa cottura. (Se prima di inserire nella pentola la salsa di spinaci, si nota che è residuata troppa acqua di cottura, possiamo toglierne qualche cucchiaino). Servi.

## **RISOTTO VERDE CON ZUCCHINE**

### **Ingredienti**

5 zucchine grandi  
400 g di riso  
1 cipolla bianca  
1 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci e taglia a pezzetti le zucchine e la cipolla bianca (alle zucchine togliere la parte bianca all'interno e utilizza solo le parti verdi). Versa tutto in un tegame insieme a un cucchiaio da minestra di olio (10 cc). Fai cuocere per 20 minuti mescolando ripetutamente il contenuto con un mestolo di legno, poi passa il tutto al mixer. Fai cuocere nel frattempo il riso in acqua bollente salata per 15 minuti, poi aggiungi nella stessa pentola anche il trito di zucchine e continua a cuocere per altri 5 minuti. (Se prima di inserire nella pentola il trito di zucchine, si nota che è residuata troppa acqua di cottura, possiamo toglierne qualche cucchiaio). Servi.

## **RISOTTO TRICOLORE**

### **Preparazione**

Mettere nello stesso piatto tre tipi di risotto secondo le indicazioni successive: risotto bianco ai quattro formaggi, rosso al pomodoro e verde con spinaci o zucchine. I vari tipi andranno messi in un piatto ben isolati e facilmente identificabili. Se si vuole si può anche aggiungere riso giallo (alla milanese o alla zucca). I colori invogliano i bambini, per cui verrà accettato più volentieri. Mai mischiare i vari tipi per evitare che il bambino si disorienti.

## **RISOTTO GIALLO ALLA MILANESE**

### **Ingredienti**

400 g di riso  
1,5 litri di brodo di carne  
40 g di burro  
40 g di parmigiano grattugiato  
30 g di cipolla  
0,5 g di zafferano in pistilli

### **Preparazione**

Soffriggi la cipolla in 20 g di burro, aggiungi il riso e cuocilo per 2-3 minuti, girando delicatamente ma spesso. Aggiungi quindi 3 mestoli di brodo bollente e mescola. Aggiungi altro brodo quando necessario. A metà cottura aggiungi i pistilli di zafferano sciolti in un mestolo di brodo bollente. Aggiungi infine 20 g di burro, il parmigiano e mescola per 20-30 secondi. Servi.

## **RISOTTO GIALLO ALLA ZUCCA**

### **Ingredienti**

500 g di zucca gialla  
400 g di riso

1 cipolla bianca  
1 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci e taglia a pezzetti la zucca e la cipolla bianca. Versa tutto in un tegame insieme a un cucchiaio da minestra di olio (10 cc). Fai cuocere per 20 minuti mescolando ripetutamente il contenuto con un mestolo di legno, poi passa il tutto al mixer. Fai cuocere nel frattempo il riso in acqua bollente salata per 15 minuti, poi aggiungi nella stessa pentola anche la crema di zucca e continua a cuocere per altri 5 minuti. (Se prima di mettere nella pentola la crema di zucca, si nota che è residua troppa acqua di cottura, togline qualche cucchiaio). Servi.

## **RISOTTO CON LA LUGANEGA**

### **Ingredienti**

400 g di riso  
200 g di luganega  
1,5 litri di brodo  
80 g di burro  
1 cipolla  
40 g di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

In un tegame, fai un soffritto con il burro e la cipolla a fettine sottili. Sbuccia e sminuzza la salsiccia.

Quando il tutto risulta ben rosolato, versa il riso. Aggiungi il brodo e porta a cottura. Continua a d aggiungere il brodo appena il riso si asciuga. Se vuoi puoi aggiungere lo zafferano.

Aggiungi abbondante parmigiano grattugiato e servi.

## **RISOTTO CON PATATE**

### **Ingredienti**

5 patate grandi (500 g)  
1 kg di pomodori pelati  
400 g di riso  
1 cipolla rossa  
1 cucchiaio grande di olio extravergine di oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Prepara in precedenza la salsa con le patate. Sbuccia le patate, tagliale a pezzi e compiere la sessa operazione con la cipolla. Metti tutto in un tegame con un cucchiaio da minestra di olio assieme al pomodoro. Fai cuocere per 20 minuti mescolando ripetutamente il contenuto con un mestolo di legno, poi passa il tutto al mixer. Fai cuocere nel frattempo il riso in acqua bollente salata per 15 minuti, poi aggiungi nella stessa pentola anche la salsa di patate e continua a cuocere per altri 5 minuti. (Se prima di inserire nella pentola la crema di zucca, si nota che è residua troppa acqua di cottura, possiamo toglierne qualche cucchiaio). Servi.

## RISO E PISELLI

### Ingredienti

400 g di riso  
1 kg di piselli freschi da sgusciare  
60 g di burro  
100 g di pancetta di maiale (o meglio 50 g di pancetta e 50 g di prosciutto crudo)  
1 litro di brodo salato (o un litro di acqua con due dadi per brodo)  
1 cucchiaio grande di olio extravergine di oliva  
½ cipolla  
1 gambo di sedano  
4 cucchiaini grandi di parmigiano grattugiato

### Preparazione

Trita la pancetta, il prosciutto e, più finemente il sedano. Taglia a fette sottili la cipolla. Fai soffriggere nel tegame 30 g di burro e 1 cucchiaio d'olio. Unisci il trito e la cipolla e fai cuocere a fuoco lento, per 5 minuti. Aggiungi i piselli, e cuoci 5 minuti. Aggiungi due mestoli di brodo, e cuoci per dieci minuti. Unisci il restante brodo caldo e, appena bolle, versa il riso. Continua la cottura per 20 minuti, dopo dieci minuti però aggiungi metà del parmigiano grattugiato. Mescola spesso con un mestolo di legno. Infine aggiungi il burro e il parmigiano residui e servi.

## SECONDI PIATTI

Fra le polpette sono il secondo più gradito, fino all'età di sei anni, per due bambini su tre (71,42%) seguiti dagli hamburger (graditi al 50%), più facilmente masticabili. Al quinto posto troviamo la cotoletta fritta (37,71%).

Ben diversa la situazione del bambino più grande. Dopo i sei anni le polpette sono sempre al primo posto (63,63%), ma al secondo si piazza la cotoletta impanata e fritta (50%).

## CARNE AL PIATTO

### Ingredienti

250 g di carne macinata di manzo (magro)  
1 puntina di spicchio d'aglio  
1 fetta di pane  
100 g di formaggio grattugiato  
1 scorza di limone  
1 uovo  
1 noce di burro

### Preparazione

Impasta tutti gli ingredienti, lasciando un po' di parmigiano da parte. Stendi l'impasto, dello spessore di 1 mm, su un piatto piano precedentemente imburrito. Cospargi con il parmigiano e qualche fiocco di burro, copri il tutto con un altro piatto piano e fai cuocere al vapore sopra un tegame con acqua che bolle lentamente. Servi.

## **BOCCONCINI DI POLLO FRITTI**

### **Ingredienti**

300 g di petto di pollo

150 g di pan grattato

3 uova

1 pizzico di sale

Per friggere: olio extravergine d'oliva o olio di oliva

### **Preparazione**

Taglia il petto di pollo a fette alte 1 cm. Poi prendi ogni singola fetta e tagliala in modo da realizzare tanti quadratini di 3 cm ogni lato. Apri le uova in una scodella, aggiungici un pizzico di sale e sbatti il tutto con una forchetta, finché si sia completamente amalgamato il tuorlo d'uovo con l'albume. Metti i pezzetti di petto di pollo dentro l'uovo sbattuto. Toglilo uno per volta e passalo sul pangrattato, in modo che l'assorba da tutti i lati e disponilo, appena pronti su un piatto. Quando hai passato tutti i pezzetti di petto di pollo nel pangrattato, metti in una padella l'olio, in modo che raggiunga lo spessore di tre dita, portalo a ebollizione e metti rapidamente i bocconcini impanati all'interno, appena raggiungono la doratura da un lato girali, quando l'hanno raggiunta anche dall'altro lato togliili, appoggiali su una carta assorbente da cucina e salali da ambedue i lati. Servi.

## **BOCCONCINI DI POLLO IN SALSETTA**

### **Ingredienti**

400 g di petto di pollo

100 g di farina

½ limone

100 cc di acqua

150 cc olio extravergine d'oliva

1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Taglia il petto di pollo a fette alte ½ cm. Poi prendi ogni singola fetta e tagliala in modo da realizzare tanti quadratini di 4 cm ogni lato. Versa in un piatto la farina e passaci i pezzetti di petto di pollo, in modo che l'assorba bene da tutti i lati e disponilo, appena pronti, su un piatto. Prendi una padella antiaderente e metticci l'olio extravergine d'oliva in modo che raggiunga nel fondo della padella uno spessore di ½ cm, metti subito, cioè a freddo, i bocconcini infarinati e cuocili a fuoco alto. Durante la cottura salali con un pizzico di sale. Appena cotti da ambo i lati strizzaci mezzo limone e versaci ½ bicchiere d'acqua. Prendi un cucchiaino di legno e girali raschiando anche il fondo della padella in modo da inserire nell'impasto gli eventuali grumi formati nelle pareti. Appena l'acqua si è asciugata e si è formata la salsa, spengi e servi.

## **GONFIOTTI AL FORMAGGIO**

### **Ingredienti**

2 cucchiaini di farina

1 cucchiaino di burro

1 uovo

2 cucchiaini grandi di parmigiano grattugiato

Per friggere: olio extravergine d'oliva o olio d'oliva

### **Preparazione**

Metti il burro a bollire con un bicchiere di acqua. Togli dal fuoco e unisci tutta la farina. Mescola con forza e rimetti al fuoco per circa 2 minuti, finché non fa la “palla”. Fai raffreddare e poi unisci l’uovo e il formaggio. Amalgama bene e friggi a cucchiaiate in olio ben caldo.

## **INVOLTINI DI PETTO DI POLLO AL LATTE**

### **Ingredienti**

2 petti di pollo a fette  
4 fette di prosciutto cotto  
8 sottilette  
1 bicchiere di latte  
2 pizzichi di sale  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Stendi le fette di petto di pollo, condiscile col sale e poi stendi sopra ognuna mezza fetta di prosciutto e un pezzo di sottiletta, sufficiente a coprire quasi tutta la superficie. Arrotola il tutto e ferma gli involtini con uno stuzzicadenti. Mettiti in un tegame largo con olio extravergine d'oliva. Fai soffriggere bene da tutte le parti e infine aggiungi il latte, fai cuocere ancora per 10-15 minuti finché la carne non sarà ben cotta e il latte abbia formato una salsina consistente.

## **LUGANEGHE E FAGIOLI**

### **Ingredienti**

600 g di salsiccia luganega  
500 g di fagioli cannellini secchi  
200 g di salsa di pomodoro  
1 spicchio d'aglio  
½ cipolla  
½ litro di brodo vegetale  
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
½ cucchiaio da minestra di burro  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Lava i fagioli e mettili in ammollo in acqua fredda per 12 ore. Cambia varie volte l'acqua. Pulisci e trita aglio e cipolla e falli rosolare in poco burro e olio. Aggiungi al soffritto i fagioli e coprili con brodo vegetale. Dopo 20 minuti aggiungi la salsa di pomodoro e regola di sale. Nel frattempo, a parte, rosola le luganeghe. Aggiungile ai fagioli pochi minuti prima che siano cotti. Servi.

## **PETTI DI POLLO ALLA PANNA**

### **Ingredienti**

2 petti di pollo

1 cucchiaio da minestra di burro  
1 pizzico di sale  
1 rametto di salvia  
100 ml di panna

### **Preparazione**

Rosola nel burro i petti con sale e salvia. Aggiungi infine la panna e fai asciugare un po'. Togli la salvia prima di servire.

## **PETTI DI TACCHINO IN TRANCI, ARROTOLATO E COTTO AL TEGAME**

### **Ingredienti**

1 petto di tacchino  
2 spicchi d'aglio  
1 rametto di salvia  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Apri il petto di tacchino, condisci con sale, aglio e salvia tritata. Arrotola il petto e legalo con lo spago. Fai cuocere con olio in un tegame a fuoco medio, altrimenti il troppo calore fa sfaldare la carne. Continua la cottura aggiungendo acqua, se necessario.

## **COTOLETTA IMPANATA ALLA MILANESE**

### **Ingredienti**

600 g di fettine di vitella da latte  
3 uova  
150 g pangrattato  
200 cc di olio d'oliva  
1 pizzico di sale  
100 g di farina

### **Preparazione**

Infarina le fettine, poi passale nelle uova sbattute a cui hai aggiunto un pizzico di sale e quindi nel pangrattato. In una padella metti l'olio e, a fiamma moderata, cuoci la carne da tutti e due i lati per un totale di 15 minuti. La cottura classica della cotoletta alla milanese è con il burro, ma è preferibile scegliere l'olio perché più salutare. La cotoletta alla milanese è uno dei piatti preferiti dai bambini e rappresenta un sicuro successo. Per farli felici il contorno da scegliere sono le patate fritte anche in questo caso, come sempre, in olio d'oliva.

Alcuni gradiscono qualche goccia di limone strizzato sulle cotolette, ma generalmente non piace ai bambini, perciò meglio evitare.

## **FRITTATA D'UOVA**

### **Ingredienti**

6 uova  
½ bicchiere di latte  
2 cucchiaini da minestra di parmigiano grattato

2 cucchiaini da minestra d'olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Sbatti le uova e il sale con la frusta, aggiungi il latte e il parmigiano continuando a girare. In una padella larga metti l'olio a scaldare, poi versaci sopra le uova sbattute. Fai rapprendere bene, poi gira la frittata con l'aiuto di un coperchio o di un piatto e fai cuocere dall'altro lato. Servi .

## **PETTO DI POLLO AI FERRI TRICOLORE**

### **Ingredienti**

600 g di petto di pollo a fette  
100 g di fontina  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

In una padella senza olio, cuci i petti di pollo a fuoco medio salando da ambo i lati. Quando sono cotti, appoggiaci sopra le fette di fontina. Copri la padella con un coperchio e lascia 15 secondi al fuoco e servi in tavola.

Per contorno pomodori rossi a pezzi o pomodorini di pachino sbucciati e piselli lessi.

## **POLPETTE DI TACCHINO**

### **Ingredienti**

600 g di tacchino  
2 uova  
200 g di pangrattato  
3 cucchiaini da minestra di parmigiano grattugiato  
½ limone  
Per friggere: olio extravergine d'oliva o olio d'oliva

### **Preparazione**

Trita nel mixer la carne di tacchino, aggiungi le uova, 2 cucchiaini di pangrattato, 3 cucchiaini di parmigiano e il succo di mezzo limone. Mescola bene il tutto e forma delle palline di 2 cm di diametro, passale nel pangrattato e friggile in abbondante olio. Servi calde.

Se vuoi far felice tuo figlio, come contorno cucina le patate fritte.

## **FRITTATA CON PATATE**

### **Ingredienti**

400 g di patate  
5 uova  
2 cucchiaini da minestra di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini da minestra di latte  
3 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale



### **Preparazione**

Sbuccia le patate e tagliale a cubetti di 1 cm per lato, mettile a cuocere con 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale in una padella larga. Nel frattempo sbatti le uova con un pizzico di sale, il latte e il parmigiano. Quando le patate saranno dorate versaci sopra le uova sbattute e fai rapprendere bene poi gira la frittata aiutandoti con un coperchio o con un piatto e fai cuocere l'altro lato.

Volendo la si può cuocere anche in forno per 15 minuti a 180°

## **HAMBURGER ALLA FONTINA**

### **Ingredienti**

4 hamburger di manzo (circa 600 g)

100 g di fontina tagliata a fette di circa 2 mm

2 cucchiai da minestra di olio extravergine d'oliva

1 pizzico di sale

### **Preparazione**

In una padella fai scaldare l'olio, cuci gli hamburger a fuoco medio salando da ambo i lati. Quando sono cotti, appoggiaci sopra le fette di fontina. Copri la padella con un coperchio e lascia 15 secondi al fuoco e servi in tavola. Si tratta di un piatto gradito perché il bambino non deve "faticare" troppo a masticare né la carne né il formaggio, ma quest'ultimo dà un pizzico di calcio in più.

È un piatto che si abbina molto bene con le patate fritte.

## **PALLINE DI PATATE AL CARTOCCIO**

### **Ingredienti**

600 g di patate

70 g di burro

3 uova

8 fette di emmental tagliate alte 1 mm (circa 200 g)

1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Lessa le patate con la buccia. Sbucciale e passale con lo schiacciapatate. Mettile in un tegame con un pizzico di sale e fai asciugare a fuoco basso, mescolando con un cucchiaio di legno. Sempre girando aggiungi 50 g di burro e fai ancora asciugare. Togli dal fuoco e aggiungi 2 tuorli e 1 uovo intero. Forma con l'impasto delle palline, mettile in una teglia imburrata, versaci sopra 20 g di burro fuso e le sottilette a pezzettini. Copri la teglia con un foglio d'alluminio. Cuoci in forno a 200° per 15 minuti. Servi calde.

## **POLLO IMPANATO AL FORNO**

### **Ingredienti**

600 g di petti di pollo

200 g di pangrattato

30 cc di olio extravergine d'oliva

1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci i petti di pollo e tagliali a fette alte poco meno di 1 cm, lavalì, asciugali ma non troppo, salali e passali nel pangrattato. Alcuni gradiscono condirli con qualche goccia di limone, ma generalmente non piace ai bambini, perciò meglio evitare. Fodera una teglia con carta forno, ungilala leggermente e appoggiaci i petti impanati. Inforna a 180° per 15-20 minuti. Servi.

## **POLPETTE DI CARNE E MELANZANE**

### **Ingredienti**

400 g di carne macinata di vitello  
1 melanzana grande  
150 g pane grattugiato  
5 uova  
150 g parmigiano  
2 pizzichi di sale fino

### **Preparazione**

Prendi la melanzana, sbucciala e falla bollire per 5 minuti, poi mettila in un colapasta, appoggiavi sopra un peso e mantienila per 10 minuti, in modo da fare uscire la quantità maggiore di acqua possibile, poi tritala. Impasta tutti gli ingredienti, dopo, con l'impasto, realizza tante piccole polpette, sia rotonde sia allungate, nella forma che il bambino gradisce maggiormente. Servi.

(La ricetta prevede anche di tritare nell'impasto uno spicchio d'aglio e un ramo di prezzemolo, ma il primo può esaltare troppo la sapidità e la vista dei pezzetti di prezzemolo possono creare diffidenza nel bambino perciò è consigliabile non usare aglio e prezzemolo).

## **POLPETTONE CON SPINACI O BIETOLA**

### **Ingredienti**

200 g di carne di manzo tritata  
200 g di spinaci  
200 g di passato di pomodoro  
50 g di pane all'olio raffermo  
1 tazza di brodo  
1 uovo  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Monda gli spinaci, lavalì e sciacquali più volte, poi mettili in una pentolina senza averli sgocciolati completamente dall'ultima acqua di lavaggio. Aggiungi un pizzico di sale e lasciali cuocere per una decina di minuti, curando che non si attacchino al fondo. Strizzali bene e tritali finemente.

Immergi il pane in una ciotolina con poco brodo, lascia che si ammorbida bene, quindi strizzalo. Metti in una terrina gli spinaci, unisci la carne, il pane, il sale e lega il composto con un uovo. Forma tante polpette delle dimensioni di una noce e cuocile per circa mezz'ora nel pomodoro passato, aggiungendo a poco a poco il brodo rimasto. Regola di sale, fai restringere un poco il fondo di cottura, togli dal fuoco e servi subito in tavola le polpette caldissime.

## **POLPETTONE DAGLI OCCHI GIALLI**

### **Ingredienti**

500 g di macinato di vitello  
4 uova  
2 cucchiaini da minestra di parmigiano  
1 ciuffetto di prezzemolo  
1/2 spicchio d'aglio  
1 pizzico di sale  
80 g di pangrattato  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Per prima cosa assoda 3 uova: mettile in un pentolino con acqua fredda, porta a ebollizione e fa cuocere per sette minuti.

Impasta la carne macinata con 1 uovo crudo, il parmigiano, il prezzemolo tritato, una puntina di spicchio d'aglio tritato e il sale. Amalgama bene tutti gli ingredienti, poi stendi l'impasto su una superficie piatta dello spessore di circa 1 cm. Disponi nel centro dell'impasto, le uova sode in fila attaccate una all'altra per il senso della lunghezza. Arrotolaci intorno l'impasto e forma il polpettone. Impanalo con il pangrattato e mettilo in un tegame con olio d'oliva extravergine. Cuocilo per 20-30 minuti a fuoco medio rigirandolo spesso finché non sarà ben colorito.

Taglialo a fette quando è tiepido altrimenti da caldo si sfalda.

## **POLPETTONE RIPIENO**

### **Ingredienti**

500 g di macinato di vitello  
100 g di parmigiano grattugiato  
60 g di pangrattato  
5 uova  
100 g di prosciutto cotto tagliato a fette di medie dimensioni  
100 g di provola dolce o di mozzarella  
1 uovo sodo  
30 cc di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Impasta carne, parmigiano e uova, e quando gli ingredienti si sono amalgamati, stendi l'impasto su una superficie in modo che assuma lo spessore di 1 cm. Poi stendici sopra il prosciutto cotto, il formaggio a fette e l'uovo sodo tagliato a fettine, indi arrotola il tutto e impana con il pangrattato.

A questo punto mettilo in una teglia con carta da forno ricoperta da un sottile strato di olio extravergine di oliva e inseriscilo nel forno. Appena la superficie ha acquisito il colore della cottura sfuma con acqua. Lascialo cuocere per 30 minuti a 200°, poi servilo tagliato a fette.

## **PESCE**

Non c'è nessun motivo per cui i bambini non gradiscano il pesce, infatti è morbido, pertanto lo masticano con facilità, si spezzetta, pertanto può essere facilmente contenuto nella bocca e deglutito con altrettanta facilità. L'unica diffidenza è la presenza delle lisce, ma in questo caso i bambini

hanno ragione perché sono potenzialmente pericolose e creano fastidio in bocca. I genitori pertanto devono curare che nel pesce preparato per i bambini non ci sia nemmeno una lisca. Massima cura pertanto nel deliscamento del pesce. I tipi più graditi sono le polpette di pesce e i filetti impanati e fritti. Ancora di più, le polpette devono essere piccole e rotonde: cioè delle dimensioni di una grossa oliva e fritte in padella con l'olio di oliva. Si possono dare appena compiuto un anno.

Le alici sono un tipo di un pesce ideale per i bambini perché si deliscano molto bene, pertanto piace ai bambini, è anche sicuro per il rischio di ingestione di lische. Ma nello stesso tempo ricordo che è buono e costa poco.

### **Come cucinare il pesce per i bambini**

#### **Aromi**

Evitare di aggiungere spezie colorate, per esempio rosmarino o prezzemolo, perché i bambini se notato un colore lo interpretano come corpo estraneo o qualcosa di cui diffidare.

**Usare pertanto** due opzioni.

- mettere sopra il pesce delle fettine di limone tagliate sottili, in modo che possano essere asportate ed eliminate completamente senza lasciare traccia alcuna dopo la cottura.

- altra alternativa è di usare i pomodorini di Pachino o i pizzutelli del Belice: vanno tagliati a metà e fatti cuocere vicino al pesce. In tal modo liberano sapori ma non macchiano la pietanza. Anche in questo caso andranno portati via dopo la cottura.

#### **Come eliminare le lische e non buttare via il pesce.**

Il pesce può essere aperto a portafogli e prima della cottura (o anche dopo) si può asportare la spina centrale. Per certi pesci come l'acciuga che ha la spina centrale, è sufficiente questa cottura. Per altri, oltre alla spina centrale, che può essere rimossa con la modalità precedente, vanno tolte anche le spine laterali e ventrali. Questi ultimi due tipi però vanno tolti assolutamente dopo la cottura, per evitare che il pesce si spezzetti.

In ogni caso se il pesce viene spezzettato e non può essere più cotto intero, si può risolvere la situazione, cioè eliminare completamente le lische e cucinarlo ugualmente. In questo caso si può cucinare il pesce spezzettato facendo delle polpette, mischiando il pesce con pane e formaggio grattugiato e impastato con l'olio. Questa polpetta può essere frita. (Vedi dopo)

Gli scarti del pesce, che sono derivati dal deliscamento, pertanto testa, spine, pelle, ecc., possono essere fatti bollire e poi filtrati. Si ottiene un "sughetto" perfettamente bianco, pertanto accettato dai bambini, eventualmente all'interno ci si possono cuocere le polpette (anziché farle impanate e fritte) in modo da poter guadagnare tutti gli aspetti nutrizionali.

#### **Come eliminare la pelle.**

Va eliminata dopo la cottura e sia fatta al forno, sia impanata, viene via con facilità.

## **PESCE BIANCO AL FORNO CON PATATE**

### **Ingredienti**

1 pesce bianco (orata, dentice, spigola, ecc...)

4 patate tonde

1 limone

1 mazzetto di erbe aromatiche

1 pizzico di sale

5 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Prepara una salsa con olio, limone, erbe aromatiche e ½ pizzico di sale. Condisci il pesce con il restante sale. Taglia le patate alte 2 mm. Metti 2 cucchiaini grandi di salsa sul fondo di una teglia, fai uno strato di patate e mettili sopra il pesce. Versaci sopra il resto della salsa. Cuoci in forno per 1 ora e mezzo (da forno spento). Se le patate si asciugano troppo aggiungi un po' d'olio e limone. Servi.

## **SOGLIOLA AL FORNO**

### **Ingredienti**

8 sogliole  
4 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale  
1 bicchiere di latte  
1 ciuffetto di prezzemolo  
1 limone

### **Preparazione**

Prendi le sogliole e immergile nel latte preventivamente salato, quindi adagiale in una teglia unta con l'olio e inforna a 150° per 25 minuti, la sogliola al forno è pronta, condisci con prezzemolo e limone. Servi.

## **MERLUZZO AL FORNO**

### **Ingredienti**

1 merluzzo da 1 kg. circa  
5 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
½ cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 ciuffetto di prezzemolo  
600 g di pomodori  
1 bicchiere d'acqua  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Ungi una pirofila, copriline il fondo con un trito di cipolla, aglio, prezzemolo e polpa di pomodori, mettili sopra il merluzzo, condisci con altro olio extravergine d'oliva, sala a piacere, bagna il tutto con 1 bicchiere d'acqua.

Fai riscaldare intanto il forno, cuoci per 40 minuti, e mantieni sempre il livello del sugo alto, per evitare che il pesce secchi. Servi.

## **PESCE SPADA IN UMIDO**

### **Ingredienti**

4 trance di pesce spada  
300 g di polpa di pomodoro  
1 costola di sedano  
1 cipolla

1 carota  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
½ cucchiaino da minestra di burro  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

In un tegame con olio e burro metti un trito di cipolla, carota e sedano. Lascia cuocere, per qualche minuto poi aggiungi le fette di pesce. Uniscili la polpa di pomodoro tagliuzzata agli altri ingredienti. Sala, copri la pentola e lascia cuocere per un'ora e mezzo a fuoco basso. Prima di portare in tavola estrai il pesce e asporta i residui della cottura. Servi.

## **ALICI IMPANATE E FRITTE**

### **Ingredienti**

1 kg di alici  
3 o 4 uova  
1 pizzico di sale  
150 g di pangrattato  
Per friggere: olio extravergine d'oliva oppure semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Per pulire le alici prima togli la testa, così verrà via anche una parte di visceri, pratica un deliscamento accurato, poi lava e metti i filetti così ottenuti a scolare in un colapasta; verifica che siano state tolte tutte le lische, che sono un'insidia per i bambini.

Passali nell'uovo sbattuto con il sale e poi nel pangrattato.

Friggi in padella con l'olio di oliva da ambo i lati. Metti i filetti a scolare su un vassoio con carta assorbente da cucina. Servi. Non aggiungere limone perché il sapore acidulo non piace ai bambini.

## **CROCCHETTE DI ALICI**

### **Ingredienti** (per una trentina di polpette)

700 g di alici  
50 g di parmigiano grattugiato  
350 g di patate  
2 o 3 uova  
100 g di pangrattato  
1 pizzico di sale  
Per friggere: olio extra vergine di oliva oppure semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Per pulire le alici prima togli la testa, così verrà via anche una parte di visceri, pratica un deliscamento accurato, poi lava e metti i filetti così ottenuti a scolare in un colapasta; verifica che siano state tolte tutte le lische che sono un'insidia per i bambini.

Lava le patate, mettile in una pentola con acqua fredda e falle cuocere finché non diventano tenere.

Scolale, passale ancora calde nello schiacciapatate e lascia raffreddare.

Metti i filetti nel mixer, facendo attenzione che non restino dei frammenti di pelle che, se notate, potrebbero creare diffidenza e perciò rifiuto nei bambini. Aggiungi la purea di patate, il parmigiano, le uova e il sale. Mischia accuratamente, in modo da far amalgamare bene le varie componenti.

Inumidisci le mani e forma delle crocchette ovali, poi passale nel pangrattato.  
Friggile in padella con l'olio di oliva, o cuocile in forno già caldo a 180° per 20 minuti usando la specifica carta da forno irrorando le polpette con un filo d'olio d'oliva.  
Metti le crocchette a scolare su un vassoio con carta assorbente da cucina. Servi.



## **POLPETTE DI ALICI**

**Ingredienti** per una trentina di polpette:

700 g di alici

50 g di parmigiano grattugiato

2 uova

1 fetta di pane raffermo

1 pizzico di sale

Per friggere: olio extra vergine di oliva oppure semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Per pulire le alici prima togli la testa, così verrà via anche una parte di visceri, pratica un deliscamento accurato poi lava e metti i filetti così ottenuti a scolare in un colapasta; verifica che siano state tolte tutte le lisce che sono un'insidia per i bambini.

Metti i filetti nel mixer, facendo attenzione che non restino frammenti di pelle delle alici che, se notate, potrebbero creare diffidenza e perciò rifiuto nei bambini. Assembla la carne in un impasto omogeneo con pane raffermo, ammollato senza crosta nell'acqua e strizzato, uova, parmigiano e un po' di olio extra vergine di oliva. Aggiungi il sale. Mischia accuratamente, in modo da far amalgamare bene le varie componenti.

Inumidisci le mani e forma delle polpettine rotonde.

Friggile in padella con l'olio di oliva, o cuocile in forno già caldo a 180° per 20 minuti usando la specifica carta da forno irrorando le polpette con un filo d'olio d'oliva.

Metti le polpette a scolare su un vassoio con carta assorbente da cucina.

Anziché friggerle, puoi cuocere le polpette in un brodo di pesce, in modo da preservare al massimo tutti i benefici nutrizionali.

## **POLPETTE AL PESCE AZZURRO**

### **Ingredienti**

1 kg di sarde (in alternativa di sgombro o pesce spada )

150 g di mollica di pane duro grattata

1 cipolla

1 spicchio aglio

150 g di parmigiano grattugiato

1 limone

3 uova

1 pizzico di sale

Per friggere: olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Pulisci le sarde, privale delle spine e della testa e lavale, ponile in un tagliere e tritale, con l'aiuto di un coltello.

Setaccia la mollica grattata.

Lava il limone, asciugalo, dividilo a spicchi e grattugia la buccia di uno spicchio.

Sbuccia la cipolla, lavala, asciugala con un canovaccio, quindi tritala. Sbuccia lo spicchio d'aglio, quindi schiaccialo. Rosola leggermente nell'olio d'oliva la cipolla tritata e l'aglio schiacciato.

Poni in una ciotola le sardine tritate, la mollica e il formaggio grattugiati, il prezzemolo e la menta tritati, il soffritto di aglio e cipolla, un pizzico di buccia di limone grattugiata e sale, quindi amalgama bene tutti gli ingredienti, aiutandoti con una mano.

Prepara con questo composto delle polpette e friggile in abbondante olio caldo (extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva) rigirandole delicatamente con una forchetta. Scolale su un foglio di carta assorbente e servile calde e vedrai che tuo figlio non si accorgerà che sta mangiando il pesce.

## **MERLUZZO IN UMIDO**

### **Ingredienti**

600 g di merluzzo

400 g di pomodori pelati

1 ciuffo di prezzemolo

1 costola di sedano

1 carota

½ cipolla



2 foglie di alloro  
1 pizzico di sale  
3 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Lava e tritare gli aromi. Metti sul fuoco un tegame con poco olio, unisci gli aromi, fai rosolare ed aggiungi il pesce. Fai rosolare e sala. Copri il tegame e fai cuocere. Al termine estrai il pesce e asporta i residui della cottura. Servi.

## **SOGLIOLA IN UMIDO**

### **Ingredienti**

800 g di sogliola  
200 g di passata di pomodoro  
1 ciuffetto di prezzemolo  
1 cipolla  
1 carota  
4 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci e taglia a pezzetti il prezzemolo, la carota e la cipolla. Frulla e versa il tutto in un tegame il cui fondo sia coperto con un leggero strato di olio. Scotta per 2 minuti. Unisci la passata di pomodoro e fai bollire per 5 minuti.

## **SOGLIOLA AI FERRI**

### **Ingredienti**

4 sogliole  
60 g di pangrattato  
4 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci le sogliole togliendo anche la pelle da entrambi i lati. Ungile con olio extravergine di oliva e passale nel pangrattato.

Mettile su una teglia con un po' di olio. Inforna a 200° e cuoci per 5-6 minuti. Sala e deliscala accuratamente prima di offrirla al tuo bambino. Servi.

## **SOGLIOLA FRITTA**

### **Ingredienti**

4 sogliole  
200 cc di olio d'oliva  
80 g di farina

### **Preparazione**

In molte pescherie preparano i filetti già puliti. Puoi acquistare anche i filetti surgelati, mentre sono da escludere quelli parzialmente fritti. Se hai le sogliole intere puliscile e deliscale accuratamente, poi toglila la testa; si tratta di una operazione estremamente delicata, perché i bambini non vogliono trovare lisce nella pietanza, poiché potrebbero rifiutarla tutta. Lava e asciuga i filetti ottenuti. Infarinali e friggili in abbondante olio da ambo i lati. Metti i filetti a scolare su un vassoio con carta assorbente da cucina. Servi. Alcuni gradiscono qualche goccia di limone strizzato su questa frittura, ma generalmente non piace ai bambini, perciò meglio evitare.

## **FRITTURA DI PESCE**

### **Ingredienti**

600 g di gamberetti  
800 g di calamari  
200 cc di olio d'oliva  
100 g di farina  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci il pesce, se non l'hanno fatto già in pescheria. Lavalo, sguscia i gamberetti, taglia ad anelli i calamari. Inizia a cucinare i gamberetti: passali nella farina e friggili in una padella con l'olio di oliva: servono 4-5 minuti. Raccoglilo col mestolo bucatato e mettili in un vassoio sulla carta assorbente da cucina. Inizia ora a cucinare i calamari, ma ricorda che in questo caso i tempi per friggerli sono circa il doppio, perciò 10 minuti. Al termine mettili nel vassoio insieme ai gamberetti e condisci con un pizzico di sale, mischia tutto insieme. Alcuni gradiscono qualche goccia di limone strizzato su questa frittura, ma generalmente non piace ai bambini, perciò meglio evitare. Se vuoi far felice tuo figlio, friggi insieme anche le patate a bastoncino.

## **MERLUZZO IMPANATO**

### **Ingredienti**

4 filetti di merluzzo  
3 uova  
150 g di pangrattato  
6 cucchiaini di minestrina d'olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

In molte pescherie preparano i filetti già puliti. Puoi acquistare anche i filetti surgelati, mentre sono da escludere quelli parzialmente fritti. Se invece non hai il pesce preparato, puliscilo e deliscalo accuratamente, poi toglila la testa; si tratta di una operazione estremamente delicata, perché i bambini non vogliono trovare lisce nella pietanza, poiché potrebbero rifiutarla tutta. Lava e asciuga i filetti ottenuti. Passali nell'uovo sbattuto con il sale e poi nel pangrattato.

Friggi in padella con l'olio da ambo i lati. Metti i filetti a scolare su un vassoio con carta assorbente da cucina. Servi. Alcuni gradiscono qualche goccia di limone strizzato su questa frittura, ma generalmente non piace ai bambini, perciò meglio evitare.

In alternativa si può usare anche pesce spatola, che è sempre con carne bianca o le alici come pesce azzurro. In ogni caso possiamo ottenere i filetti da qualunque tipo di pesce.

## CONTORNI

Per i contorni, le patate fritte sono al primo posto con un gradimento che oscilla fra tutti dal 57 al 59%.

### PUREA DI PATATE SEMPRE CALDO

#### Ingredienti

4 patate grosse (circa 500 g)  
250 cc di latte intero  
50 g burro  
1 pizzico di sale

#### Preparazione

Metti le patate intere e con la buccia in una pentola con acqua senza sale e falle bollire per un'ora, dopo sbucciale e frullale, rimettile nel tegame, mischiaci il latte e il burro, aggiungi un pizzico di sale e girale per 30 secondi. Metti il tegame con il purea in un tegame più grande e aggiungi all'interno di quest'ultimo dell'acqua calda, in modo che arrivi al bordo del tegame con il purea. Metti sul fornello a fuoco basso. In questo modo mantieni il purea sempre caldo. Quando è il momento di portare in tavola il purea, toglì il tegame piccolo, gira con un cucchiaio di legno e servi. In questo modo hai il vantaggio di avere il purea sempre caldo.

### PUREA DI PISELLI

#### Ingredienti

500 g di piselli  
1 cipolla bianca  
750 cc di acqua  
1 ciuffetto di prezzemolo  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

#### Preparazione

Metti in un tegame l'olio extravergine d'oliva, un rametto di prezzemolo, una cipolla bianca tritata, aggiungi i piselli e per 3 minuti fai cuocere a fuoco alto girando con un cucchiaio di legno. A questo punto aggiungi 750 cc di acqua e fai cuocere per 30 minuti, girando periodicamente con un cucchiaio di legno. Fai raffreddare e metti il contenuto nel mixer. Frullalo. Otterrai un purea di piselli che puoi usare sia per condire il riso o la pasta, sia per mischiare alla carne, per esempio negli arancini siciliani (vedi), ma che il bambino può mangiare anche a cucchiaini come contorno. Lo potrai far mangiare a tuo figlio già dall'età di otto mesi.

### SFORMATO DI SPINACI

#### Ingredienti

1500 g di spinaci  
olio extravergine di oliva  
200 ml di latte

50 g di burro  
1 tazza e ½ di besciamella soda  
3 uova  
50 g di pangrattato  
1 pizzico di sale

### **preparazione**

Lava gli spinaci, scolali e mettili in un tegame con 4 cucchiaini d'olio, il latte, il burro e un pizzico di sale. Fai cuocere coperti a fuoco lento per ¼ d'ora. Passali al mixer e unisci la besciamella, i tuorli d'uovo e le chiare montate a neve, mescola con delicatezza e versa il tutto in una teglia unta e cosparsa di pangrattato. Inforna a 180° per 40 minuti. Rovescia su un vassoio e servi.

## **PATATE AL FORNO**

### **Ingredienti**

500 g di patate  
1 spicchio d'aglio  
200 cc di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Sbuccia e lava le patate, tagliale a cubetti e mettile sulla teglia con abbondante olio, lo spicchio d'aglio intero. Inforna a 200° per 30 minuti. Prima di servire in tavola toglì l'aglio.

## **FIORI DI ZUCCA FRITTI**

### **Ingredienti**

20 fiori di zucca  
200 g di farina  
3 uova  
200 cc bicchiere di latte intero  
1 pizzico di sale  
300 cc di olio d'oliva

### **Preparazione**

Pulisci i fiori eliminando il pistillo interno, il gambo e le foglioline verdi. Mischia con una forchetta o con la frusta: farina, uova, latte e aggiungi un pizzico di sale, per ottenere una pastella liscia di media consistenza. Passa i fiori nella pastella e friggi in abbondante olio. Servili subito.

## **TORTINO DI PATATE**

### **Ingredienti**

1 kg di patate  
150 g di prosciutto crudo  
2 uova  
100 g di groviera  
1/ litro di latte

50 g di burro  
1 pizzico di sale  
50 g di pangrattato

### **Preparazione**

Lessa le patate con la buccia, pelale e passale allo schiacciapatate. Aggiungi il prosciutto e il groviera a pezzetti (meglio passarli al mixer), le uova, il latte e salare. Imburra una teglia e spolvera con pangrattato. Versaci l'impasto e informa per un ora a 180°. Servi.

## **SALSA VERDE PER UOVA SODE**

### **Ingredienti**

100 g prezzemolo  
½ spicchio di aglio  
1 pizzico di capperi  
1 uovo sodo  
80 cc di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino da caffè di aceto  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Trita al mixer il prezzemolo, l'aglio, l'uovo sodo e i capperi, aggiungere poi l'olio, l'aceto e il sale. Mescola bene per 30 secondi. Servi.

## **CARCIOFI ALLA GIUDIA**

### **Ingredienti**

4 grossi carciofi  
150 cc di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale  
1 limone

### **Preparazione**

Elimina le foglie dure dei carciofi, taglia il gambo, lasciandone circa 3 cm. con un coltellino, molto affilato, comincia a tornire il carciofo dal basso verso l'alto, facendolo girare, in modo da togliere solo il duro delle foglie; alla fine il carciofo deve rimanere simile ad un fiore. Poni il carciofo a bagno in acqua acidulata con il succo di un limone e continua così, con gli altri. Scalda abbondante olio in un padella, poi, sempre un carciofo alla volta, scolalo dall'acqua, asciugalo e verticalmente pressalo sul tavolo, in modo da allargarne le foglie. Sala l'interno, poi immergi i carciofi nell'olio bollente con il gambo verso l'alto, cuocere per circa 10 minuti; capovolgili e cuocili dall'altra parte, per altrettanto tempo. A cottura ultimata, spruzza nella padella un poco d'acqua fredda in modo che si sollevino spruzzi d'olio bollente che rendono ancor più croccanti le foglie. Sgocciolali su carta paglia o assorbente e servili ben caldi.

## **CROCCHETTE DI PATATE**

### **Ingredienti**

1 kg di patate

4 uova  
1 tazza pane grattugiato  
1 tazza di parmigiano reggiano grattugiato  
1 pizzico di sale  
Per friggere: olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Metti a lessare nella pentola le patate con la pelle per circa 1 ora. Quando sono cotte, pelale e schiacciale. Impasta insieme col tuorlo di 2 uova e 1 pizzico di sale. Forma con l'impasto un cilindro di 2-3 cm di spessore; taglialo in bastoncini lunghi circa 5 cm ciascuno. Passa i bastoncini nelle altre 2 uova sbattute e in seguito nel pangrattato. Immergili nell'olio bollente, finché siano dorati e ben caldi. Servi.

Per la versione al forno: metti sulla teglia la carta da forno unta con olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva. Cuoci 10 minuti a 200° poi girale e fai cuocere per altri 10 minuti.

## **POLPETTE DI CAVOLFIORE**

### **Ingredienti**

400 g di cavolfiore  
2 patate medie  
3 uova  
40 g di parmigiano grattugiato  
1 pizzico di sale  
50 g di farina  
150 g di pane grattugiato  
olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Lessa il cavolfiore e le patate, schiacciali e in una terrina mischiali con l'uovo, la farina, il parmigiano, sale e 50 g di pane grattugiato. Forma delle polpettine piatte, impanale passandole prima nelle restanti due uova sbattute e poi nel pangrattato; ponile in una teglia foderata di carta da forno. Inforna a 200°C per circa 10 minuti, o quando risultano croccanti, e servile tiepide.

## **PUREA DI FAVE CON CICORIA**

### **Ingredienti**

250 g di fave secche decorticate  
1 patata grande  
1000 g di insalata cicoria selvatica  
3 cucchiai da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Pulisci le fave, mettile in un colino, sciacquale sotto il getto dell'acqua e mettile a bagno in abbondante acqua tiepida per tutta la notte. Scolale e mettile in un tegame insieme alla patata sbucciata e tagliata a dadi, aggiungi acqua fredda fino a coprire il tutto. Metti tegame coperto sul fuoco. Quando l'acqua inizia a bollire, sala, abbassa la fiamma al minimo e lascia cuocere per 1 ora senza mai mescolare. Intanto pulisci la cicoria e lessala in abbondante acqua salata facendo cuocere per 20 minuti. Scolala ancora al dente e tienila in caldo.

Quando le fave sono cotte, condiscile con 3 cucchiaini grandi d'olio, frullale con il mixer, in modo da ottenere una purea che dovrà essere non troppo densa. Se necessario, falla addensare per qualche minuto sul fuoco, mescolandola continuamente oppure diluiscila con qualche cucchiaio di acqua calda.

Distribuisci la purea caldissima nei singoli piatti con accanto una porzione di verdura. Secondo i gusti possono essere mangiati separati o mischiati. Condisci con olio extravergine d'oliva.

## **TORTA PASQUALINA CON CARCIOFI**

### **Ingredienti**

600 g di farina bianca  
400 g di ricotta  
12 carciofi  
1 cipolla piccola  
1 spicchio d'aglio  
100 g di formaggio parmigiano grattugiato  
12 uova  
1 ciuffo di prezzemolo  
10 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Metti un mucchietto di farina sulla spianatoia, versaci 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e impasta, aggiungi se necessario acqua tiepida sino a ottenere un impasto consistente.

Lavoralo per circa 10 minuti, poi dividilo in una dozzina o più di pagnottelle uguali, infarinale e lasciale riposare per 2 ore circa sotto a un tovagliolo appena umido.

Togli ai carciofi le foglie più dure e le spine, compreso quelle più piccole nel centro. Dividili ognuno in 8 spicchi e soffriggili in poco olio con la cipolla tritata per due minuti.

Sbriciola la ricotta, uniscila ai carciofi, con 5 uova intere ed un bianco (il rosso tienilo in una tazzina per spennellare la torta prima di infornarla), sale, aglio e prezzemolo tritati e metà del parmigiano. Mescola con un cucchiaio di legno.

Stendi col matterello le palline di pasta fino a rendere delle sfoglie sottili, larghe da foderare una tortiera.

Ungi d'olio la tortiera, metti la prima sfoglia, unta d'olio e sovrapponi una seconda sfoglia (senza pressarla, anzi lasciando qualche bolla d'aria intrappolata) ungila e continua così fino a metà delle sfoglie che hai preparato.

Sopra queste disponi tutto il ripieno, livellalo col dorso di un cucchiaio e fai 6 buchi a distanze regolari, ove, dopo aver unto il fondo, vi aprì un uovo ciascuno. Aggiungi il sale.

Cospargete col rimanente formaggio e sovrapponi una sfoglia, ungila, sovrapponi una seconda sfoglia senza pressare e prosegui allo stesso modo fino a esaurire tutte le sfoglie disponibili.

Ripiega verso l'interno la pasta che fuoriesce e forma un cordone pizzicandola giro giro.

Spennella la superficie con un poco di olio mescolato al rosso d'uovo rimasto, metti in forno a 200 gradi e appena inizia a gonfiare bucherellala con uno stuzzicadenti per lasciar uscire il vapore (non andare troppo a fondo per non rompere i tuorli delle uova); prosegui la cottura per 40 minuti.

## **ZUCCHINE IN PASTELLA**

### **Ingredienti**

5 zucchine lunghe

3 cucchiaini di farina  
3 uova  
1 pizzico di sale  
Per friggere: olio extravergine d'oliva o semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Pulisci e lava le zucchine. Tagliale a bastoncino, come fossero patate fritte. Prepara una pastella con la farina, le uova e un pizzico di sale, passaci le zucchine tagliate e frigi in abbondante olio. Servi calde.

## **FINOCCHI AL GRATEN**

### **Ingredienti**

4 finocchi  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva  
2 noci di burro  
1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Metti a bollire in una pentola abbondante acqua salata. Pulisci e lava i finocchi, tagliali a fette di 1 cm e ½ di spessore, falli lessare nell'acqua bollente per 10-15 minuti, scolali al dente. Ungi una teglia con l'olio, disponi le fette di finocchio sovrapponendole leggermente. Cospargi con il parmigiano grattugiato e fiocchetti di burro. Inforna a forno caldo 200° per 20-25 minuti. Servi.

## **PIZZE**

La pizza più gradita, per i bambini di età inferiore a sei anni, è la margherita, al secondo posto quella ai wurstel. Dopo i sei anni le preferenze si invertono. Quella ai wurstel è la più gradita, seguita sempre dalla margherita.

### **PIZZA MARGHERITA (piace ai bambini di meno di sei anni)**

#### **Ingredienti**

500 g di farina  
25 g di lievito di birra  
1 Kg di pomodori maturi  
100 g di mozzarella  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaio da minestra di olio extravergine d'oliva  
1 pizzico di origano  
1 pizzico di sale

#### **Preparazione**

Sciogli il lievito con un cucchiaino di zucchero in 2 cucchiaini di acqua tiepida.



Setaccia la farina con una presa di sale, unisci il lievito sciolto, e 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, impasta il tutto. Lavora energicamente la pasta con le mani. Se necessario aggiungi altra acqua tiepida, fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.

Forma una palla ed mettila in una ciotola infarinata; facci sopra un taglio a croce e copri con un canovaccio. Falla lievitare per un paio di ore in luogo caldo al riparo da correnti d'aria.

Riprendi la pasta e stendila col matterello o a mano dello spessore di ½ cm, su una teglia unta di olio o con carta forno.

Condisci la pizza con i pomodori, pelati e passati al mixer, la mozzarella a pezzetti, un pizzico di origano, un pizzico di sale e condisci con olio d'oliva.

Lascia riposare per 15 minuti e inforna a 250° per 25-30 minuti.

## **PIZZA AI WURSTEL (piace ai bambini di più di sei anni) rrr la trova lei**

### **Ingredienti**

500 g di farina

25 g di lievito di birra

1 Kg di pomodori maturi

100 g di mozzarella

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaio da minestra di olio extravergine d'oliva

3 wurstel grandi

1 pizzico di origano

1 pizzico di sale

### **Preparazione**

Sciogli il lievito con un cucchiaino di zucchero in 2 cucchiaini di acqua tiepida.

Setaccia la farina con una presa di sale, unisci il lievito sciolto, e 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, impasta il tutto. Lavora energicamente la pasta con le mani. Se necessario aggiungi altra acqua tiepida, fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.

Forma una palla ed mettila in una ciotola infarinata; facci sopra un taglio a croce e copri con un canovaccio. Falla lievitare per un paio di ore in luogo caldo al riparo da correnti d'aria.

Riprendi la pasta e stendila col matterello o a mano dello spessore di ½ cm, su una teglia unta di olio o con carta forno.

Condisci la pizza con i pomodori, pelati e passati al mixer, la mozzarella a pezzetti, i wurstel a fettine di 2-3 mm, un pizzico di origano, un pizzico di sale e condisci con olio d'oliva.

Lascia riposare per 15 minuti e inforna a 250° per 15-20 minuti.

## **PIZZA CON PATATINE FRITTE**

### **Ingredienti**

500 g di farina

25 g di lievito di birra

1 Kg di pomodori maturi

3 patate

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaio da minestra di olio extravergine d'oliva

1 pizzico di origano

2 pizzichi di sale

Per il condimento della pizza scegli quello più gradito da tuo figlio

### Preparazione

Sciogli il lievito con un cucchiaino di zucchero in 2 cucchiaini di acqua tiepida.

Setaccia la farina con una presa di sale, unisci il lievito sciolto, e 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, impasta il tutto. Lavora energicamente la pasta con le mani. Se necessario aggiungi altra acqua tiepida, fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.

Forma una palla ed mettila in una ciotola infarinata; fatti sopra un taglio a croce e copri con un canovaccio. Falla lievitare per un paio di ore in luogo caldo al riparo da correnti d'aria.

Riprendi la pasta e stendila col matterello o a mano dello spessore di ½ cm, su una teglia unta di olio o con carta forno.

Condisci la pizza con i pomodori, pelati e passati al mixer, aggiungi il condimento scelto da tuo figlio, un pizzico di origano, un pizzico di sale e un filo d'olio d'oliva.

Lascia riposare per 15 minuti e inforna a 250° (chi ha la possibilità, anche a 300°) per 15 minuti.

Nel frattempo friggi le patatine in olio extravergine d'oliva, scolale e aggiungi un pizzico di sale.

Togli la pizza dal forno e mettilci sopra le patatine, inforna di nuovo e cuoci per altri 15 minuti.

## DOLCI

I dolci più graditi non sono quelli pubblicizzati, ma sono i dolci tipici della famiglia, quelli fatti dalla mamma, dalla nonna, dalla zia. Per i bambini di meno di sei anni la crostata è il dolce preferito per il 50%, al secondo posto (42%) dolce al mascarpone e tiramisù. Al terzo posto c'è la torta al cioccolato (21,42%). Gli stessi tre tipi di dolci sono graditi anche dopo i sei anni di età, ma in questo caso il tiramisù e il dolce al mascarpone balzano al primo posto con il 90,90%, dato che scavalca di poco le crostate (86,36%).

Il cioccolato è il gusto preferito del gelato per tutte le età.

### CROSTATA ALLA CIOCCOLATA



### Ingredienti

300 g di farina 00

150 g di burro

150 g di zucchero  
1 uovo  
250 g di cioccolato spalmabile

### **Preparazione**

Lavora la farina con il burro leggermente ammorbidito (anche con un robot da cucina), unisci poi lo zucchero e l'uovo. Fai amalgamare bene gli ingredienti senza lavorarli troppo a lungo. Fodera una teglia con carta da forno e stendici, schiacciandolo con le mani, quasi tutto l'impasto, dello spessore di 5 mm, lasciandone da parte la quantità equivalente di un pugno per la decorazione. Spalmaci sopra la cioccolata. Con la pasta messa da parte forma dei piccoli cilindri del diametro di 5 mm e disponili sopra la crostata in diagonale da sinistra a destra e da destra a sinistra in maniera tale da formare la classica decorazione delle crostate. Inforna per 35 minuti a 170°, fino a che la pasta avrà preso un bel color nocciola.

## **CROSTATA CON LA MARPELLATA**

### **Ingredienti**

300 g di farina 00  
150 g di burro  
160 g di zucchero  
1 uovo  
400 g di marmellata di albicocche

### **Preparazione**

Lavora la farina con il burro leggermente ammorbidito (anche con un robot da cucina), unisci poi lo zucchero e l'uovo. Fai amalgamare bene gli ingredienti senza lavorarli troppo a lungo. Fodera una teglia con carta da forno e stendici, schiacciandolo con le mani, quasi tutto l'impasto, dello spessore di 5 mm, lasciandone da parte la quantità equivalente di un pugno per la decorazione. Spalmaci sopra la marmellata. Con la pasta messa da parte forma dei piccoli cilindri del diametro di 5 mm e disponili sopra la crostata in diagonale da sinistra a destra e da destra a sinistra in maniera tale da formare la classica decorazione delle crostate. Inforna per 45 minuti a 170°, fino a che la pasta avrà preso un bel color nocciola.

Una variante può essere la crostata a spicchi, se sono quattro, sarà la "quattro stagioni", per esempio mettendo marmellata di fragole, ciliegie, prugne e volendo una parte può essere fatta anche con la cioccolata spalmabile. In questo ultimo caso attenzione a non cuocerla troppo altrimenti la cioccolata risulterà amara.

## **CROSTATA CON LE FRAGOLE**

### **Ingredienti**

#### **Per la pasta:**

300 g di farina  
150 g di burro  
2 uova  
150 g di zucchero  
1 pizzico di sale  
½ bustina di lievito in polvere

**Per farcire:**

200 g di fragole  
1 uovo  
50 g di farina  
100 g di zucchero  
3 e ½ cucchiaini da minestra di latte intero

**Preparazione**

Impasta la farina con il burro ammorbidito, unisci le uova, lo zucchero, il pizzico di sale e il lievito. Prepara la crema: metti il latte in un tegamino e porta a bollore. Nel frattempo sbatti con la frusta l'uovo con lo zucchero e la farina in un tegame a fondo alto. Versaci il latte bollente e amalgama il tutto. Rimetti al fuoco e sempre girando porta a bollore e spengi.

Stendi la pasta su una teglia diametro 26 foderata con carta da forno, tenendo i bordi alti 2 cm, versaci la crema e inforna per 35 minuti a 170°. Sforna, fai freddare e decora con le fragole tagliate a metà. Servi.

**CROSTATA DI RICOTTA****Ingredienti****Per la pasta:**

150 g di farina  
50 g di fecola  
100 g di zucchero  
100 g di burro  
1 uovo  
1 cucchiaino raso di cannella

**Per il ripieno:**

300 g di ricotta  
100 g di zucchero  
1 tuorlo d'uovo  
Scorza di 1 limone  
Crema pasticcera (1/2 litro di latte, 2 uova, 150 g di zucchero, 30 g di farina)

**Preparazione**

Per prima cosa prepara la crema: sbatti le uova con lo zucchero, quando sono montate aggiungi la farina e il latte bollente. Lasciala intiepidire e versala in una zuppiera. Aggiungi gli altri ingredienti del ripieno e amalgama il tutto.

Prepara la pasta con tutti gli ingredienti. Imburra una teglia tonda e foderala con la pasta, fondo e bordi. Versaci il ripieno e inforna a 175° per 30 minuti.

**DOLCE AL CIOCCOLATO****Ingredienti**

2 dl di acqua o latte  
100 g di burro  
160 g di zucchero  
2 uova

175 di farina  
50 g di cacao  
1 bustina di lievito

### **Preparazione**

Fai bollire il latte (o l'acqua) con il cacao. Mentre si raffredda, mescola burro, zucchero, farina, uova e lievito. Unisci al composto il latte e amalgama bene. Metti il tutto in una teglia imburrata e inforna a 180° per 45 minuti.

## **DOLCE AL MASCARPONE**

### **Ingredienti**

500 g di mascarpone  
5 uova  
5 cucchiaini di zucchero  
1 confezione di biscotti fini bucati  
1 tazza di caffè d'orzo o latte per inzuppare i biscotti  
100 g di scaglie di cioccolato per decorare

### **Preparazione**

Con le fruste monta le chiare a neve.

Sempre con le fruste lavora bene il mascarpone con i tuorli e lo zucchero. Unisci le chiare montate. Passa leggermente i biscotti da un solo lato dentro il caffè zuccherato e disponili su un vassoio con i bordi alti, spalmaci sopra uno strato di crema e poi di nuovo uno di biscotti, fino alla fine della crema. Lo strato superiore deve essere di crema, che a piacere può essere decorato con scaglie di cioccolato.

## **CREMA AL MASCARPONE**

### **Ingredienti**

400 g di mascarpone fresco  
4 uova  
4 cucchiaini di zucchero

### **Preparazione**

Lavora bene il mascarpone con i tuorli e lo zucchero per 20 minuti, dopo unisci le chiare montate a neve

## **STRUDEL**

### **Ingredienti**

#### **Per la pasta:**

250 g di farina  
1 uovo  
5 cucchiaini d'acqua  
50 g di burro  
1 pizzico di sale

### **Per il ripieno**

3 mele grandi  
3 cucchiaini grandi di zucchero  
½ cucchiaino di cannella in polvere  
1 cucchiaio grande di pinoli  
1 cucchiaio grande di uvetta  
4 cucchiaini grandi di pangrattato  
1 bustina di zucchero a vero

### **Preparazione**

Disponi la farina sulla spianatoia e al centro versaci l'acqua tiepida, l'uovo e il burro ammorbidito. Impasta energicamente sbattendo la pasta sulla spianatoia per renderla più elastica. Fanne una pallina e lasciala riposare coperta per 20 minuti.

Nel frattempo metti l'uvetta ad ammorbidire in un bicchiere con acqua tiepida. Sbuccia le mele e toglie il torsolo, tagliale a fette piuttosto fini, aggiungi la cannella, lo zucchero, l'uvetta e i pinoli. Stendi la pasta molto fine. Distribuisci sulla sfoglia il pangrattato, lasciando liberi 2 cm di bordo. Se vuoi puoi mettere anche due cucchiaini di marmellata di albicocca, versaci sopra le mele, sempre senza arrivare ai bordi. Arrotola lo strudel su se stesso, chiudendolo bene ai bordi per non permettere al ripieno di fuoriuscire. Cuoci in forno a 180° per 1 ora. Sforna e spolverizza con zucchero a vero.

## **BUDINO DI PANNA**

### **Ingredienti**

½ l di panna liquida  
1 bicchiere scarso di latte  
60 g di zucchero  
10 g di colla di pesce

### **Per il caramello:**

40 g di zucchero  
1 cucchiaio di acqua

### **Preparazione**

Metti a bagno la colla di pesce in acqua fredda per 30 minuti. Versa in una pentola il latte, un bicchiere di panna e lo zucchero e porta a ebollizione. Scola la colla di pesce, uniscila al latte e alla panna e scioglila bene, mescolando. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Monta la restante panna e unisci molto delicatamente il composto di latte, panna e colla di pesce.

Prepara il caramello: versa lo zucchero in un pentolino e bagnalo con l'acqua. Porta a ebollizione e lascialo cuocere finché assume un colore dorato.

Vela subito con il caramello il fondo di uno stampo rettangolare di cm. 22 per 12.

Quando il caramello è completamente freddo, versa il budino nello stampo. Metti lo stampo per 5-6 ore in frigorifero.

Al momento di servire immergi per qualche istante lo stampo in acqua calda e capovolgi il budino.

Riscalda con un po' d'acqua il caramello rimasto, lasciarlo raffreddare e versarlo sul budino.

## **CIAMBELLA**

### **Ingredienti**

500 g di farina  
180 g di zucchero  
100 g di burro  
2 uova intere  
1 limone grattugiato  
1/2 bicchiere di latte  
15 g di cremor di tartaro  
15 g di bicarbonato

### **Preparazione**

Lavora insieme tutti gli ingredienti e metti il composto in uno stampo da ciambellone imburrato. Cuoci in forno 45 minuti a calore moderato.

## **FIOCCHI (CHIACCHIERE)**

### **Ingredienti**

200 g di farina  
1 pizzico di zucchero  
2 uova  
1 pizzichino di sale  
1 noce di burro  
1 pizzichino di lievito  
Per friggere: olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva

### **Preparazione**

Impasta tutti gli ingredienti e stendi la pasta dello spessore di 1-2 mm. Tagliala a strisce e friggi in olio bollente.

## **GONFIOTTI DI MELE**

### **Ingredienti**

2 uova  
2 mele  
1 manciata di uvetta  
1 bustina di lievito  
4 cucchiaini di zucchero  
1 arancia buccia e succo  
100 g di farina  
Per friggere: olio extravergine d'oliva o anche semplice olio d'oliva  
1 bustina di zucchero a velo

### **Preparazione**

Sbatti le uova con lo zucchero, incorpora la buccia grattata e il succo d'arancia, l'uvetta, le mele a pezzetti, il lievito e la farina quanto basta per ottenere un impasto omogeneo e morbido. Friggi a cucchiaiate in olio bollente e una volta sgocciolati i gonfiotti, cospargerli di zucchero a velo.

## **BUDINO AL LATTE**

### **Ingredienti**

8 uova  
1 litro di latte  
280 g di zucchero

### **Preparazione**

Mescola con la frusta le uova, il latte e lo zucchero.

Fai il caramello (vedi ricetta) sul fondo di uno stampo rotondo col centro vuoto (tipo ciambellone). Versaci sopra il composto e metti lo stampo dentro un tegame con acqua fredda. Inforna a 130-150° per 70-80 minuti.

## **SCHIACCIATA DOLCE**

### **Ingredienti**

24 cucchiaini di farina  
5 arance (solo la scorza)  
8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
10 cucchiaini di zucchero  
5 uova  
2 bustine di lievito  
8 cucchiaini di latte

### **Preparazione**

Mescola tutti gli ingredienti e versa il composto in una teglia grande, questo dolce deve avere uno spessore di circa 2-3 cm.

Inforna a 180° per 45 minuti circa.

## **TORTA DELLA NONNA**

### **Ingredienti**

#### **Per la pasta:**

250 g di farina  
70 g di zucchero  
120 g di burro  
1 bustina di vanillina  
1 limone buccia grattugiata

#### **Per la crema:**

100 g di zucchero  
2 tuorli d'uovo  
50 g di burro  
1 limone buccia grattugiata  
10 g di farina  
1 bustina di vanillina



**Per decorare:**

2 cucchiaini di pinoli o granella di mandorle

1 uovo

**Preparazione**

Amalgama tutti gli ingredienti della pasta e stendine metà impasto su una teglia tonda.

Prepara la crema lavorando bene lo zucchero con i tuorli, aggiungi poi il burro, la buccia di limone grattugiata, la farina e la vanillina. Versala sulla teglia foderata con l'impasto e ricoprila con l'altra pasta stesa a misura della teglia. Decora con pinoli o granella di mandorle e spennella con un uovo sbattuto.

Cuoci in forno per 30-40 minuti a 180°.

**TORTA DI MELE DELLA NONNA****Ingredienti**

600 g di mele

300 g di farina

150 g di zucchero

2 uova

100 g di burro

1 limone buccia grattugiata

1 bustina di lievito

**Preparazione**

Amalgama la farina col burro, lo zucchero, la buccia di limone, i tuorli e il lievito. Unisci infine le mele tagliate a dadini, lasciandone alcune fettine per decorare la superficie della torta.

Inforna a 180° per circa 50 minuti.

**TORTA DI MELE MORBIDA****Ingredienti**

4 mele

180 g di farina

100 g di burro

½ bicchiere di latte

1 limone scorza

300 g di zucchero

1 bustina di lievito

1 cucchiaino di uvette e 1 di pinoli (a piacere)

**Preparazione**

Sbuccia le mele, puliscile e tagliale a fettine piuttosto sottili.

Sbatti con la frusta le uova con lo zucchero, poi unisci il burro fuso, il latte, la farina, il lievito e la scorza grattugiata del limone. A piacere puoi aggiungere uvette e pinoli.

Versa questo impasto in una teglia rettangolare foderata con carta forno. Unisci anche le mele a fettine in piedi, una accanto all'altra fino a riempire la teglia.

In forno a 160° per un'ora circa.

## **TORTA DI RICOTTA**

### **Ingredienti**

250 g di ricotta  
250 g di farina  
250 g di zucchero  
2 uova  
Scorza di 1 limone  
1 bustina di lievito  
1 bustina di vanillina

### **Preparazione**

In una terrina lavora la ricotta con lo zucchero. Dopo una decina di minuti, unisci i tuorli uno alla volta e continua a mescolare. Unisci la farina, la vanillina, il limone e infine il lievito.

Monta gli albumi a neve e uniscili al composto. Versa il tutto in una tortiera imburrata e cuoci in forno per 45 minuti a calore moderato.