

INSALATA DI RISO ALLE VERDURINE (per una porzione 3-5 anni)

- 40 g riso
- 60 g verdure di stagione (fagiolini/pomodorini/zucchine)
- q.b.olio extravergine d'oliva
- q.b.sale

Pulite zucchine e fagiolini, tagliatele a dadini e lessatele in acqua leggermente salata. Quando saranno cotte scolatele e fatele raffreddare. Pulite i pomodorini e tagliateli a dadini. Nel frattempo lessate il riso in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Possibilmente utilizzate del riso che non scuoce e che mantiene i chicchi ben sgranati. Scolate il riso, passatelo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e lasciatelo intiepidire. Aggiungete al riso le verdure cotte, i pomodorini, l'olio extravergine d'oliva e aggiustate con un pizzico di sale. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.

Allergeni:	-----
------------	-------

UOVA AL PURGATORIO (per una porzione 3-5 anni)

- 1 *uovo* da 50 gr (pezzatura piccola)
- 50 g passata di pomodoro
- q.b. di cipolla
- q.b. olio extra vergine di oliva
- q.b. sale
- q.b.prezzemolo

Mettete 1 cucchiaio di olio in una casseruola con cipolla e un po' di acqua per stemperarla a fuoco basso fino a completa cottura e dopo un paio di minuti unite la passata di pomodoro. Girate bene il sugo e cuocete per una decina di minuti. Sgusciate dentro il sugo l'uovo intero. Fate cuocere ancora fino a che il bianco dell'uovo si sarà rappreso e magari anche un pochino unito alla salsa. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato.

Allergeni:	Uova
------------	------

FARFALLE SALMONATE (per una porzione 3-5 anni)

- 40 gr di *pasta* corta (farfalle)
- 25 gr di *besciamella*
- 5 gr di *salmon*e
- q.b olio extravergine; q.b cipolla
- prezzemolo fresco
- sale q.b.

Preparare la besciamella. In un tegame dorare nell'olio la cipolla sminuzzata molto finemente. Aggiungere il salmone a striscioline e saltare 1 minuto con del prezzemolo e mettere da parte. Nel frattempo cuocere la pasta per la metà del tempo indicato sulla confezione. Poco prima di scolare la pasta, riponete il tegame (senza il salmone) sul fuoco. Scolate la pasta direttamente nel tegame e aggiungete tanta acqua di cottura (calda) quanta ne richiede la pasta per completare la cottura. Aggiungere la besciamella. Il risultato finale dev'essere una pasta cremosa. Alla fine aggiungete il salmone messo da parte, mantecate su fuoco vivace tutto insieme per completare la cottura oppure passate in forno.

Allergeni:	Glutine - Latte - Pesce
------------	-------------------------

SFORMATO DI PATATE PROSCIUTTO E FORMAGGIO (dose per 10/12 bambini)

- 1 kg di patate bianche
- 200 g di *formaggio* cremoso
- 100 g di prosciutto cotto a fette
- 2 *uova*
- 25 g di *grana padano*
- 30 g di *burro*
- *pangrattato* q.b
- sale q.b

Lessate le patate in acqua bollente salata, scolatele, privatele della pelle e schiacciatele, raccogliendo la purea in una ciotola. Aggiungete le uova, il burro e grana grattugiato, sale. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Imburrate/oliare una teglia e cospargetela con del pangrattato. Disponete metà del composto di patate sul fondo e sui bordi. Fate uno strato con il prosciutto a fette, seguito dal formaggio. Ricoprite con il composto di patate restante e livellate premendo accuratamente. Cospargete la superficie dello sformato con grana, pangrattato e qualche fiocchetto di burro. Cuocete nel forno già caldo a 200° per circa 40 minuti.

Allergeni:	Uova – Latte - Glutine
------------	------------------------

TIMBALLO DI RISO SPINACI E FORMAGGIO (dose per 10/12 bambini)

- 600 g. di riso
- 900 g. di spinaci freschi o se surgelati 450 g.
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine d'oliva q.b
- 60 g. *grana*
- 3 *tuorli d'uovo*
- 300 g di *formaggio* – no filante
- 1 pizzico di sale
- *burro* q.b.
- *pangrattato* q.b.

Scaldare l'olio in un tegame, unite uno spicchio d'aglio e fatelo dorare senza bruciarlo, toglietelo e aggiungete gli spinaci, fateli insaporire bene, chiudete con un coperchio e fateli cuocere. Terminata la cottura degli spinaci strizzateli, sminuzzateli bene e conditeli con un pizzico di olio extra vergine d'oliva. Fate bollire una pentola con abbondante acqua salata, versate il riso, fatelo cuocere e scolatelo quando è ancora al dente. Versatelo in una terrina e mettete uno alla volta i tuorli, il grana, gli spinaci e il formaggio, un filo di olio d'oliva, amalgamate il tutto molto bene. Prendere uno stampo ungetelo con dell'olio evo poi cospargete con del pangrattato, adagiate il composto livellandolo bene con il dorso di un cucchiaio, mettete sopra dei fiocchetti di burro e cospargete la superficie con un po' di grana e pangrattato. Infornate a 180 gradi fino a che la superficie risulta bella dorata.

Allergeni:	Uova – Latte - Glutine
------------	------------------------

HUMMUS DI CECI (alternativa per diete senza carne e pesce)

- ceci - gr. 25 legumi freschi oppure gr. 10 legumi secchi per porzione
- q.b olio evo
- q.b. sale
- succo limone
- rosmarino/basilico

Lessare i ceci precedentemente messi in ammollo. Scolarli e conservare un po' di acqua di cottura. Versare i ceci nel mixer e frullarli con sale, olio, qualche goccia di succo di limone e altre erbe aromatiche (rosmarino o basilico). Per raggiungere la giusta consistenza aggiungere un po' di acqua di cottura.

Allergeni:	-----
------------	-------

POLPETTE DI LEGUMI VEGANE

- legumi (cannellini, lenticchie, piselli spezzati) – gr. 25 legumi freschi oppure gr. 10 legumi secchi per porzione
- **pane grattugiato** q.b.
- passata di pomodoro o pelati o pomodori freschi
- cipolla – sedano – carota
- olio d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.
- rosmarino q.b.

Preparare un sugo al pomodoro con le verdure e la passata di pomodoro/pelati/pomodoro fresco.

Versare i legumi precedentemente ammollati e cotti in un mixer, aggiungere olio, rosmarino, sale e pepe. Tritare il tutto fino a raggiungere una consistenza ancora granulosa ma modellabile.

Versare il composto ottenuto in una ciotola e aggiungere del pangrattato (la quantità dipende da quanto è umido il composto). Amalgamare un po' con un cucchiaino, aggiungendo piano piano il pangrattato, e quando il composto non si appiccica più alla mano, significa che siamo pronti per modellare le polpette. Per renderle più croccanti all'esterno ripassarle alla fine nel pangrattato rimanente.

Prima di infornarle condire le polpette con un filo d'olio, per poi cuocerle a 200 gradi per 30 minuti, girandole a metà cottura. Prima di servire aggiungere la salsa di pomodoro.

Allergeni:	Glutine
------------	---------

FRITTATINA DI VERDURE VEGANA

- farina di ceci (100 gr per una porzione)
- acqua (250 ml per porzione)
- zuccina 50 gr
- 50 gr di bietta e 50 gr di spinaci
- cipolla q.b.
- prezzemolo 4.b
- 4 cucchiaini di olio evo
- spicchio di aglio
- sale q.b.

Setacciare la farina di ceci nell'acqua e mescolare bene aggiungere l'olio e il prezzemolo tritato. Il composto va preparato almeno un'ora prima e conservato in frigorifero fino all'utilizzo. Lavare le verdure e tagliarle a cubetti/pezzettini, far soffriggere lo spicchio di aglio intero in una padella con un filo di olio fino a quando sarà leggermente dorato. Aggiungete le verdure e far cuocere per 10 minuti, fino a quando saranno morbide. A questo punto rimuovete l'aglio e unirle al composto liquido. Condire con olio e sale. Infornare avendo l'attenzione di oliare bene la placca cuocere a 200°C per circa 25 minuti (o fino a quando il composto risulta asciutto e rassodato).

Allergeni:	-----
------------	-------

PAPPA AL POMODORO

- 70 gr. di pomodori pelati
- 30 gr. di *pane* casalingo non salato (meglio se raffermo)
- olio d'oliva
- sale
- basilico
- brodo vegetale

Procedimento:

Preparate il brodo vegetale (acqua fredda e verdure sedano, carota, cipolla, qualche pomodorino e un po' di prezzemolo). Portare a bollore e far cuocere per circa 40/45 minuti;

Far cuocere il pomodoro pelato con olio e un po' di odori (spicchio di aglio che dopo la rosolatura si può eliminare).

Tagliare a pezzetti il pane raffermo e mantere al caldo il brodo vegetale.

Unire brodo vegetale bollente, pomodoro, pane a pezzetti e basilico secondo gradimento.

Il pane si dovrà inzuppare bene nel liquido. A piacere si può aggiungere un po' di passata di pomodoro.

Fate cuocere per una decina di minuti girando spesso, quindi spegnete e lasciate riposare per un'oretta, mescolando di tanto in tanto per sfare completamente il pane.

Allergeni:	Glutine
------------	---------

PASTA ALL'AMATRICIANA DI PROSCIUTTO COTTO**Ingredienti:**

pasta di semola (60 gr infanzia o 45 gr nido)

20 gr prosciutto cotto a cubetti/striscioline

passata o pelati o polpa pomodoro (20 gr infanzia o 15 gr nido)

q.b di cipolla

q.b olio evo

q.b. sale

Procedimento:

Tagliare il prosciutto cotto a striscioline/cubetti o frullarlo e rosolarlo per qualche minuto. Tagliare finemente (frullare) la cipolla e unirla all'olio, farla appassire. Dopo i primi minuti, unite qualche cucchiaio di acqua e il pomodoro. Nel frattempo lessate la pasta. Quando la pasta è cotta unire il tutto.

Allergeni:	Glutine
------------	---------

BOCCONCINI DI POLLO AL LIMONE

bocconcini di pollo
farina 00 q.b
cipolla q.b
acqua q.b
limone q.b
olio evo q.b
sale q.b
prezzemolo tritato q.b

Infarinare i bocconcini di pollo. In una pentola bassa versare dell'olio extravergine d'oliva e aggiungere un po' di cipolla frullata (tritata). Aggiungere la scorza grattugiata di un limone e rosolare per qualche minuto.

Aggiungere i bocconcini di pollo infarinati e lasciarli cuocere per qualche minuto, girandoli per farli cuocere da tutti i lati.

Versare il succo del limone, un po' di sale e un bicchiere di acqua continuare la cottura con il coperchio, girando ogni tanto per circa 8/10 minuti, se serve aggiungere un po' d'acqua. A piacere a fine cottura aggiungere il prezzemolo finemente tritato.

Allergeni:	Glutine
------------	---------

BUDINO AL CIOCCOLATO (dose per 10/12 bambini)

- *latte* 1 litro
- zucchero 80 gr
- amido mais o fecola 60 gr
- cacao amaro 50 gr
- vanillina 1 bustina
- un pizzico di sale

Scaldare metà latte portandolo quasi al bollore. Nell'altra metà di latte freddo unire gli altri ingredienti e mescolare bene. Unire i due composti, versandoli poco per volta e continuando a mescolare per evitare che si formino grumi. Riportate quindi sul fuoco e cuocete per 4-5 minuti dalla ripresa del bollore. Versate il budino negli stampi. Copriteli con un foglio di alluminio e lasciateli raffreddare. Riponetelo poi in frigorifero per almeno 2/3 ore.

Allergeni:	Latte
------------	-------

BUDINO ALLA BANANA (dosi per 7/8 porzioni) vegano

- 500 ml latte vegetale (avena, riso o soia)
- 50 g zucchero di canna
- 1 banana (o banana e mela)
- buccia di limone
- 35 gr fecola patate o amido di mais
- 30 gr cacao (opzionale)

Frullare la banana con il latte e aggiungere una buccia di limone, mettere sul fuoco aggiungendo la fecola/amido, il cacao (opzionale) e lo zucchero, portare ad ebollizione per 2 minuti. Mettere negli stampi per far raffreddare e poi riporre in frigo per 2/3 ore

Allergeni:	-----
------------	-------

TORTA ALL'ACQUA (per stampo 20 - 22 di diametro)

- 375 ml di acqua o spremuta d'arancia
- 200 gr di zucchero
- 360 gr di *farina* 00
- 75 gr di olio di semi
- 1 scorza di limone grattugiata (1 limone)
- 1 bustina di lievito per dolci

Miscelare agitando vigorosamente acqua e olio (può essere fatto in un recipiente chiuso con un tappo). In un'altra ciotola setacciare farina e lievito e unire la scorza di limone grattugiata e lo zucchero. A questo punto aggiungere un poco alla volta la farina nella miscela di acqua e olio e amalgamare bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare il composto in una teglia di 20-22 cm di diametro unta di olio o foderata con carta forno. Cuocere la torta in forno caldo a 170° per 50 minuti. Sforare la torta facendo sempre prima la prova stecchino

Allergeni:	Glutine
------------	---------