

## Minestra primavera scoprire i colori



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 20min



costo:  
basso



primo piatto



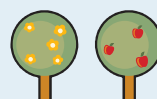
senza uova

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

100-120 g di pastina di semola del formato desiderato, 2 piccole patate a pasta gialla, 1 piccola carota, 4 cucchiai di piselli freschi o surgelati, 1/2 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 piccola zucchina, 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, 3 cucchiai di grana grattugiato, sale q.b.

- Lavate e pulite le verdure. Tritate cipolla e sedano, tagliate il resto a dadini.
- Mettete le verdure in una casseruola, unite circa 6-7 dl d'acqua, un pizzico di sale, coprite e fate cuocere, per 15 minuti. Unite la pastina e completate la cottura. Prima di spegnere aggiustate di sale (con parsimonia!) e unite l'olio.
- A tavola aggiungete una spolverata di grana.

**Per cambiare:** frullate una parte della verdura. Unite riso invece della pastina. Aggiungete prezzemolo tritato fine.



## Garganelli con i piselli per gustare i legumi



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 25min  
cottura: 30min



costo:  
medio



primo piatto o  
piatto unico



-

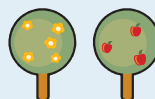
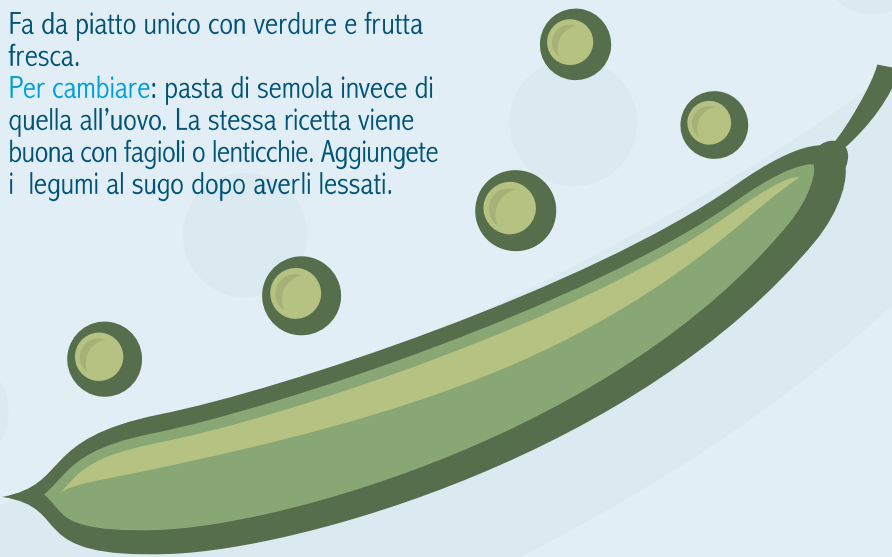
Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

250-280 g di garganelli all'uovo, 250 g di polpa di pomodori pelati, 120 g di piselli sgranati, freschi o surgelati, 1 piccola carota, 1 piccola cipolla, 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 ciuffo di basilico, 2 cucchiaini di grana, sale q.b.

- Lavate e pulite carota e cipolla e tritatele fini. Fatele rosolare, delicatamente, con un cucchiaino d'olio, in una casseruola. Unite i pomodori, un pizzico di sale e lasciate cuocere, a pentola coperta e fiamma bassa, per circa 10 minuti. Unite i piselli e qualche fogliolina di basilico spezzata con le mani. Proseguite la cottura per altri 20 minuti. Aggiustate di sale. Poco prima di spegnere aggiungete il resto del basilico spezzettato.
- Cuocete "al dente" la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e mettetela in una zuppiera calda, con due cucchiaini della sua acqua di cottura. Unite il sugo. Mescolate, condite con un goccio d'olio crudo e servite subito, con grana da aggiungere a piacere.

Fa da piatto unico con verdure e frutta fresca.

**Per cambiare:** pasta di semola invece di quella all'uovo. La stessa ricetta viene buona con fagioli o lenticchie. Aggiungete i legumi al sugo dopo averli lessati.



## Pasta con cavolfiori e pomodoro piacere mediterraneo



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
bassa



preparazione: 25min  
cottura: 25min



costo:  
basso



primo piatto o  
piatto unico



senza uova

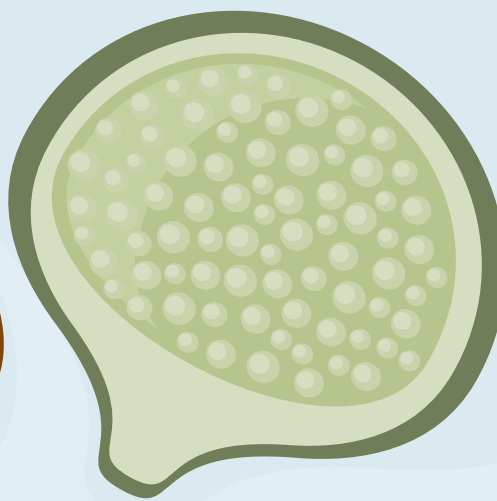
Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

240-280 g di pasta di semola, 250 g di polpa di pomodori pelati, 1 piccola carota, 1 piccola cipolla, 200 g di cavolfiore diviso in rosette, 3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato fine, grana q.b, sale q.b.

- Lavate e pulite carota e cipolla. Tritatele fini e fatele rosolare, con due cucchiaini d'olio, in una casseruola. Unite i pomodori, una presa di sale e le rosette di cavolfiore. Coprite e fate cuocere, per 25-30 minuti, a fiamma bassa. Aggiustate di sale.
- Lasciate da parte qualche pezzettino di cavolfiore intero e riducete il sugo in purea. Unite il cavolfiore messo da parte e il prezzemolo.
- Cuocete "al dente" la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e mettetela in una zuppiera con due cucchiaini della sua acqua di cottura. Unite il sugo, un goccio d'olio crudo e mescolate. Portate a tavola con grana da aggiungere a piacere.

Da abbinare ad un buon contorno di verdure e frutta fresca.

Per cambiare: provatela con i broccoli.



## Riso con la zucca colore e sapore



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
media



preparazione: 30min  
cottura: 50min



costo:  
basso



primo piatto o  
piatto unico



senza uova  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

200-250 g di riso arborio o carnaroli, 200-250 g di zucca gialla, ben soda, già pulita, 1 piccola cipolla, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 3-4 cucchiari di grana, 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 1-2 noci di burro, sale q.b.; per il brodo 1 carota media, 2 gambi di sedano, 1 cipolla, 1 pezzettino di zucca sale q.b.

- Per prima cosa preparate il brodo. Mettete la verdura, ben lavata, pulita e tagliata in grandi pezzi in una casseruola. Unite 1 litro e 1/2 d'acqua, sale q.b., coprite e fate cuocere, per circa 20 minuti. Mettete da parte la verdura per un contorno (per esempio una purea).
- Sbucciate la cipolla rimasta e tritatela fine. Fatela rosolare, delicatamente, con l'olio, in una casseruola dal fondo pesante. Unite la zucca tagliata a fettine sottili e lasciate insaporire, a fiamma bassa, mescolando, per 5 minuti. Bagnate con poco brodo e proseguite la cottura finché la zucca è leggermente ammorbidita e il brodo assorbito.
- A questo punto unite il riso. Fatelo tostare delicatamente. Spruzzatelo con il vino. Lasciate evaporare. Proseguite quindi la cottura, a fiamma media e pentola scoperta, mescolando. Aggiungete, poco a poco, brodo in modo che il riso resti sempre coperto "a filo".
- Spegnete il riso "al dente" e "all'onda", cioè leggermente fluido.
- Unite il burro e metà del formaggio grattugiato. Lasciate riposare qualche minuto. Servite con il grana rimasto, da aggiungere a piacere.



Da abbinare ad un buon contorno di verdure e frutta fresca.  
**Per cambiare:** il risotto viene ottimo con porri, carciofi e molti altri ortaggi.



## Pasta al pesto di Lipari aromi stuzzicanti



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 20min



costo:  
basso



primo piatto o  
piatto unico



senza uova

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

280 g di pasta di semola (ideali gli spaghetti), 250-300 g di polpa di pomodori pelati, 1 cucchiaio di pecorino stagionato e 2 cucchiaini di grana, entrambi grattugiati e mescolati insieme, 3-4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1/2 cucchiaino di pinoli, 5 mandorle, 4 gherigli di noce, il tutto sgusciato e spellato, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di basilico, sale q.b.

- Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Tritate pinoli, mandorle e noci.
- Fate imbiondire, delicatamente, l'aglio con poco olio, in una casseruola dal fondo pesante. Unite il trito di mandorle, noci e pinoli, lasciate insaporire per due minuti. Aggiungete quindi la polpa di pomodori, un pizzico di sale e alcune foglie di basilico sminuzzato con le mani.
- Coprite e fate cuocere, a fiamma media, per una ventina di minuti. Aggiustate di sale. Se desiderate, eliminate l'aglio.
- Nel frattempo cuocete "al dente" la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e mettetela in una zuppiera calda, insieme a due cucchiaini della sua acqua di cottura. Aggiungete il sugo, un goccio d'olio crudo, metà del formaggio e mescolate.
- Decorate la pasta con qualche foglia di basilico e portatela a tavola con il formaggio rimasto da aggiungere a piacere.

Da abbinare a un buon contorno di verdura cruda e a un dessert al latte.  
**Per cambiare:** invece dei pomodori pelati, 350-400 g di pomodori perini freschi, sbuccati dopo averli immersi in acqua bollente e ridotti a tocchetti. In questo caso riducete i tempi di cottura del sugo.



Provate a prepararla insieme!



## Polpette di pesce un gusto delicato per avvicinare i bambini al pesce



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
media



preparazione: 35min  
cottura: 25min



costo:  
medio



secondo piatto

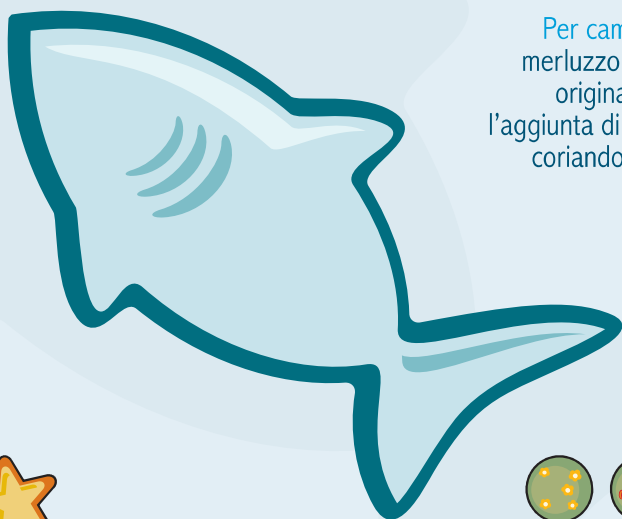


senza uova  
senza latticini

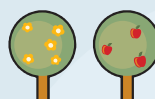
Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

2 patate piccole, 300 g di pesce persico africano in filetti, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 125 g di ceci precedentemente lessati, 1 cucchiaino raso di scorza di limone biologico grattugiata, 1 mazzetto di basilico fresco o secco, pangrattato q.b., 2-3 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale q.b.

- Lavate le patate e mettetele a lessare per circa 25 minuti, a fuoco medio.
- Lavate i filetti di pesce persico e tagliateli in piccoli pezzi. Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente. Schiacciate con una forchetta i ceci cotti.
- Fate rosolare l'aglio e il prezzemolo tritati, molto delicatamente, per pochi minuti, con 2-3 cucchiari d'olio. Aggiungete il pesce, salatelo leggermente e cuocetelo a calore medio per 10 minuti, lasciando asciugare molto bene il fondo di cottura.
- Nel frattempo lavate il basilico, asciugatelo e spezzettatelo.
- Sbucciate le patate lessate, schiacciatele con una forchetta e mescolatele con i ceci e il pesce. Unite la buccia di limone, il basilico spezzettato e poco sale.
- Impastate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Bagnatevi le mani con poco olio e formate delle polpette grandi come una noce. Servitele subito oppure dopo averle passate in poco pangrattato e scaldate in forno. Sono buone con un contorno di carote grattugiate.



Per cambiare: provatele con merluzzo o sogliola. La ricetta originale egiziana, prevede l'aggiunta di una presa di semi di coriandolo macinati di fresco.



## Patate con formaggio alle erbe così il formaggio è ancora più buono



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 25min



costo:  
basso



secondo piatto



senza uova  
senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

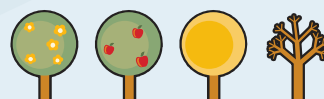
4 patate medie (oppure 8 piccole), 150-200 g di ricotta vaccina fresca, 4 cucchiari di yogurt liquido, 2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva, 2-3 cucchiari d'erbe aromatiche tritate finissime (a scelta erba cipollina, prezzemolo, basilico, timo, origano...), sale q.b., prezzemolo e lattuga (ben lavati e asciugati) per decorare.

- Lavate le patate e mettetele a cuocere, in acqua fredda, con la pelle.
- Intanto, in una ciotola, mescolate la ricotta con lo yogurt, le erbe tritate, l'olio e il sale. Lasciate riposare.
- Quando le patate sono morbide sbucciatele e distribuitele su 4 piatti. Aggiungete a ogni porzione qualche cucchiario della crema alle erbe. Decorate con il prezzemolo e la lattuga. Servite, quando le patate sono ancora calde, con un contorno d'insalata verde.

**Per cambiare:** le patate si possono cuocere nel forno, avvolte in carta d'alluminio a 180 gradi, per un'ora circa, finché sono morbide. Per i più piccoli dosate gli aromi con moderazione: il loro olfatto è molto sensibile.



Potete prepararlo insieme!



## Polpette di pollo e verdure morbidezza e sapore



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 35min  
cottura: 30min



costo:  
medio



secondo piatto



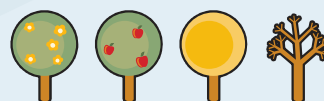
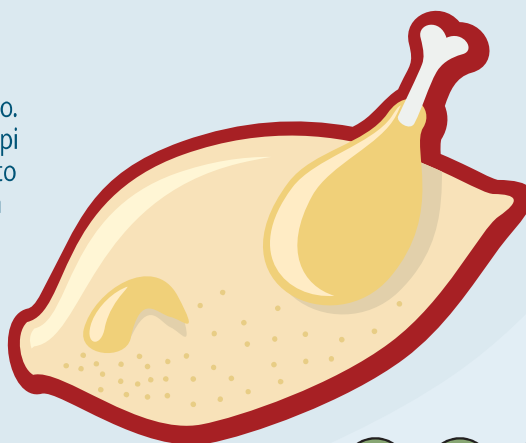
-

Ingredienti per 4 porzioni (2 adulti e 2 bambini):

300 g di petto di pollo, 1 patata e una carota piccole, 1 tuorlo d'uovo, 1 gambo di sedano (o una piccola fetta di sedano rapa), 2-3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1/2 cipolla fresca, 3 cucchiaini di grana grattugiato, pan grattato q.b., 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale q.b.

- Lavate e mondate la verdura. Tagliatela a pezzettini. Lessatela, in poca acqua, a pentola coperta. Scolatela e tritatela. Tenete da parte il brodo avanzato: è un'ottima base per una minestra.
- Tritate la carne, dopo aver eliminato eventuali ossicini. Raccoglietela in una ciotola. Unite la verdura, l'uovo, il prezzemolo, il grana e il pangrattato quanto basta per raggiungere una consistenza morbida. Mescolate con cura e aggiustate di sale, senza esagerare.
- Formate delle polpette grandi poco più di una noce. Adagiatele su una teglia ricoperta di carta da forno leggermente unta d'olio. Bagnatele con un gocciolo d'olio sbattuto insieme a qualche cucchiaino d'acqua. Copritele con altra carta da forno, in modo da formare un cartoccio, ben chiuso.
- Infornatele, a 170 gradi, per una ventina di minuti.
- Prima di servirle, controllate che le polpette siano cotte anche all'interno. Portatele a tavola, ben calde, cosparse con il sugo di cottura. Accompagnatele con un'insalata di verdure crude.

Per cambiare:  
provatele con tacchino.  
Per accelerare i tempi  
con lo stesso impasto  
potete preparare un  
polpettone.



## Tortino di ricotta e zucchine un abbinamento vincente



età:  
da 1 anno



difficoltà:  
facile



preparazione: 25min  
cottura: 25min



costo:  
basso



secondo piatto



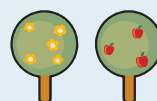
-

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

200 g di patate, 150 g di zucchine, 100-120 g di ricotta vaccina, 20-30 g di grana grattugiato, 20 g di pan grattato, 1/2 cipolla piccola, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 1 uovo, sale q.b.

- Lavate, pulite la verdura e tagliatela a pezzettini. Cuocetela nel cestello per il vapore (tenete da parte l'eventuale brodo per una minestra). Riducetela in purea. Raccoglietela in una ciotola.
- Unite la ricotta, l'uovo, il grana, 1 cucchiaino d'olio e pan grattato quanto basta per ottenere una consistenza morbida. Aggiustate di sale.
- Coprite un piccolo stampo con un foglio di carta da forno. Ungetelo leggermente d'olio. Mettetevi il composto preparato. Livellatelo bene.
- Infornate, a 170 gradi, per 25 minuti, facendo attenzione che il tortino non asciughi troppo. Se questo dovesse verificarsi copritelo con carta da forno. Lasciate riposare cinque minuti prima di servire con un contorno di verdure crude.

Per cambiare: in autunno e in inverno provatelo con gli spinaci.



## Frittata di piselli i legumi sono un buon secondo



età:  
da 3 anni



difficoltà:  
facile



preparazione: 20min  
cottura: 35min



costo:  
basso



secondo piatto



senza glutine

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini):

quattro uova piccole (o tre grandi), 120 g di piselli sgranati, freschi o surgelati, 2 cucchiai di grana grattugiato, 4 cucchiai di latte, due cucchiai d'olio extra vergine d'oliva, sale q.b.

- Fate stufare i piselli in una casseruola, con poco olio, un paio di cucchiai d'acqua e un pizzico di sale. Lasciateli intiepidire.
- Sbattete le uova in una ciotola. Unite i piselli, il grana, il latte e aggiustate di sale.
- Versate il composto in una piccola pirofila antiaderente leggermente unta d'olio.
- Infornate, a 170 gradi, per 35 minuti, facendo attenzione che la frittata non asciughi troppo. Se questo dovesse verificarsi negli ultimi minuti di cottura proteggetela con carta da forno. Lasciatela riposare 5 minuti, prima di servirla.

**Per cambiare:** in autunno e in inverno preparatela con carciofi, o erbe.

