

RISO BASMATI PILAF ALLE VERDURE

ALCUNI SUGGERIMENTI ...

Per circa 6-8 bambini

12 cucchiaini di verdure stufate

6 tazzine piccole di riso Basmati

12 tazzine di acqua calda

3 cucchiaini da tavola di parmigiano
grattugiato

1 cucchiaino di olio extravergine

Insaporire il riso con le verdure e aggiungere
l'acqua calda.

Coprire e portare ad ebollizione.

Dal momento dell'ebollizione abbassare il
fuoco e lasciar cuocere per 14-15 minuti al
massimo.

Togliere dal fuoco e condire con parmigiano
grattugiato e Olio Extravergine di Oliva

SUGGERIMENTI:

Per la cottura del basmati la regola per la
quantità di riso da cucinare è il doppio di
acqua in termini di volume.

Se dovesse risultare troppo al dente
aggiungere un pochino di acqua a fine
cottura, coprire e lasciar assorbire (anche
senza fuoco, lo assorbirà comunque se la
pentola e il riso sono ancora caldi)

FRITTATA DI DI VERDURA AL FORNO

Per 6 bambini

6 uova

6 cucchiaini (belli pieni, circa 200 gr totali) di
verdure stufate

3 cucchiaini da tavola di parmigiano grattugiato

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Riscaldare il forno a 180 gradi

Sbattere le uova con la frusta

Unire le verdure, il parmigiano e il prezzemolo
alle uova e amalgamare il tutto

Foderare il fondo di una pentola o di una
pirofila con carta da forno.

Versare il preparato

Passare il forno caldo e cucinare per circa 15-20
minuti a seconda dello spessore.

Si riconosce quando è pronta dalla consistenza
soda al tocco e dal fatto che provando a
sollevare il bordo con la punta di un coltello si
stacca facilmente dalla pirofila.

RAGU' DI VERDURE

Per circa 6-8 bambini

300 gr di pasta corta

2 tazze di verdure stufate

1 tazza di salsa di pomodoro e basilico

3 cucchiaini da tavola di parmigiano grattugiato

Per 2 parti di verdure stufate unire 1 parte di salsa di pomodoro e basilico.

Servire la salsa calda sulla pasta con l'aggiunta di parmigiano grattugiato.

CREMA DI ZUCCA

Per 6-8 bambini

1 zucca piccola da 1 Kg circa

1 porro (solo la parte bianca)

½ tazza di acqua

1 cucchiaino di olio extra vergine

Pastina: 30/40 gr per ogni bambino

Accendere il forno a 180 gradi

Lavare la zucca, tagliarla in quarti, rimuovere i semi e i filamenti con un cucchiaino.

Coprire una teglia con carta forno, disporre i pezzettoni di zucca con la polpa verso l'alto e passare in forno. Cucinare in 1 ora e ½ circa.

Tritare fini i porri nel robot da cucina.

Mettere in una padella antiaderente i porri con l'acqua e 1 cucchiaino di olio.

Coprire e lasciar stufare i porri a fuoco medio per almeno 5 minuti.

Una volta cotta la zucca rimuovere la polpa dalla buccia con un cucchiaino e unirla ai porri stufati.

Cuocere mescolando a fuoco vivo per qualche minuto quindi coprire col brodo e portare a ebollizione.

Quando bolle spegnere il fuoco, frullare col frullino a immersione fino ad ottenere una crema, aggiungere 2 pizzichi di noce moscata e ancora brodo se dovesse risultare troppo densa.

DA SERVIRE

Come crema di zucca (con aggiunta di parmigiano grattugiato e un filo d'olio extravergine di oliva).

Come minestra di zucca con aggiunta di pastina da brodo (30/40 gr pastina per bambino) e completare con parmigiano grattugiato e olio extravergine di oliva.

MOUSSE DI MELA

Per circa 6-8 bambini

500 gr di mele fresche

limone buccia

pinoli

polvere di vaniglia

Pulire, sbucciare e togliere le impurità delle mele. Versare le mele in una pentola, coprirle di acqua e aggiungere la buccia di limone. Portare ad ebollizione e cuocere per 10'. Frullare con il frullatore a colonna e addensare; togliere dal fuoco, lasciar raffreddare e servire con polvere di vaniglia e pinoli.

Versare in coppette monodose.

SUGGERIMENTI

Si può servire come crema e si può aromatizzare anche con spezie, musli oppure servito freddo è un ottimo sostituto del gelato e gradevole merenda già dall'ottavo mese.

SALSA DI POMODORO E BASILICO

1 kg pomodori cigliugini o cirio freschi
1 mazzo grande di basilico fresco (o 1 vaschetta di quello già lavato)
2 spicchi di aglio pelati e tagliati a metà
1 cucchiaino di zucchero
4 cucchiaini olio extra vergine di oliva

Mettere in una casseruola la passata di pomodoro insieme al basilico fresco, gli spicchi di aglio , lo zucchero, coprire e portare a bollire. Quando inizia a bollire abbassare il fuoco e lasciare sobbollire lasciando il coperchio scostato lievemente in modo da far evaporare l'eccesso di acqua. Dal momento in cui inizia a bollire calcolare 20 minuti circa. A fine cottura scartare l'aglio e il basilico e aggiungere l'olio extravergine.

DA UTILIZZARE:

Per condire la **pasta** (con aggiunta di parmigiano grattugiato al momento di servire)

Per completare il ragu' di verdure

Per completare il ragu' di carne

Come base per un risotto al pomodoro

CREMA DI ZUCCHINE AL BASILICO

Per 6 -8 bambini

3 zucchine

1 patata (sbucciata)

1 porro (solo la parte bianca)

1 spicchio di aglio pelato e tagliato a metà

2 cucchiaini di basilico (solo le foglie) tritato

½ tazza di acqua

1 cucchiaino di olio extra vergine

Pastina: 30/40 gr per ogni bambino

Tritare i porri nel robot da cucina o a mano.

Mettere in una padella antiaderente i porri con l'aglio, l'acqua e 1 cucchiaino di olio.

Coprire e lasciar stufare i porri a fuoco medio per almeno 5 minuti.

Tritare grossolanamente le zucchine e la patata nel robot da cucina.

Aggiungere le zucchine e la patata , lasciare insaporire qualche minuto mescolando il tutto.

Scartare l'aglio.

Continuare a cuocere coperto a fuoco medio finché le verdure saranno tenere (10 minuti circa)

Aggiungere il basilico fresco e frullare col frullino a immersione fino ad ottenere una crema.

DA SERVIRE

Come crema di zucchine (con aggiunta di parmigiano grattugiato e un filo d'olio extravergine di oliva)

Come minestra con zucchine con aggiunta di pastina da brodo (30/40 gr di pastina per bambino) e completare con parmigiano grattugiato e olio extravergine di oliva.

PESTO DI BASILICO E PINOLI

2 confezioni di basilico fresco

1 tazza di parmigiano grattugiato

1 tazza di olio extravergine

½ tazza di pinoli

Lavare il basilico e scartarne i gambi

Mettere tutti gli ingredienti nell'apposito bicchiere e frullare col frullino a immersione.

Conservare inoltre un po' dell'acqua di cottura della pasta per diluire il pesto e renderlo più morbido.

Quando si condisce la pasta considerarne almeno 2 cucchiaini a porzione (per 50 gr di pasta circa per ogni bambino).

SUGGERIMENTI:

Utilizzarlo appena fatto o al massimo entro 2-3 giorni.

Da conservare per 2-3 giorni in frigorifero coperto con un dito di olio e col barattolo a testa in giù.

Se non si usa subito, mettere in piccoli barattoli di vetro e congelare, se ne conserva così la freschezza evitando che ossidi e diventi verde scuro.

RAGU' DI CARNE

Per circa 6-8 bambini

2 carote

2 gambi di sedano

½ cipolla piccola

1 mazzetto di basilico fresco

200 gr di carne trita magra di manzo o pollo

250 gr di salsa di pomodoro e basilico

1 tazza di acqua

1 cucchiaio di olio extra vergine

Tritare grossolanamente le verdure nel robot da cucina.

Mettere in una padella antiaderente le verdure tritate col prezzemolo, l'acqua e 1 cucchiaio di olio.

Coprire e lasciar stufare le verdure a fuoco medio per almeno 10 minuti o finché saranno tenere.

Unire la carne trita, alzare il fuoco al massimo e lasciar insaporire per 3-4 minuti mescolando.

Aggiungere la salsa di pomodoro e basilico, le foglie di basilico, coprire e cuocere per 5 minuti.

SUGGERIMENTI

Se si tratta di un piatto unico basteranno 50/60 gr di pasta per bambino con 3 cucchiaini abbondanti di ragu' e 1 cucchiaio di parmigiano

VERDURE STUFATE

2 zucchine
2 carote
2 patate
2 gambi di sedano
2 tazza di pisellini primavera
1 cipolla piccola
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 tazza di acqua
2 cucchiaini di olio extra vergine

Tritare grossolanamente le verdure nel robot da cucina.

Mettere in una padella antiaderente le verdure tritate col prezzemolo, l'acqua e l'olio.

Coprire e lasciar stufare le verdure a fuoco medio per almeno 10 minuti o finchè saranno tenere.

SUGGERIMENTI

Se si dovessero asciugare troppo aggiungere qualche cucchiaio di acqua tiepida

DA UTILIZZARE

Ragu' di verdure
Frittata di verdure al forno
Polpette di carne e verdure
Cous cous, risotto, orzo o riso Basmati con verdure

RISO BASMATI CON CAROTE E PISELLI

Per circa 6-8 bambini

2 carote grattugiate
2 tazze di piselli freschi
2 cucchiaini di cipolla tritata
1 cucchiaio di olio extravergine
1 cucchiaio da tavola di zucchero
4 cucchiaini di acqua
6 tazzine piccole di riso basmati
12 tazzine di acqua calda

Stufare a fuoco medio la cipolla con acqua, zucchero e 1 cucchiaio di olio per 10 minuti a pentola coperta .

Aggiungere i piselli e le carote grattugiate e insaporire mescolando per 2 minuti.

Aggiungere il riso, coprire con l'acqua calda e portare ad ebollizione

Da quando bollerà abbassare a fuoco medio e lasciar cuocere per 14-15 minuti al massimo.

Togliere dal fuoco e servire.

SUGGERIMENTI

Per la cottura del basmati la regola per la quantità di riso da cucinare è normalmente il doppio di acqua in termini di volume. Se dovesse risultare troppo al dente aggiungere un pochino di acqua a fine cottura, coprire e lasciar assorbire (anche senza fuoco, lo assorbirà comunque se la pentola e il riso sono ancora caldi)

Va benissimo da servire come contorno per una carne bianca o del pesce.

BUON DIVERTIMENTO ...

PASTA DI SALE

DOSI

1 tazza di sale fino
2 tazze di farina bianca
¾ tazza di acqua

STRUMENTI

piccoli mattarelli
formine da dolci o da spiaggia
tappi, bastoncini e altri oggetti per decorare

COLORAZIONE

Aggiungere all'impasto caffè, cacao, farina gialla, puree di verdure cotte

COLLA

INGREDIENTI

farina
aceto

PREPARAZIONE

Lavorare insieme la farina e l'aceto fino a farla diventare una *pappetta* (la consistenza è quella del vinavil)

COLORAZIONE

Aggiungere all'impasto caffè, cacao, farina gialla, puree di verdure cotte

APPLICAZIONI

Questa colla è ottima per incollare carta e cartoncino o nella preparazione della carta pesta.

COLORI ALIMENTARI

INGREDIENTI

Sale grosso
colorazioni alimentari

APPLICAZIONI

I cristalli colorati sono ottimi per la realizzazione di collages

PREPARAZIONE

Mescolare al sale grosso i colori alimentari. Lasciare essiccare (anche in forno) e successivamente se il sale è *impaccato* frantumato con il martello o con il pestacarne.

BOLLE DI SAPONE

MATERIALE

(per un secchio di bolle di sapone)

- 1 secchio
- 4 lt. di acqua calda
- 1 bottiglia di detersivo per piatti
- 1 bicchiere di glicerina
- 5 cucchiaini di zucchero a velo

REALIZZAZIONE

Fare le bolle di sapone è molto semplice ma mi raccomando nel prepararle fatevi assistere da uno dei vostri genitori o da un adulto.

Versate all'interno del secchio l'acqua calda, il detersivo per piatti, la glicerina e lo zucchero a velo. Mischiate bene il tutto fino a quando tutti gli ingredienti non si sono completamente sciolti e mescolati tra loro.

Ed ora le bolle sono pronte.

Che ne dite di una gara a chi fa la bolla più grande?