

REVISIONE SETTEMBRE 2020

Sistema Socio Sanitario

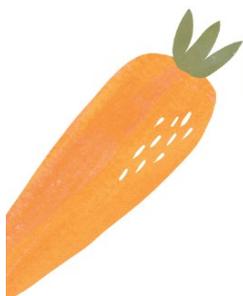
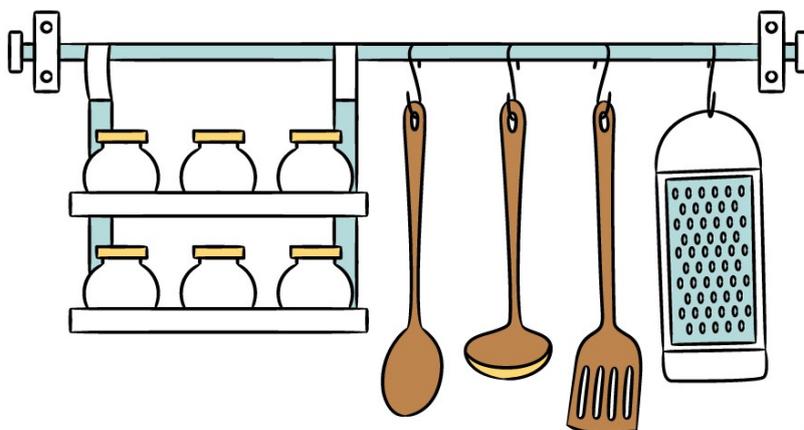


Regione
Lombardia

ATS Pavia



PROPOSTE DI RICETTE PER LA FORMULAZIONE DI UN MENU



**DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
SC IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE
ATS PAVIA, V.LE INDIPENDENZA 3**



PRIMI ASCIUTTI

• Cuscus al verde	pag. 4
• Miglio al forno	pag. 4
• Pasta al pesto di broccoli/zucchine/carciofi	pag. 4
• Pasta al pesto fagiolini e patate	pag. 4
• Pasta con carote e ricotta	pag. 4
• Pasta con ceci e broccoletti	pag. 4
• Pasta con crema di fave	pag. 5
• Pasta con crema di melanzane e peperoni	pag. 5
• Pasta con la zucca	pag. 5
• Pasta con timo e zafferano	pag. 5
• Pasta con zucchine e cannellini	pag. 5
• Riso e lenticchie	pag. 5
• Risotto con carote e crescenza	pag. 6
• Risotto viola	pag. 6
• Risotto verde al gorgonzola	pag. 6

MINESTRE, ZUPPE, VELLUTATE, CREME

• Crema di carote e lenticchie rosse con riso	pag. 6
• Minestra di fave, patate, cipolle, verza e pomodori con pasta	pag. 6
• Minestra di porri con la pasta	pag. 7
• Passato di zucca	pag. 7
• Riso con spinaci e fagiolini	pag. 7
• Vellutata di ceci con crostini	pag. 7

SECONDI A BASE DI UOVA CON O SENZA VERDURE E/O LEGUMI

• Crocchette di carciofi	pag. 7
• Frittata con yogurt	pag. 8
• Polpettone di fagiolini	pag. 9
• Salame di uova e spinaci	pag. 9

SECONDI A BASE DI FORMAGGI CON VERDURA E/O LEGUMI

• Mozzarella alla pizzaiola	pag. 8
• Polpette di melanzane	pag. 8-9
• Polpettine di groviera e ricotta	pag. 9
• Sformato di broccoli	pag. 9
• Torta di formaggio	pag. 9
• Zucchine ai formaggi	pag. 9

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

• Arrosto di manzo o lonza con crema di verdure	pag. 9
• Hamburger di manzo/lonza con carote e zucchine	pag. 10
• Involtini di manzo con asparagi	pag. 10
• Manzo o lonza alla zucca	pag. 10
• Spezzatino di vitellone o lonza alle olive verdi	pag. 10

SECONDI A BASE DI PESCE

• Bocconcini di pesce (merluzzo) con pomodori e patate	pag. 10
• Merluzzo alle olive	pag. 10
• Sformato di platessa e verdure	pag. 11
• Spezzatino di palombo	pag. 11
• Tortino di nasello	pag. 11

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

- Involtini di tacchino con ripieno di spinaci e grana pag. 11
- Pollo o tacchino in salsa di cipolle pag. 11
- Polpettine di pollo o tacchino con sedano e carote pag. 12
- Scaloppine di pollo o tacchino con porri e mais pag. 12
- Tacchino o pollo con salsa di carote pag. 12

SECONDI A BASE DI LEGUMI

- Crocchette di piselli e carote pag. 12
- Farifrittata di ceci con verdure pag. 12
- Polpette di legumi pag. 13
- Sformato di ceci pag. 13



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

CUSCUS AL VERDE

Ingredienti: cuscus precotto, zucchine, piselli, pesto, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, basilico, aglio, sale.

Fate rinvenire il cuscus secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Tagliate le zucchine e stufatele, in una pentola antiaderente, con del brodo vegetale. Aggiungete i piselli, insaporite con l'aglio ed un pizzico di sale e cuocete a tegame coperto per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Ultimata la cottura unite il cuscus e condite il tutto con pesto, basilico ed un filo di olio extravergine d'oliva.

MIGLIO AL FORNO

Ingredienti: miglio decorticato, verdure di stagione (es. melanzane, pomodori, peperoni, zucchine), cipolla, aglio, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate le verdure. In una pentola antiaderente fate appassire cipolla, poi successivamente le verdure, l'aglio e cuocete a tegame coperto per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente brodo vegetale. Aggiustate di sale e mescolate il miglio, precedentemente cotto, alle verdure. Stendete il tutto in una teglia antiaderente, spolverizzate di parmigiano e mettete in forno caldo a fuoco medio per 10 minuti. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI/ZUCCHINE/CARCIOFI

Ingredienti: pasta, broccoli (o zucchine o carciofi), pinoli, aglio, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Cuocete le cime di broccoli dopo averle lavate. Tenetene da parte qualcuna intera e passate il resto al tritatutto con i pinoli e l'aglio. Mettete la crema ottenuta in una terrina, unite il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva e mescolate. Cuocete la pasta, conditela con il parmigiano, le cime di broccoli intere e con il pesto, precedentemente diluito con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta per renderlo della giusta cremosità.

PASTA AL PESTO FAGIOLINI E PATATE

Ingredienti: pasta, pinoli, basilico, aglio, fagiolini, patate, parmigiano, olio extravergine di oliva, sale.

Frullate nel mixer le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva, incorporate alla fine il parmigiano. Tagliate patate e fagiolini e cuocetele in acqua bollente salata, insieme alla pasta. Scolate il tutto e condite con il pesto.

PASTA CON CAROTE E RICOTTA

Ingredienti: pasta, carote, ricotta, latte, maggiorana, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare le carote tagliate a cubetti con la maggiorana ed il brodo vegetale. Lessate la pasta e conditela con le carote (eventualmente frullate), la ricotta stemperata nel latte, l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano. Amalgamate bene gli ingredienti prima di servire.

PASTA CON CECI E BROCCOLETTI

Ingredienti: pasta, ceci secchi, broccoli, pomodori pelati, aglio, alloro, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Fate lessare i ceci precedentemente ammollati per 12 ore in acqua fredda. Scolateli e fateli stufare in una pentola antiaderente con l'aglio, l'alloro, ed i pomodori per circa 30 minuti. Salate, aggiungete i broccoletti e continuate la cottura. Lessate la pasta e conditela con il sugo di ceci e broccoletti, parmigiano e un filo d'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON CREMA DI FAVE

Ingredienti: pasta, fave, cipollotti, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, sale, aglio.

Lessate la pasta in acqua bollente. Nel frattempo sbollentate le fave e i cipollotti, metteteli nel mixer con l'olio, l'aglio, il sale e metà del parmigiano. Frullate ottenendo una salsa omogenea. Quando la pasta è cotta conditela con la salsa ed il resto del parmigiano.

PASTA CON CREMA DI MELANZANE E PEPERONI

Ingredienti: pasta, melanzane, peperoni, cipolla, aglio, vino bianco, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Stufate il trito di cipolla e aglio, le melanzane e i peperoni tagliati a pezzetti in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, fate insaporire e irrorate con del vino bianco. Lasciate stufare per qualche minuto e successivamente frullate il tutto. Cuocete la pasta e conditela con la salsa ottenuta, aggiungendo parmigiano, olio extravergine d'oliva a crudo e prezzemolo.

PASTA CON LA ZUCCA

Ingredienti: pasta, zucca, cipolla, vino bianco, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Pulite la zucca da buccia e semi e tagliatela a tocchetti; mondate le cipolle e affettatele finemente. In un tegame antiaderente ponete entrambe le verdure e stufatele, a pentola coperta, con del brodo vegetale. Non appena la zucca sarà ben cotta, scoperchiate, condite con sale e bagnate con il vino, che lascerete evaporare. Lessate nel frattempo la pasta e conditela con il sugo di zucca, il formaggio grattugiato ed un filo di olio extravergine d'oliva.

PASTA CON TIMO E ZAFFERANO

Ingredienti: pasta, porri, ricotta, timo, zafferano, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Mondate e affettate i porri, stufateli in una pentola antiaderente con il timo e qualche cucchiaio di brodo vegetale. Nel frattempo lessate la pasta; versate i porri nel frullatore insieme alla ricotta, un pizzico di sale e lo zafferano. Frullate finemente il tutto e aiutandovi con poca acqua calda ottenete una salsina cremosa e fluida. Condite la pasta con la salsa, il parmigiano e l'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON ZUCCHINE E CANNELLINI

Ingredienti: pasta, zucchine, fagioli cannellini, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, aglio, basilico, brodo vegetale, sale.

Stufate l'aglio con del brodo vegetale, aggiungete le zucchine tagliate a dadini, salate e cuocete. Una volta pronte frullatele finemente con $\frac{3}{4}$ dei fagioli, cotti precedentemente, il prezzemolo, il basilico e l'olio extravergine d'oliva. Lessate la pasta e conditela con la salsa ottenuta e il parmigiano ed i restanti fagioli.

RISO E LENTICCHIE

Ingredienti: riso, lenticchie secche, cipolla, sedano, carote, aglio, alloro, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Tenete le lenticchie in ammollo per 12 ore, quindi scolatele e cuocetele in abbondante acqua salata insieme a sedano, carota e cipolla tagliati a pezzettini e qualche foglia di alloro. Nel frattempo cuocete il riso e quando sia le lenticchie che il riso avranno ultimato la cottura,

mescolateli insieme e conditeli con una salsa preparata con parmigiano, olio extravergine d'oliva, prezzemolo e aglio tritati.

RISOTTO CON CAROTE E CRESCENZA

Ingredienti: riso, carote, crescenza, cipolla, parmigiano, olio extravergine di oliva, brodo vegetale, sale.

Fate appassire in una pentola antiaderente la cipolla tritata con poco brodo vegetale; versate il riso e mescolate. Salate e portate a cottura unendo un mestolo di brodo alla volta e, a metà cottura, le carote. Quando il riso è al dente incorporatevi la crescenza, il parmigiano e un filo di olio extravergine di oliva. Coprite e lasciate riposare alcuni minuti prima di servire. Eventualmente le carote possono essere cotte a parte, frullate ed incorporate al riso insieme alla crescenza.

RISOTTO VIOLA

Ingredienti: riso, cipolle, cavolo viola, vino rosso, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare la cipolla tritata finemente con il brodo vegetale, unite il cavolo spezzettato, salate e continuate la cottura per alcuni minuti. Aggiungete il riso, date una rimescolata e bagnate con il vino che lascerete evaporare. Ultimate la cottura del riso aggiungendo di volta in volta brodo vegetale. Servite aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva e il parmigiano.

RISOTTO VERDE AL GORGONZOLA

Ingredienti: riso, spinaci, gorgonzola, porro, parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Tagliate i porri a rondelle sottili e metteteli in una pentola antiaderente con del brodo vegetale e lasciateli stufare. Nel frattempo lessate gli spinaci in acqua salata che vi servirà poi per cuocere il riso. Scolate con la schiumarola gli spinaci, strizzateli e tritateli molto fini. Versate il riso nella padella dei porri, fate cuocere per circa 15 minuti, usando il brodo degli spinaci per la cottura. Unite quindi gli spinaci e fate cuocere ancora per qualche minuto mescolando bene. Aggiungete il gorgonzola, il parmigiano, un filo d'olio extra vergine d'oliva e amalgamate molto bene tutti gli ingredienti, prima di servire.



PRIMI PIATTI IN BRODO

CREMA DI CAROTE (O ZUCCA) E LENTICCHIE ROSSE CON RISO

Ingredienti: riso, carote, lenticchie rosse, parmigiano, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, brodo vegetale, sale.

Tagliate le carote a rondelle sottili e ponetele insieme alle lenticchie, precedentemente ammolate, in una casseruola con del brodo vegetale. Nel frattempo preparate un trito di prezzemolo e parmigiano. Dopo 45 minuti di cottura frullate finemente la minestra e aggiungete il riso che farete cuocere. A fine cottura guarnite con il trito di prezzemolo, parmigiano e con un filo di olio extravergine d'oliva.

MINISTRA DI FAVE, PATATE, CIPOLLE, VERZA E POMODORI CON PASTA

Ingredienti: patate, pasta corta/crostini, fave, verza, pomodori, cipolle, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Lessate le fave (se secche le avrete messe a bagno il giorno prima) in acqua salata. Pulite e lavate gli ingredienti vegetali. Affettate le cipolle e fatele stufare in una pentola antiaderente con del brodo vegetale. Unite le patate ridotte a cubetti piuttosto grandi, la verza tagliata fine e i pomodori a pezzettoni. Coprite e fate stufare per 10 minuti circa, aggiungete le fave e acqua in quantità sufficiente a coprire il tutto, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 20-30 minuti. Aggiustate di sale, unite la pasta e portate a termine la cottura. Condite con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano grattugiato. Volendo si può frullare la minestra e la pasta può essere sostituita da crostini.

MINISTRA DI PORRI CON LA PASTA

Ingredienti: porri, patate, pasta corta, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Pulite i porri, tagliateli a fettine e fatele stufare in poco brodo vegetale in una padella antiaderente. Aggiungete poi le patate a rondelle e altro brodo. Aggiustate di sale, unite la pasta e portate a termine la cottura. Condite con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano grattugiato.

PASSATO DI ZUCCA CON CROSTINI

Ingredienti: zucca, patate, latte, crostini di pane, parmigiano, olio extravergine d'oliva, sale.

Mondate la zucca e le patate e fatele cuocere in acqua salata. Dopo mezz'ora passate il composto al setaccio, rimettetelo sul fuoco con un po' d'acqua e, dopo qualche minuto unite il latte caldo. Mescolate e togliete dal fuoco subito. Servite con un filo di olio extravergine, il parmigiano ed i crostini di pane.

RISO CON SPINACI E FAGIOLINI

Ingredienti: riso, zucchine, spinaci, fagiolini, prezzemolo, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Mondate le verdure, lavatele e tagliatele. Mettete a scaldare il brodo; al primo bollore, unite i fagiolini e, dopo qualche minuto, il riso e le zucchine. Cuocete a calore moderato per 15 minuti circa, rimescolando di tanto in tanto. All'ultimo minuto aggiungete gli spinaci e, fuori dal fuoco, amalgamate con l'olio extravergine d'oliva ed il parmigiano.

VELLUTATA DI CECI CON CROSTINI

Ingredienti: ceci secchi, aglio, salvia, crostini di pane, parmigiano, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, sale.

Lessati i ceci precedentemente lasciati in ammollo in acqua fredda per 12 ore, versateli nel passaverdura e passateli. Tagliate a pezzetti l'aglio e la salvia e stufateli in una pentola antiaderente con il brodo vegetale. Aggiungete successivamente i ceci passati e altro brodo vegetale. Salate e portate ad ebollizione, mescolando spesso. A cottura ultimata aggiungete olio extravergine d'oliva, parmigiano e servite con crostini di pane a parte.



SECONDI PIATTI

SECONDI A BASE DI UOVA

CROCCHETTE DI CARCIOFI

Ingredienti: uova, carciofi, latte, farina, pangrattato, cipolla, aglio, brodo vegetale, prezzemolo, noce moscata, sale.

Lessate i cuori di carciofo, scolateli e tagliateli a dadini. Fate stufare in una pentola antiaderente le cipolle tritate finemente e l'aglio, unite la farina, bagnate con il latte e mescolate per evitare che si formino grumi. Salate e cuocete dolcemente per circa 30 minuti. Eliminate l'aglio, frullate il composto di cipolle insieme alle uova e quindi rimettete sul fuoco unendo del brodo vegetale. Aggiungete i carciofi, il prezzemolo tritato, un pizzico di noce moscata, rimescolate e lasciate insaporire. Formate con il composto freddo delle crocchette, infarinatetele, passatele nel pangrattato, disponetele in una teglia da forno antiaderente (o foderata di carta da forno) e cuocete a 200 °C per 20 minuti.

FRITTATA CON YOGURT

Ingredienti: uova, yogurt bianco intero, parmigiano, farina, cipolla, prezzemolo, sale.
Sbattete le uova in una terrina con il sale. Aggiungete lo yogurt, la farina, il prezzemolo tritato e mescolate bene. Fate stufare in una pentola antiaderente la cipolla tritata e unitela al composto di uova. Cuocete la frittata in forno in una teglia antiaderente.

FRITTATA DI MELANZANE AL SESAMO

Ingredienti: uova, melanzane, latte, parmigiano, semi di sesamo, sale.
Tagliate le melanzane a fette e fatele stufare in una pentola antiaderente per qualche minuto. Mescolate le uova insieme al latte, al formaggio e ad un pizzico di sale. In una teglia antiaderente versate il composto di uova, quindi disponetevi sopra le melanzane, facendole affondare leggermente. Cospargete la superficie della frittata con semi di sesamo e cuocetela nel forno a 175°C per circa 20 minuti.

POLPETTONE DI FAGIOLINI

Ingredienti: uova, fagiolini, patate, ricotta, mollica di pane, latte, parmigiano, pangrattato, aglio, origano, sale.
Cuocete le patate in acqua salata finché saranno morbide, pelatele e passatele al setaccio. Lessate i fagiolini, tagliateli a pezzetti e fateli stufare in una teglia antiaderente con l'aglio. In una ciotola lavorate le uova con la ricotta, il pane ammollato in poco latte e strizzato, l'origano e un pizzico di sale. Unite le patate e i fagiolini (senza l'aglio), il parmigiano e amalgamate bene il composto. Stendetelo allo spessore di 2-3 cm in una teglia antiaderente, cospargete con il pangrattato e cuocete nel forno preriscaldato a 190°C per 20-30 minuti.

SALAME DI UOVA E SPINACI

Ingredienti: uova, spinaci, fontina, latte, parmigiano, aglio, noce moscata (facoltativa), sale.
Cuocete gli spinaci e dopo averli strizzati fateli stufare leggermente con l'aglio in una pentola antiaderente. Salateli e grattugiate un po' di noce moscata, se gradita. Battete insieme in una terrina le uova, il latte, il parmigiano e un pizzico di sale. Versate il composto in una teglia antiaderente e infornate. Dopo averla cotta adagiate la frittata su un foglio di alluminio, disponete, sopra le fettine di fontina e allargate sopra a queste gli spinaci. Arrotolate la frittata su se stessa e passatela per qualche minuto in forno in modo che il formaggio si amalgamerà con gli altri ingredienti.

SECONDI A BASE DI FORMAGGI

MOZZARELLA ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti: mozzarella, pomodori, olio extravergine d'oliva, aglio, origano, sale.
Stufate i pomodori tagliati a pezzetti con l'aglio, aggiungendo a fine cottura origano ed un po' di sale (se occorre aggiungete acqua). Poneteli sul fondo di una teglia antiaderente rivestita di carta da forno ricoprendoli con la mozzarella che avrete precedentemente tagliato a fette. Cuocete in forno per qualche minuto badando che la mozzarella fili ma non si sciolga. Servite le fettine di mozzarella coperte dal sughetto di cottura al quale sarà aggiunto un filo di olio extravergine di cottura.

POLPETTE DI MELANZANE

Ingredienti: asiago, parmigiano, melanzane, uova (n.1 ogni 10 bambini), pangrattato, basilico, menta, sale.

Sbucciate le melanzane, tagliatele a dadini e cuocetele per 10-15 minuti in acqua salata, scolatele e lasciatele raffreddare sotto un peso in modo che perdano il più possibile l'acqua di cottura. Tritatele e amalgamatevi il parmigiano grattugiato, le uova sbattute, il pangrattato necessario per avere un composto sodo, il basilico e la menta tritati. Aggiungete infine l'asiago a dadini e salate se necessario. Fate delle polpette rotonde e passatele nel pangrattato; mettetele in una teglia antiaderente e cuocete in forno.

POLPETTINE DI GROVIERA E RICOTTA

Ingredienti: ricotta, groviera, uova (n.1 ogni 10 bambini), pangrattato, prezzemolo, sale.

Mescolate in una terrina la ricotta, il groviera, il pane grattugiato, le uova sbattute e il prezzemolo tritato. Aggiungete un pizzico di sale e mescolate ancora fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate quindi delle polpette rotonde, sistematele in una teglia antiaderente e infornate. Lasciate cuocere le polpette per una ventina di minuti, sino a che avranno preso un bel colore dorato.

SFORMATO DI BROCCOLI

Ingredienti: ricotta, broccoli, patate, uova (n.1 ogni 10 bambini), farina, sale.

Per la salsa (facoltativa): yogurt intero bianco, dragoncello sale,.

Lessati i broccoli e frullateli. Mescolateli alla ricotta, salate, aggiungete le patate cotte e ridotte in purea, le uova e la farina. Mettete il composto in una teglia antiaderente e infornate a 180°C per circa 20-25 minuti. Per la salsa (facoltativa): frullate lo yogurt, il sale e il dragoncello e servitela con lo sformato.

TORTA DI FORMAGGIO

Ingredienti: groviera (o altro formaggio stagionato), pane, latte, uova, noce moscata, sale.

Tagliate il formaggio a fette. In una teglia antiaderente disponete il pane tagliato a fette e il formaggio a strati alterni, concludendo con il formaggio. In una terrina mescolate il latte e le uova con un pizzico di sale, e noce moscata se necessario. Versate il composto sul pane e il formaggio. Mettete in forno preriscaldato a 220°C per circa 30 minuti.

ZUCCHINE AI FORMAGGI

Ingredienti: ricotta, fontina, zucchine, basilico, sale.

Fate lessare le zucchine, lasciatele raffreddare, tagliatele a metà e scavatele all'interno. Amalgamate la ricotta e le foglie di basilico spezzettate con l'interno delle zucchine, salate e riempitele. In una teglia antiaderente adagiatevi le zucchine, ricopritele con la fontina ed infornate per circa 15-20 minuti a 180°C.

SECONDI A BASE DI MANZO O LONZA

ARROSTO DI MANZO O LONZA CON CREMA DI VERDURE

Ingredienti: manzo/lonza, carote, cipolle, sedano, olio extravergine d'oliva, vino bianco, farina, brodo vegetale, salvia, rosmarino, sale.

Lavate, pelate e tagliate a dadolini sedano, carote e cipolle. Disponete le verdure in una teglia antiaderente. Mettete la carne sopra le verdure, aggiungendo salvia e rosmarino in rametti. Non salate la carne e cuocete a forno preriscaldato a 200 °C. Lasciatela rosolare da entrambi i lati senza bucare la carne. Bagnate con il vino bianco, lasciare evaporare e aggiungete del brodo vegetale durante la cottura. A cottura ultimata, togliere la carne dalla teglia. Cospargete le verdure con la farina, lasciatela asciugare completamente in forno. Passate la verdura al passaverdura, aggiungendo del brodo finchè si ottiene una salsa fluida ma non liquida. Infine aggiustate di sale. Tagliate la carne e ricoprite le fette con il sugo di verdure.

HAMBURGER DI MANZO O LONZA CON CAROTE E ZUCCHINE

Ingredienti: carne trita di manzo o lonza, patate, carote, zucchine, uova (n. 1 ogni 10 bambini), pangrattato, sale.

Lessate le verdure e le patate in acqua salata e schiacciatele. In una terrina mettete la carne trita, le verdure, il pangrattato, le uova sbattute ed un pizzico di sale. Amalgamate il tutto e formate degli hamburger che cuocerete in forno.

INVOLTINI DI MANZO CON ASPARAGI

Ingredienti: scamone di manzo, asparagi, cipollotti, olio extravergine d'oliva, scalogno, timo, salvia, basilico, rosmarino, brodo vegetale, vino bianco, sale.

Private lo scamone di eventuale grasso e scarti. Ponete la carne in una teglia, cospargetela con gli scalogni tagliati a rondelle, il timo, la salvia ed il rosmarino, bagnatela con un bicchiere di vino e lasciatela marinare in frigorifero coperta. Fate rosolare la carne in una pentola antiaderente, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Trasferite infine in una teglia antiaderente la carne con il suo fondo di cottura e infornatela a 200°C per circa 25 minuti. Nel frattempo tagliate gli asparagi e stufateli in una pentola antiaderente. A parte stufate i cipollotti e quando saranno cotti frullateli a salsa con un ciuffetto di basilico e il sugo dell'arrosto. Affettate quest'ultimo, distribuite gli asparagi sulle fettine ottenute quindi arrotolatele; servite gli involtini con la salsa dei cipollotti a cui avrete aggiunto un filo d'olio extravergine d'oliva.

MANZO O LONZA ALLA ZUCCA

Ingredienti: manzo o lonza, indivia, polpa di zucca, olio extravergine d'oliva, sedano, carota, cipolla, vino, brodo vegetale, prezzemolo, sale.

Ponete in una teglia antiaderente la carne con il sedano, la carota e la cipolla tagliati a tocchetti; irrorate con del brodo vegetale e infornate aggiungendo ogni tanto del vino. Sminuzzate l'indivia, la polpa di zucca e stufate il tutto in una pentola antiaderente con del brodo vegetale. Appena l'arrosto sarà pronto, sfornatelo, versate il suo sugo nella padella con le verdure stufate e frullate il tutto in salsa a cui aggiungerete un filo di olio extravergine d'oliva. Versate la salsa sulla carne che servirete con prezzemolo tritato.

SPEZZATINO DI MANZO O LONZA ALLE OLIVE VERDI

Ingredienti: manzo o lonza a cubetti, olive verdi, olio extravergine d'oliva, cipolla, brodo vegetale, vino bianco, farina, alloro, rosmarino, timo, sale.

In una pentola antiaderente stufate la cipolla tritata con gli aromi aggiungendo se necessario, del brodo vegetale. Unite la carne infarinata, bagnate con il vino bianco che lascerete evaporare, quindi aggiungete le olive spezzettate, salate e continuate la cottura, bagnando di tanto in tanto la carne con il brodo. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

SECONDI A BASE DI PESCE

BOCCONCINI DI MERLUZZO E POMODORI CON PATATE (secondo + contorno)

Ingredienti: merluzzo, patate, pomodori, olio extravergine d'oliva, limone, salvia, prezzemolo, origano, rosmarino, sale.

Tagliate il pesce a quadrotti e, in una fondina, unite il succo di limone, il prezzemolo e l'origano e lasciate marinare in frigorifero. Intanto sbucciate, lavate le patate e tagliatele a fettine molto sottili, mettetele in una teglia antiaderente e cospargetele di rosmarino, un pizzico di sale e infornate a 180°C per circa 25 minuti. Togliete il pesce dalla marinatura e mettetelo in una pentola antiaderente, aggiungendo i pomodori, il limone e cuocete a fuoco lento. A fine cottura irrorate con un filo di olio extravergine di oliva, salate e servite con le patate.

MERLUZZO ALLE OLIVE

Ingredienti: merluzzo, olive verdi snocciolate, olio extravergine d'oliva, cipolla, prezzemolo, aglio, limone, brodo vegetale, vino bianco, sale, passata di pomodoro (facoltativa).

Tritate finemente la cipolla, l'aglio e separatamente il prezzemolo e la mezza buccia di limone ben lavata. Fate appassire l'aglio e la cipolla in una pentola antiaderente, aggiungendo eventualmente acqua o brodo vegetale, unite i filetti di pesce, le olive snocciolate e tagliate a pezzetti, la buccia di limone tritata e un pizzico di sale. Bagnate con il vino bianco e fate cuocere per circa 15 min. rigirando i filetti. A fine cottura cospargete il pesce con il prezzemolo tritato, un filo d'olio extravergine d'oliva e il sugo rimasto. Se gradita aggiungete passata di pomodoro durante la cottura.

SFORMATO DI PLATESSA E VERDURE

Ingredienti: platessa, zucchine, carote, piselli, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), pangrattato, sale.

Fate lessare la platessa nel brodo vegetale preparato con le verdure. Nel frattempo lessate le patate e, una volta raffreddate schiacciatele con una forchetta. Separate i tuorli dagli albumi, uniteli alle verdure, al pesce e alle patate. Frullate il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo e soffice. Montate a neve gli albumi, uniteli delicatamente alla purea e ponete il composto in una teglia antiaderente, spolverizzate di pangrattato e cuocete in forno.

SOGLIOLA AL SESAMO

Ingredienti: sogliola, sesamo, timo, sale.

Tritate il timo ed unitelo al sesamo. Passate i filetti di sogliola scongelati nel timo/sesamo e adagiateli su una placca ricoperta di carta da forno e cuoceteli in forno.

SPEZZATINO DI PALOMBO

Ingredienti: tranci di palombo, piselli, pomodori maturi o pelati, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, sale.

Tagliate a pezzetti i tranci di palombo. Fate stufare in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, la cipolla e l'aglio tritati finemente. Fate scottare per 10 minuti i piselli in acqua salata, poi scolateli e uniteli alle cipolle insieme con i pomodori privati dei semi e tritati. Unite il pesce al sugo. Incoperchiate e continuate la cottura, eventualmente aggiungete brodo vegetale, se il sugo si asciugasse troppo. Prima di spegnere spolverizzate con basilico e prezzemolo tritato e a fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

TORTINO DI NASELLO

Ingredienti: nasello, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), farina, latte, pangrattato, sale.

Cuocete il pesce con le patate tagliate a pezzetti, mettete poi il tutto in una terrina, aggiungete le uova, la besciamella (preparata con latte e farina) ed il sale. Mescolate, amalgamando bene tra loro tutti gli ingredienti. In una teglia antiaderente versate il composto che cospargerete con del pane grattugiato. Infornate a 220°C per circa un'ora.

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

INVOLTINI DI TACCHINO CON RIPIENO DI SPINACI E GRANA

Ingredienti: fettine di tacchino o pollo, spinaci, grana.

Lessate gli spinaci in poca acqua salata e, successivamente, tritateli con il grana. Ponete questo impasto sulle fettine di tacchino che avrete leggermente pestato. Chiudete gli involtini con degli stecchini e, dopo averli riposti in una teglia, introduceteli in forno caldo finché non saranno ben cotti.

POLLO O TACCHINO IN SALSA DI CIPOLLE

Ingredienti: pollo o tacchino, cipolle dolci, olio extravergine d'oliva, vino bianco, brodo vegetale, sale.

Fate stufare le cipolle affettate sottilmente in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, unite la carne, salate e versate il vino. Fate cuocere, a pentola coperta e a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto e unendo qualche goccio di vino se necessario. A fine cottura aggiungete un filo di olio extravergine d'oliva.

POLPETTINE DI POLLO O TACCHINO CON SEDANO E CAROTE

Ingredienti: pollo o tacchino, uova (n. 1 ogni 10 bambini), carote, sedano, parmigiano, olio extravergine d'oliva, pangrattato, prezzemolo, sale.

Cuocete le verdure con il prezzemolo legato a mazzetto. Nel frattempo preparate le polpette: in una terrina amalgamate tra loro la carne trita, le uova, il pangrattato, il parmigiano e un pizzico di sale. Con l'impasto ottenuto formate delle polpettine che cuocerete in forno, in una teglia antiaderente. A fine cottura servite le polpettine con le verdure cotte (eventualmente frullate) a cui avrete aggiunto un filo di olio extravergine d'oliva.

VARIANTE: tritare le verdure cotte grossolanamente ed aggiungerle all'impasto. Quindi formare le polpettine e cuocerle in forno.

SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO CON PORRO E MAIS

Ingredienti: pollo o tacchino, porri, mais, olio extravergine d'oliva, vino bianco, brodo vegetale, farina, sale.

Tagliate il porro, verde compreso, a fettine e fatelo stufare in una pentola antiaderente, aggiungete il mais, salate e continuate la cottura. Infarinare la carne e rosolatela in un'altra padella antiaderente, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Bagnate la carne con un dito di vino e completatene la cottura. Mettetela nel tegame insieme alle verdure e scaldate il tutto per qualche minuto. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

TACCHINO O POLLO CON SALSA DI CAROTE

Ingredienti: tacchino o pollo, carote, olio extravergine d'oliva, brodo vegetale, limone, aglio, vino bianco, timo, erba cipollina, sale.

In una pentola antiaderente fate stufare l'aglio pestato, unite la carne, bagnate con il vino bianco, salate e lasciate cuocere a pentola coperta. Nel frattempo pulite e tagliate la carote, unitele alla carne e continuate la cottura, aggiungendo se necessario del brodo vegetale. Al termine eliminate l'aglio, scolate le carote dal fondo di cottura e frullatele con il succo di limone, l'olio ed un pizzico di sale fino ad ottenere una salsa densa ed omogenea. Servite le scaloppine con questa salsa cosparsa del trito di timo ed erba cipollina.

SECONDI A BASE DI LEGUMI

CROCCHETTE DI PISELLI E CAROTE

Ingredienti: piselli, carote, patate, uova (n. 1 ogni 10 bambini), parmigiano, pangrattato, farina, prezzemolo, sale.

Lessate le patate, passatele e preparate una purea con qualche cucchiaio d'acqua. Nel frattempo cuocete le carote e a parte i piselli. Passate al passaverdura le carote con circa metà dei piselli, uniteli alla purea di patate e mescolate. Incorporate al composto le uova, il parmigiano, il prezzemolo tritato ed i piselli rimasti interi. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e cuocetele in forno in una teglia antiaderente.

FARIFRITTATA DI CECI

Ingredienti: farina di ceci, acqua, olio extravergine d'oliva, sale.

Il rapporto tra farina e acqua è di 1:3. In una terrina mettete la farina di ceci, salate e un po' alla volta aggiungete acqua mescolando con una forchetta finchè l'impasto risulta non troppo

denso. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva e lasciate riposare per almeno 15 minuti. Versate il composto in una placca rivestita di carta da forno e cuocete in forno finché il composto non sarà dorato.

VARIANTE CON ZUCCHINE

CUOCETE LE ZUCCHINE IN ACQUA SALATA E TAGLIATELE A PEZZETTI. IN UNA TERRINA METTETE LA FARINA DI CECI, SALATE E UN PO' ALLA VOLTA AGGIUNGETE ACQUA MESCOLANDO CON UNA FORCHETTA FINCHÈ L'IMPASTO RISULTA NON TROPPO DENSO. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva e lasciate riposare per almeno 15 minuti, quindi unite LE ZUCCHINE. Versate il composto in una placca rivestita di carta da forno e cuocete in forno finché il composto non sarà dorato.

POLPETTE DI LEGUMI

Ingredienti: legumi misti secchi o freschi (es. fagioli e piselli), carote, zucchine, uova (n.1 ogni 10 persone), parmigiano, grattugiato, pangrattato, semi di sesamo, sale, peperoncino (se gradito),.

Mettete i legumi in ammollo e successivamente lessateli in acqua salata. Grattugiate zucchine e carote, scottatele per meno di 1 minuto tuffandole in acqua bollente salata, scolatele e unitele ai legumi.

Aggiungete il parmigiano, metà dell'uovo, un pizzico di sale e a piacere uno di peperoncino. Amalgamate e formate delle polpette. Battete le uova rimaste con un pizzico di sale e mescolate il pangrattato ai semi di sesamo. Passate le polpette prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Adagiatele in una teglia antiaderente e mettetele in forno già caldo a 220°C per circa 10 minuti.

SFORMATO DI CECI

Ingredienti: ceci secchi, patate, parmigiano, uova (n.1 ogni 10 bambini), salvia, aglio, sale.

Dopo averli tenuti in ammollo tutta la notte, lessate i ceci insieme alla salvia e all'aglio e una volta cotti passateli al passaverdura. In una pentola antiaderente fate appassire l'aglio con la purea di ceci a cui avrete aggiunto le uova ed il parmigiano, unendo se necessario l'acqua di cottura dei legumi. Tagliate le patate a fettine sottili con le quali rivestirete una teglia antiaderente. Aggiungete la purea di ceci, livellate bene, ricopritela con uno strato di fette di patate, spolverizzate di parmigiano e cuocete in forno.