



PROPOSTE DI RICETTE PER LA FORMULAZIONE DI UN MENU SCOLASTICO

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

INDICE

PRIMI ASCIUTTI

• CUSCUS AL VERDE	Pag. 4
• MIGLIO AL FORNO	Pag. 4
• ORZOTTO ALLE VERDURE	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. 5
• 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 IN CREMA DI SPINACI	Pag. 6

MINESTRE, ZUPPE, VELLUTATE, CREME

• CREMA DI CAROTE E LENTICCHIE ROSSE CON RISO	Pag. 6
• MINESTRA DI FAVE CON PASTA	Pag. 6
• MINESTRA DI PORRI CON LA PASTA	Pag. 6
• PASSATO DI ZUCCA CON CROSTINI	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. 7
• FRITTATA DI MELANZANE AL SESAMO	Pag. 7
• POLPETTONE DI FAGIOLINI	Pag. 8
• SALAME DI UOVA E SPINACI	pag. 8

SECONDI A BASE DI FORMAGGI CON VERDURA E/O LEGUMI

• MOZZARELLA ALLA PIZZAIOLA	Pag. 8
• POLPETTE DI MELANZANE	Pag. 8
• POLPETTINE DI GROVIERA E RICOTTA	Pag. 8
• 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. 9
• INVOLTINI DI MANZO CON ASPARAGI	Pag. 9
• MANZO O LONZA ALLA ZUCCA	Pag. 9
• SPEZZATINO DI VITELLONE O LONZA ALLE OLIVE VERDI	Pag. 10

SECONDI A BASE DI PESCE

- BOCCONCINI DI PESCE CON POMODORI E PATATE Pag. 10
- MERLUZZO ALLE OLIVE Pag. 10
- SFORMATO DI PLATESSA E VERDURE Pag. 10
- SOGLIOLA AL SESAMO Pag. 10
- SPEZZATINO DI PALOMBO Pag. 10
- TORTINO DI NASELLO Pag. 11

SECONDI A BASE DI POLLO O TACCHINO

- INVOLTINI DI TACCHINO CON SPINACI E FORMAGGIO Pag. 11
- POLLO O TACCHINO IN SALSA DI CIPOLLE Pag. 11
- POLPETTINE DI POLLO/TACCHINO CON SEDANO E CAROTE Pag. 11
- SCALOPPINE DI POLLO /TACCHINO CON PORRI E MAIS Pag. 11
- POLPETTONE DI TACCHINO Pag. 11
- TACCHINO O POLLO CON SALSA DI CAROTE Pag. 11

SECONDI A BASE DI LEGUMI

- CROCCHETTE DI PISELLI E CAROTE Pag. 12
- FARINATA DI CECI CON VERDURE Pag. 12
- POLPETTE DI LEGUMI Pag. 12
- SFORMATO DI CECI Pag. 12
- TORTINI DI ZUCCHINE E CECI Pag. 12
- DADOLATA DI VERDURE CON LEGUMI Pag. 13
- FAGIOLI ALL'UCCELLETTO Pag. 13

N.B.: in **grassetto** sono evidenziati gli alimenti/ingredienti che possono provocare allergie o intolleranze, ai sensi del Reg. CE 1169/2011.

Ogni cucina adatterà il ricettario in base agli alimenti e ingredienti utilizzati, riportando gli allergeni eventualmente elencati nelle etichette dei prodotti.



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

CUSCUS AL VERDE

Ingredienti: **cuscus precotto**, zucchine, piselli, **pesto**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, basilico, aglio, sale iodato.

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, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 con il formaggio grattugiato e mettete in forno caldo a fuoco medio per 10 minuti. servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

ORZOTTO ALLE VERDURE

Ingredienti: **orzo**, verdure di stagione, piselli, carota, **sedano**, cipolla, basilico, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

Tagliate le verdure, fate un battuto di cipolla, carota e sedano; scottate i piselli in acqua bollente e salata per alcuni minuti. In una casseruola antiaderente lasciate ammorbidire il battuto di verdure con un po' di brodo vegetale, quindi unite le verdure e lasciate insaporire. Versate l'orzo, mescolate per qualche minuto e portate a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Una decina di minuti prima di spegnere aggiungete i piselli. Mantecate l'orzotto con il formaggio grattugiato, l'olio extravergine d'oliva e un po' di basilico tritato. Mescolate con cura, coprite e lasciate riposare prima di servire.

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI/ZUCCHINE/CARCIOFI

Ingredienti: **pasta**, broccoli (o zucchine o carciofi), **pinoli**, aglio, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, sale iodato.

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 formaggio grattugiato e l'olio extravergine d'oliva e mescolate. Cuocete la pasta, conditela con 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, **formaggio grattugiato**, olio extravergine di oliva, sale iodato.

Frullate nel mixer le foglie di basilico con i pinoli, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva, incorporate alla fine il formaggio grattugiato. 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, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 formaggio grattugiato. Amalgamate bene gli ingredienti prima di servire.

PASTA CON CECI E BROCCOLETTI

Ingredienti: **pasta**, ceci secchi, broccoli, pomodori pelati, aglio, alloro, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, sale iodato.

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, formaggio grattugiato e un filo d'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON CREMA DI FAVE

Ingredienti: **pasta**, fave, cipollotti, **formaggio grattugiato**, olio extra vergine d'oliva, sale iodato, 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 iodato e metà del formaggio. Frullate ottenendo una salsa omogenea. Quando la pasta è cotta conditela con la salsa ed il resto del formaggio grattugiato.

PASTA CON CREMA DI MELANZANE E PEPERONI

Ingredienti: **pasta**, melanzane, peperoni, cipolla, aglio, prezzemolo, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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. Lasciate stufare per qualche minuto e successivamente frullate il tutto. Cuocete la pasta e conditela con la salsa ottenuta, aggiungendo il formaggio grattugiato, olio extravergine d'oliva a crudo e prezzemolo.

PASTA CON LA ZUCCA

Ingredienti: **pasta**, zucca, cipolla, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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,regolate di sale. 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, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

Mondate e affettate i porri, stufateli in una pentola antiaderente con il timo e qualche cucchiaino 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 formaggio e l'olio extravergine d'oliva.

PASTA CON ZUCCHINE E CANNELLINI

Ingredienti: **pasta**, zucchine, fagioli cannellini, **formaggio grattugiato**, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, aglio, basilico, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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, il formaggio ed i restanti fagioli.

RISO E LENTICCHIE

Ingredienti: riso, lenticchie secche, cipolla, **sedano**, carote, aglio, alloro, prezzemolo, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, sale iodato.

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 il formaggio, olio extravergine d'oliva, prezzemolo e aglio tritati.

RISOTTO CON CAROTE E CRESCENZA

Ingredienti: riso, carote, crescenza, cipolla, **formaggio grattugiato**, olio extravergine di oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 formaggio 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, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 e fate cuocere mescolando spesso, aggiungendo di volta in volta brodo vegetale. Ultimata la cottura del riso, servite aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva e il formaggio grattugiato.

RISOTTO IN CREMA DI SPINACI

Ingredienti: riso, spinaci, **latte**, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, sale iodato.

Far bollire in abbondante acqua salata gli spinaci. A cottura terminata frullare, aggiungendo il latte.

Cuocere il riso e mantecare nella crema di spinaci. Aggiungere olio extra vergine di oliva e, prima di servire, il formaggio grattugiato.



PRIMI PIATTI IN BRODO

CREMA DI CAROTE (o zucca) E LENTICCHIE ROSSE CON RISO

Ingredienti: riso, carote, lenticchie rosse, **formaggio grattugiato**, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

Tagliate le carote a rondelle sottili e ponetele insieme alle lenticchie, precedentemente ammollate, in una casseruola con del brodo vegetale. Nel frattempo preparate un trito di prezzemolo. 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, formaggio grattugiato e con un filo di olio extravergine d'oliva.

MINESTRA DI FAVE CON PASTA

Ingredienti: patate, pasta corta/crostini, fave, verza, pomodori, cipolle, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 formaggio grattugiato. Volendo si può frullare la minestra e la pasta può essere sostituita da crostini.

MINESTRA DI PORRI CON LA PASTA

Ingredienti: porri, patate, **pasta corta**, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

Pulite i porri, tagliateli a fettine e fateli 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 formaggio grattugiato.

PASSATO DI ZUCCA CON CROSTINI

Ingredienti: zucca, patate, **latte**, **crostini di pane**, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, sale iodato.

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 formaggio grattugiato ed i crostini di pane.

RISO CON SPINACI E FAGIOLINI

Ingredienti: riso, zucchine, spinaci, fagiolini, prezzemolo, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 formaggio grattugiato.

VELLUTATA DI CECI CON CROSTINI

Ingredienti: ceci secchi, aglio, salvia, **crostini di pane**, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

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 (sedano)**, prezzemolo, noce moscata, sale iodato.

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, infarinatele, 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**, **formaggio grattugiato**, farina, cipolla, prezzemolo, sale iodato.

Sbattete le uova in una terrina con il sale. Aggiungete lo yogurt, la farina, il prezzemolo tritato, il formaggio 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**, **formaggio grattugiato**, **semi di sesamo**, sale iodato.

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**, **formaggio grattugiato**, **pangrattato**, aglio, origano, sale iodato.

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 ammolato in poco latte e strizzato, l'origano e un pizzico di sale. Unite le patate e i fagiolini (senza l'aglio), il formaggio 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**, **formaggio grattugiato**, aglio, noce moscata (facoltativa), sale iodato.

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 formaggio grattugiato e un pizzico di sale iodato. 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 iodato.

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**, **formaggio grattugiato**, melanzane, **uova** (n.1 ogni 10 bambini), **pangrattato**, basilico, menta, sale iodato.

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 formaggio 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 iodato.

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, sistemateli 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 iodato.

Per la salsa (facoltativa): **yogurt intero bianco**, prezzemolo, sale iodato.

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 prezzemolo e servitela con lo sformato.

TORTA DI FORMAGGIO

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

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 aggiungete 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 iodato.

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, **farina**, **brodo vegetale (sedano)**, salvia, rosmarino, sale iodato.

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. 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 finché 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 magra, patate, carote, zucchine, **uova** (n. 1 ogni 10 bambini), pangrattato, sale iodato.

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 (sedano)**, sale iodato.

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 e lasciatela riposare 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 salsina 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, **brodo vegetale (sedano)**, prezzemolo, sale iodato.

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. 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 salsina 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 (sedano)**, **farina**, alloro, rosmarino, timo, sale iodato.

In una pentola antiaderente stufate la cipolla tritata con gli aromi aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale. Unite la carne infarinata, 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 PESCE E POMODORI CON PATATE (secondo + contorno)

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

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 iodato 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 (sedano)**, sale iodato, 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. 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 iodato. 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 iodato.

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 (sedano)**, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, sale iodato.

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. 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 iodato.

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 SPINACI E GRANA

Ingredienti: fettine di tacchino o pollo, spinaci, **formaggio grattugiato**.

Lessate gli spinaci in poca acqua salata e, successivamente, tritateli e aggiungete il formaggio grattugiato. 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, **brodo vegetale (sedano)**, sale iodato.

Fate stufare le cipolle affettate sottilmente in una pentola antiaderente con del brodo vegetale, unite la carne, e salate. Fate cuocere, a pentola coperta e a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto e unendo poca acqua 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**, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, **pangrattato**, prezzemolo, sale iodato.

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 formaggio grattugiato e un pizzico di sale iodato. 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, **brodo vegetale (sedano)**, **farina**, sale iodato.

Tagliate il porro 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. Quando sarà cotta, mettetela nel tegame insieme alle verdure e scaldare il tutto per qualche minuto. Servite con un filo di olio extravergine d'oliva.

POLPETTONE DI TACCHINO

Ingredienti: fesa di tacchino, **formaggio grattugiato**, **latte**, **pane grattugiato**, **brodo vegetale (sedano)**, olio extravergine d'oliva, prezzemolo, sale iodato.

Lessare le patate e pelarle, passarle al tritacarne insieme alla carne di tacchino, di seguito impastare con gli altri ingredienti. Per raggiungere la densità voluta eventualmente aggiungere il pane grattugiato ed amalgamare bene. Confezionare dei polpettoni non troppo grossi, adagiarli su una placca unta con poco olio ed infornare a 160 °C per circa 60 minuti. Durante la cottura, se necessario, irrorare con brodo vegetale.

TACCHINO O POLLO CON SALSA DI CAROTE

Ingredienti: tacchino o pollo, carote, olio extravergine d'oliva, **brodo vegetale (sedano)**, limone, aglio, timo, erba cipollina, sale iodato.

In una pentola antiaderente fate stufare l'aglio pestato, unite la carne, bagnate con acqua o brodo vegetale, 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), **formaggio grattugiato**, **pangrattato**, **farina**, prezzemolo, sale iodato.

Lessate le patate, passatele e preparate una purea con qualche cucchiaino 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 formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato ed i piselli rimasti interi. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e cuocetele in forno in una teglia antiaderente.

FARINATA DI CECI CON VERDURE

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

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 finché l'impasto risulta non troppo denso. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva e lasciate riposare per almeno 15-20 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 finché 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.

VARIANTE CON CIPOLLOTTO

Dopo che la pastella ha riposato per 15- 20 minuti aggiungere il cipollotto tagliato a rondelle sottili, quindi procedere alla cottura come precedentemente descritto.

POLPETTE DI LEGUMI

Ingredienti: legumi misti secchi o freschi (es. fagioli e piselli), patate, carote, zucchine, **pangrattato**, **formaggio grattugiato**, olio extravergine d'oliva, sale iodato, origano, rosmarino.

Mettere in ammollo il giorno precedente i legumi secchi accuratamente setacciati. Sbucciare, lavare e tagliare le patate e le verdure. Lessare i legumi e a parte le altre verdure. Passare il tutto al tritacarne, aggiungere il formaggio, gli aromi e unire il pane grattugiato fino a raggiungere la consistenza desiderata. Formare delle polpette e disporle su una placca leggermente oliata con un filo d'olio extravergine e cuocere a 180° C per circa 15 minuti.

SFORMATO DI CECI

Ingredienti: ceci secchi, patate, **formaggio grattugiato**, **uova** (n.1 ogni 10 bambini), salvia, aglio, sale iodato.

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 formaggio grattugiato, 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 formaggio grattugiato e cuocete in forno.

TORTINI di ZUCCHINE E CECI

Ingredienti: farina di ceci, acqua, zucchine, olive, **formaggio grattugiato**, aglio (piacere), sale iodato, olio extravergine d'oliva.

Mescolare la farina di ceci con l'acqua (rapporto 1:2) fino ad ottenere una pastella liscia e lasciare riposare per una mezz'ora coperto. Quindi aggiungere le zucchine precedentemente grattugiate e strizzate per togliere l'acqua in eccesso, le olive tritate insieme ad altre verdure a piacere (es. pomodorini secchi, capperi, ecc.).

Aggiungere il formaggio grattugiato, spezie a piacere (es. curcuma) e, se piace, poco aglio in polvere o fresco tritato finemente.

Distribuire il composto in pirottini o in teglie con stampo leggermente unti d'olio e cuocere in forno a 180 ° C per 40 minuti, fino a leggera doratura. In alternativa agli stampi, utilizzare due cucchiaini per formare con il composto delle quenelle da disporre sulla placca da forno.

DADOLATA DI VERDURE CON LEGUMI

Ingredienti: fagioli borlotti secchi, piselli surgelati, carote, melanzane, zucchine, olio extravergine d'oliva, prezzemolo, sale iodato.

Mettere in ammollo il giorno precedente i fagioli secchi accuratamente setacciati. Mondare, lavare e tagliare le verdure a dadini e cuocerle a vapore. Lessare i legumi. Unire il tutto e condire con olio EVO, prezzemolo tritato e un pizzico di sale.

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Ingredienti: fagioli secchi, cipolla, pomodori pelati, olio extravergine d'oliva, prezzemolo, salvia, sale iodato, **brodo vegetale (sedano)**.

Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. Tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con un po' di brodo vegetale. Aggiungere i fagioli e, all'occorrenza, bagnare con brodo vegetale. Unire i pomodori pelati precedentemente frullati, la salvia e il sale iodato e portare a cottura. A fine cottura aggiungere poco prezzemolo finemente tritato e l'olio extravergine d'oliva a crudo.

Aggiornamento: LUGLIO 2026
