



LA PIÙ BUONA
PAPPA
D'ASILO
DA CUCINARE A CASA



Milanoperibambini.it

PRIMI

MIGLIO CON CREMA DI CAVOLFIORE

.....

INGREDIENTI*:

Miglio 50g

Carota e sedano tritati, un cucchiaino

Brodo vegetale q.b.

Cavolfiore 70 g

Pinoli

Zenzero

Olio q.b.

Prepara un brodo vegetale con carota, sedano, cipolla.

Fai soffriggere in poco olio e per poco tempo un trito di carota e sedano; aggiungi il miglio e fallo tostare per pochi minuti.

Aggiungi il brodo e fai cuocere il miglio, coprendolo completamente e aggiungendo brodo fino a cottura e completo assorbimento.

Cuoci il cavolfiore al vapore e frullalo con il mixer. Fai tostare i pinoli in un padellino e tritali con il mixer (sono pericolosi se ingoiati interi).

Fai un leggero soffritto con olio e pochissimo zenzero, un paio di scaglie a bambino.

Condisci il miglio con la crema di cavolfiore, unisci i pinoli grattugiati e l'olio con zenzero.

N.B. non ci sono controindicazioni ad usare spezie in piccole quantità, rendono gustosi i cibi.

*Grammature a bambino

PRIMI

PASTA CON CREMA DI BROCCOLI

.....

INGREDIENTI*:

Pasta integrale 50gr

Broccoli 70gr

3 mandorle, da tritare

1 cucchiaino da caffè di parmigiano

Pulisci i broccoli dalle foglie ed elimina la parte più dura del gambo.

Falli cuocere in acqua bollente fino a che una forchetta entra comodamente.

Scolali con una schiumarola, così da utilizzare l'acqua di cottura per la pasta.

Passa i broccoli nel mixer insieme alle mandorle.

Scola la pasta e condiscila con la crema ottenuta, aggiungendo olio a crudo.

Per gli adulti: se ti piace un sapore più deciso, fai un piccolo soffritto con aglio, olio e peroncino.

N.B.

le mandorle contengono molto calcio, usale al posto del parmigiano!

*Grammature a bambino

PRIMI

COUS COUS INTEGRALE CON VERDURE E CECI

.....

INGREDIENTI*:

Cous cous biologico integrale 50 g

Ceci 25 g

Carote 10g

Zucchine 10 g

Zucca 10g

Patate 5g

Polpa pomodoro 20g

Sedano

Cipolla

Metti i ceci secchi a bagno in acqua per 12 ore (una notte); falli cuocere con foglie di alloro o con un pezzetto di alga Kombu e acqua (in pentola a pressione per 1h, in pentola normale per 3h).

In una casseruola, metti a cuocere a crudo le verdure tagliate a tocchetti e aggiungi dell'acqua se necessario; dopo 10 minuti aggiungi la salsa di pomodoro e fai colorare il brodo; fai attenzione che rimanga brodo abbondante, che servirà a condire il cous cous.

Fai cuocere il cous cous come da consigli sulla confezione e bagnalo con poco brodo, verdure e ceci.

*Grammature a bambino

PRIMI

PASTA CON PORRI E CREMA DI VERZA



INGREDIENTI*:

pasta formato radiatori 30g
porri 10 g
verza 20 g
zafferano

In una casseruola, fai cuocere a crudo, in poco olio, i porri e la verza a fettine, finché il tutto non risulti ben cotti. In una tazza, sciogli lo zafferano con il liquido del sugo di verza. Frulla il composto di porri e verza con il liquido di cottura. Condisci la pasta con il composto e aggiungi il brodo di zafferano. Amalgama e servi.

*Grammature a bambino

PRIMI

RISOTTO ALLA BARBABIETOLA

.....

INGREDIENTI*:

riso Carnaroli 320 g
barbabietole (precedentemente lessate) 300 g
1 litro brodo vegetale
1 scalogno
Olio evo qb
Sale fino qb
A piacere: timo

Monda e taglia lo scalogno a dadini. Mettilo in una pentola a rosolare con un filo d'olio. Quando è dorato, aggiungi il riso e lascialo tostare.

Una volta tostato il riso, aggiungi il brodo caldo e continua la cottura, aggiungendo brodo al bisogno. Nel frattempo riduci la metà delle barbabietole in purea e taglia a dadini il resto.

A metà cottura del riso, aggiungi la purea di barbabietole e mescola il tutto.

A fine cottura aggiungi le barbabietole a cubetti e un filo d'olio per mantecare.

Se gradisci, puoi profumare il piatto con delle foglioline di timo e un cucchiaino di yogurt al naturale.

*Ricetta per 4 persone

PRIMI

ZUPPA DI LENTICCHIE



INGREDIENTI*:

2-3 cucchiai di olio extra vergined'oliva
2 cipolle medie, sminuzzate
2 spicchi di aglio
lenticchie rosse decorticate 500 g
brodo vegetale o simile 1,75 l
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 pizzico di peperoncino (se piace)
succo di un limone
sale
prezzemolo o coriandolo fresco tritato finemente

Riscalda l'olio in una pentola e soffriggi cipolla e aglio. Aggiungi le lenticchie e poi il brodo. Raggiunto il bollire, abbassare la fiamma, facendo cuocere lentamente. Aggiungi cumino e coriandolo secco. Sala quando le lenticchie sono morbide. Lascia cuocere a fuoco lento per 45 - 60 min.

Se necessario, aggiungi brodo o acqua. La consistenza della zuppa deve essere cremosa ma non troppo densa. A fine cottura aggiungi il succo di limone ed eventualmente guarnisci con prezzemolo o coriandolo. Aggiusta il sapore a tuo piacimento con sale e/o limone.

*Ricetta per 4 persone

PRIMI

PASTA E ZUCCHINE AL PROFUMO DI MENTA E LIMONE

.....

INGREDIENTI*:

pasta del formato che si preferisce 300 g
zucchine 500 g
cipollotto 60 g
1 spicchio di aglio
sale qb
pepe qb
olio evo qb
a piacere: foglioline di menta, scorza di limone

Metti a bollire una pentola con abbondante acqua, dove butterai poi la pasta a cuocere. Mentre l'acqua arriva a bollore, monda e taglia finemente i cipollotti, sbuccia l'aglio e toglie l'anima, e metti tutto a rosolare in una pentola antiaderente per una decina di minuti a fuoco medio/basso.

Nel frattempo lava e taglia le zucchine e mettile a cuocere insieme al cipollotto, eliminando l'aglio.

Condisci con sale e pepe a piacere. Continua a cuocere per altri dieci minuti circa, finché le zucchine saranno cotte.

Frulla grossolanamente gran parte delle zucchine. Alle restanti aggiungi qualche fogliolina di menta spezzettata a mano.

Condisci la pasta con la crema di zucchine e le zucchine a pezzetti profumate alla menta e, se gradisci, grattugia un po' di scorza di limone.

*Ricetta per 4 persone

TACCHINO ALL'UCCELLETTO

.....

INGREDIENTI*:

Petto di tacchino 40g
Brodo vegetale
Farina q.b.
Olive verdi e neri 5/6
Pinoli
Polpa di pomodoro 15g

Prepara un brodo vegetale con cipolla, sedano e carota. Taglia a tocchetti il petto di tacchino e passali nella farina.

Fai rosolare in padella con poco olio un trito di cipolla o scalogno e aggiungi il pomodoro, i pinoli e le olive. Lascia cuocere per pochi minuti senza che friggano e aggiungi i cubetti di tacchino. Fai rosolare e aggiungi qualche cucchiaino di brodo, tenendo conto che basteranno 10 minuti di cottura perché il piatto sia pronto.

N.B. è buono anche senza l'aggiunta di pomodoro.

GRATIN DI FAGIOLI E SPINACI



INGREDIENTI*:

Fagioli borlotti 15g (peso a secco)

Spinaci 40g

Scalogo

Menta

Pinoli

Pangrattato

Trita gli spinaci bolliti e falli appassire con la cipolla. Passa i fagioli con un po' d'acqua di cottura e versali in una teglia unta e cosparsa di pan grattato. Versa sopra gli spinaci cotti e aggiungi altro pan grattato e un filo d'olio. Fai cuocere in forno per 10 minuti.

TORTINO DI UOVA E VERDURE AL FORNO

.....

INGREDIENTI*:

1 uovo intero
100g verdure a crudo
a piacere (spinaci, cavolfiori, zucchine)
Un cucchiaino di latte vaccino o soia
Olio extra vergine d'oliva

Lessa le verdure o cuocile in umido. Sbatti l'uovo con la forchetta e aggiungi il latte e le verdure. Versa il composto negli stampi da muffin e cuoci in forno per 20 minuti.

HAMBURGER DI TROTA



INGREDIENTI*:

Trota o altro pesce 50 g

Patata 20 g

Timo, rosmarino

Olio extra vergine d'oliva

Passa il filetto di pesce nel tritacarne, amalgama insieme alla patata schiacciata e agli aromi.

Realizza l'hamburger e cuocilo in forno o in padella con mezzo cucchiaino di olio.

ARROSTO DI LONZA CON LE MELE

.....

INGREDIENTI*:

Lonza di maiale in pezzo unico 55 g

Cipolle 5g

Mele golden o renette 30 g

Brodo

verdura q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Rosmarino

Alloro

Sale 1g

In una casseruola a bordi alti fai rosolare cipolla, aromi e la lonza, girandola in modo che si rosoli ben bene.

Aggiungi brodo di verdura finché l'arrosto ne assorbe; dopo 10 minuti di cottura aggiungi le mele a tocchetti e fai cuocere il tutto finché il cuore della carne è cotto.

Le mele si sfaldano creando una purea con cui guarnire la lonza tagliate a fettine.

RISO BASMATI CON HUMMUS DI CECI E TORTINO DI PATATE E SPINACI

.....

Per l'hummus:

ceci cotti 200 g
1 spicchio di aglio
1 limone
Olio evo
Acqua / Sale

Per il riso basmati:

riso basmati 250 g
acqua 0,5 l

Per il tortino di patate e spinaci:

spinaci lessati 1,5 kg
patate lessate 500 g
pangrattato

Metti i ceci in una ciotola insieme al succo di limone, l'aglio spremuto e 3 cucchiaini di acqua. Frulla con il frullatore o il minipimer per qualche minuto finché ottieni una crema liscia. Ora regola di sale e aggiungi un filo d'olio. Mischia il tutto e lascia riposare.

Metti sul fuoco una casseruola dal fondo spesso con l'acqua e porta a ebollizione. Nel frattempo, metti a bagno il riso per circa 10 minuti e poi lavalo qualche volta sotto l'acqua per eliminare l'amido superficiale. Quando l'acqua bolle, salala e versa il riso. Appena torna il bollore, abbassa la fiamma al minimo e metti il coperchio sulla pentola, lasciando una piccola fessura. Lascia che il riso uocia senza mescolarlo finché l'acqua non sarà completamente assorbita (serviranno circa 10 minuti).

Spegni il fuoco e lascia riposare il riso qualche minuto, quindi mettilo su un piatto, sgranalo con una forchetta e lascialo intiepidire.

Cuoci a vapore o lessa le patate e gli spinaci in acqua salata. Una volta cotti e intiepiditi, schiaccia le patate con una forchetta e sminuzza gli spinaci con il coltello. Versa il tutto in una ciotola e mescola. Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato. Stendi il composto in una teglia rivestita con carta da forno, cospargi la superficie di pangrattato e inforna a 200 gradi, finché non si sarà formata una crosticina dorata in superficie. Toglilo dal forno e taglialo a quadrotti.

Componi il piatto con riso, hummus a fianco e una fetta di tortino.

DESSERT

BICCHIERINI DI LATTE E BANANA



INGREDIENTI*:

4dl latte
2 cucchiaini di miele d'acacia
Banana 300g
maizena 20g
2 limoni

Scalda 3dl di latte con il miele e la scorza di un limone.

Porta al limite dell'ebollizione, elimina la scorza, aggiungi la maizena sciolta con il latte freddo e prosegui la cottura mescolando in continuazione per 3-4 minuti, finché il tutto si addensa.

Frulla le banane con il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone, mescola il budino al latte e versa nei bicchieri.

Fai raffreddare il budino in frigorifero per 30 minuti.

*Ricetta per 4 persone

DESSERT

PANCAKE DI BANANA



INGREDIENTI*:

- 1 tazza di acqua
- 1 tazza di farina (quella che hai in casa)
- 1 banana matura schiacciata

Mischia gli ingredienti in una ciotola a formare una pastella. Scalda una padella antiaderente sul fuoco e, quando è ben calda, versa mezzo mestolo di impasto. Lascia cuocere per tre minuti per parte, finché i pancake sono dorati.

*Ricetta per 4 persone

La Locomotiva di Momo è un nido e scuola dell'infanzia che può riassumere le sue caratteristiche in 5A : Accoglienza Autonomia Avventura Ambiente Alimentazione. Il progetto educativo è improntato ad una didattica attiva, un lavoro di continuo ascolto dei bisogni conoscitivi dei bambini, tradotti in percorsi esperienziali, in ricerche condivise. La metodologia ispirata al Reggio Emilia Approach mette al centro dell'apprendimento le relazioni del gruppo. La cucina è rigorosamente a base di prodotti biologici e la cuoca Ada ama fare proposte innovative ad ogni cambio di stagione.

Via Anfossi, 36 Milano
Tel 02 5418 9147

Il giardino di Bez, nido d'infanzia, accoglie i bambini dai 6 mesi. Dispone di spazi molto ampi e luminosi e di un delizioso cortile con alberi da frutto. Vi lavora un team stabile di persone che condivide una forte intenzionalità educativa, orientata dal progetto noto nel mondo come Reggio Emilia Approach. La cucina del nido è affidata alla cuoca Laura che, oltre a preparare i pasti, è coinvolta dalle educatrici nei progetti per i bambini sulla conoscenza degli alimenti che ritrovano nelle pietanze.

Il giardino di Bez, via Massaua 6
Tel 02 7700 4114

Piccole impronte è il nido d'infanzia bilingue che da 15 anni accoglie i bambini dono ai tre anni e le loro famiglie. Un luogo di vita felice, dove titolari, educatrici, famiglie e atelieristi concorrono a dare vita ad un progetto in cui il bambino è protagonista della sua crescita. Un progetto che include ogni sfera della vita, anche quella dell'educazione alimentare, che si esplica in una cura nelle proposte del menu (studiato in collaborazione con il nutrizionista, con piatti cucinati dalla cuoca Antonella nella cucina interna del nido), laboratori di cucina dedicati a bambini accompagnati dai loro genitori e incontri formativi per le famiglie.

Nido d'infanzia "Piccole impronte", corso Roma 130/a Cologno Monzese, Mi.
Tel 0226703148

Milanoperibambini.it è un punto di riferimento e informazione per chi cerca notizie, servizi, strutture ed eventi adatti all'infanzia, in città o fuori porta.

info@milanoperibambini.it



Milanoperibambini.it