

**ALLEGATO D**  
**ALLA GARA D'APPALTO N.6/2022**  
**ASTA PUBBLICA N.2/2022**

**MENU' VEGETARIANO**  
**invernale ed estivo**  
**PER GLI ASILI-NIDO**

## **PRIMA SETTIMANA ( Menù Invernale )**

### **LUNEDI'**

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso con zucca gialla o verdure (asparagi, zucchine o carciofi in base alla stagione)  
Frittatine al forno  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Caffè d'orzo con miele e focaccia barese

### **MARTEDI'**

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Maccheroncini al pomodoro  
Insalata di verdure e cannellini o crostini con hummus di ceci  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali

### **MERCOLEDI'**

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Crema di verdure con pastina o orzo  
Polpettine di formaggio e verdure  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Karcadè con miele, biscotti secchi

### **GIOVEDI'**

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Tagliatelle o tagliolini ( pasta fresca) o polenta con sugo di piselli oppure al pomodoro  
Verdure crude e cotte di stagione - Pane  
**Merenda:** Macedonia di frutta di stagione o spremuta, fette biscottate con marmellata oppure gelato

### **VENERDI'**

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con olio e parmigiano  
Patè vegetariano o ricotta  
Verdure di stagione e patate \* - Pane  
**Merenda:** Yogurt con miele, pane con miele

\* Le patate possono essere cucinate al forno, lessate o in purea.

## SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
- Pranzo:** Passato di verdura con pasta o dadini di pane tostati al forno  
Uova ( tortino di verdure o frittatine miste di verdure al forno o straccetti al pomodoro)  
Verdura cruda di stagione - Pane
- Merenda:** Thè leggero con miele, pane e formaggio

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
- Pranzo:** Spaghetti con olio e parmigiano  
Formaggio (casatella o caciotta)  
Verdure di stagione - Pane
- Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
- Pranzo:** Riso con piselli o ceci o lenticchie
- Oppure:* *Riso all'ortolana – Crocchette di lenticchie o piselli*  
Verdure gratinate di stagione – Pane
- Merenda:** Frutta o frullato di frutta con miele, biscotti secchi

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
- Pranzo:** Pasta al pomodoro  
Burger vegetali o Crostini misti con formaggio e verdure e formaggi misti  
Verdura di stagione – Pane
- Merenda:** Caffè d'orzo con miele, fette biscottate o pane e marmellata

### VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione
- Pranzo:** Maccheroncini al pomodoro o brodo di verdura con pastina  
Quadretti di spinaci e ricotta al forno  
Verdure miste di stagione - Pane
- Merenda:** Latte intero con miele, ciambella casalinga

## TERZA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con olio e parmigiano  
Straccetti di frittata al pomodoro  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele, biscotti secchi

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta al pomodoro  
Tortino di ricotta e spinaci o formaggi misti  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Frullato di frutta o spremuta, ciambella casalinga

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Minestra di sedano, carote e patate con orzo o miglio  
Polpette di legumi  
*Oppure:* *Lenticchie stufate*  
Verdure crude miste di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele e fiocchi di cereali

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Lasagnette al ragù vegetale o passato di legumi con maltagliati ( pasta fresca)  
Verdure miste di stagione – Pane  
**Merenda:** Frullato di frutta o spremuta, pane o fette biscottate con miele

### VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso al pomodoro  
Sformato o soufflè di spinaci  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Thè con miele, focaccia barese o crostata o torta margherita

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Passatelli in brodo vegetale  
Verdure crude e cotte di stagione - Pane  
*Oppure:* *Pasta al pomodoro e basilico – Uova ( frittatine miste di verdure al forno ) -  
Verdura cruda di stagione - Pane*  
**Merenda:** Caffè d'orzo con miele, fette biscottate con miele

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con olio e parmigiano o al pomodoro  
Polpettine di verdure e formaggio  
Verdura di stagione – Pane  
**Merenda:** Yogurt intero con miele, pane e marmellata

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Crema di piselli oppure passato di lenticchie o ceci con pasta o riso o crostini con  
Hummus di ceci  
Verdure gratinate di stagione - Pane  
**Merenda:** Thè leggero con miele, pane e formaggio

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Ravioli al pomodoro oppure rotolo alle bietole ( pasta fresca)  
*Oppure:* *Gnocchi al pomodoro – Ricotta o casatella*  
Verdure miste di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele e fiocchi di cereali

### VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso all'ortolana oppure olio e parmigiano  
Crocchette di lenticchie o crema di lenticchie  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Macedonia o frullato di frutta con miele, biscotti secchi.

## QUINTA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta al sugo di verdure  
Tortino di verdure – Verdura cruda di stagione - Pane  
**Oppure:** Uova sode o frittatina con verdure al forno - Verdura cruda - Pane  
**Merenda:** Camomilla con miele, ciambella casalinga

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso con olio e parmigiano  
Formaggi misti  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele, pane o fette biscottate con marmellata

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Passato di legumi con pasta o orzo  
Cascioncino con verdure cotte (cotti al forno) opp. verdura cotta e pane  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti al pomodoro  
Polpettine al formaggio oppure crostini misti con formaggio e verdure  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Frutta o frullato di frutta o spremuta con miele, biscotti

### VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con olio e parmigiano  
Piselli al prezzemolo o ceciata o farifrittata al forno  
Verdure miste di stagione – Pane  
**Merenda:** Gelato

## **PRIMA SETTIMANA**

### **( Menù Estivo )**

#### **LUNEDI'**

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta o riso con olio e parmigiano  
Straccetti di frittata al pomodoro  
Verdure di stagione - Pane  
**Merenda:** Karcadè con miele e ciambella o biscotti casalinghi

#### **MARTEDI'**

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Passato di legumi con maltagliati ( pasta fresca)  
Verdura di stagione - Pane  
*Oppure:* *Passato di verdura con pasta - Crocchette di lenticchie*  
*Verdura di stagione - Pane*  
**Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali

#### **MERCOLEDI'**

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Maccheroncini con pomodoro e basilico  
Melanzane o zucchine alla parmigiana o crostini misti con verdure e formaggio  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Frutta o macedonia di frutta e biscotti oppure gelato

#### **GIOVEDI'**

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso all'ortolana  
Piselli al prezzemolo o polpettine di ceci con orzo o miglio  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Caffè d'orzo o camomilla con miele, pane con miele

#### **VENERDI'**

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con sugo di verdure o al pomodoro  
Formaggi misti  
Verdura di stagione – Patate lessate \* - Pane  
**Merenda:** Yogurt intero con miele, fette biscottate con marmellata

\* Le patate possono essere cucinate al forno, lessate o in purea.

## SECONDA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso al pomodoro e basilico  
Uova ( tortino di verdure o frittatine miste di verdure al forno o straccetti al pomodoro)  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti con olio e parmigiano  
Insalata di verdure con cannellini o polpette di legumi  
Verdure di stagione - Patate al forno - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Gnocchetti ( bianchi e verdi ) ai formaggi oppure pennette con ricotta e spinaci  
( *pasta fresca* )  
Verdure miste di stagione – Pane  
**Merenda:** Frullato di frutta e biscotti

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Crema di piselli con dadini di pane tostati al forno o pastina  
Verdura cruda e gratinata di stagione – Pane  
*Oppure:* *Passato di verdura con pastina – Crocchette di lenticchie -*  
*Verdure gratinate di stagione - Pane*  
**Merenda:** Camomilla con miele, ciambella o biscotti casalinghi.

### VENERDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Maccheroncini al sugo di verdure

Caprese (mozzarella e pomodoro)

Verdura di stagione - Pane

***Merenda:*** Yogurt intero con miele, fette biscottate o pane con marmellata o miele

## TERZA SETTIMANA

### LUNEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Riso in brodo vegetale  
Sformato o soufflè di spinaci  
Verdura cruda di stagione – Pane

**Merenda:** Gelato o frutta di stagione

### MARTEDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Pasta con olio e parmigiano  
Formaggi misti  
Verdure di stagione – Pane

**Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali

### MERCOLEDI'

**Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione

**Pranzo:** Lasagnette al ragù vegetale o passato di ceci o lenticchie con quadrettini all'uovo  
( pasta fresca)  
Verdura cruda di stagione - Pane

**Merenda:** Macedonia di frutta, pane o fette biscottate con miele

### GIOVEDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Pasta al pomodoro e basilico  
Crostini misti con formaggio e verdure o ricotta  
Verdura di stagione – Pane

**Merenda:** Caffè d'orzo con miele, biscotti casalinghi

### VENERDI'

**Spuntino:** Frutta di stagione

**Pranzo:** Minestrina di sedano, carote e patate con orzo o riso o pasta al pomodoro  
Polpettine con orzo o miglio o crema di lenticchie  
Verdura di stagione - Pane

**Merenda:** Yogurt intero con miele e biscotti

## QUARTA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Passatelli in brodo vegetale ( pasta fresca)  
Verdure crude e cotte di stagione - Pane  
**Merenda:** Caffè d'orzo con miele, ciambella casalinga

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Riso con olio e parmigiano  
Tortino di verdure, patate  
Verdure di stagione – Pane  
**Merenda:** Yogurt intero con miele e biscotti

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Spaghetti al pomodoro e basilico  
Polpettine di formaggio e verdure o caprese  
Verdure gratinate di stagione – Pane  
**Merenda:** Frullato di frutta, fette biscottate con miele

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Tagliatelle o tagliolini con sugo di fagioli o piselli ( pasta fresca)  
Verdure miste di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali o biscotti

### VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta pomodoro e basilico  
**Crostini misti con formaggio o caprese**  
Verdura di stagione - Pane  
**Merenda:** Thè leggero con miele, pane e formaggio

## QUINTA SETTIMANA

### LUNEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Brodo vegetale con riso  
Sformato di spinaci oppure uova sode o in frittata con verdure  
Verdure di stagione - Pane  
**Oppure:** *Pasta con piselli o insalata di riso (senza prosciutto cotto) - Verdura di stagione –  
Purea - Pane*  
**Merenda:** Frullato o macedonia di frutta, biscotti

### MARTEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Ravioli al pomodoro o pasta al forno ai 4 formaggi oppure rotolo alle bietole  
( pasta fresca)  
Verdure miste di stagione - Pane  
**Merenda:** Gelato

### MERCOLEDI'

- Spuntino:** Frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta con olio e parmigiano  
Polpettine di ceci oppure ceciata o farifrittata al forno  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Latte intero con miele, fiocchi di cereali

### GIOVEDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Passato di legumi con pasta o orzo o riso  
Cascioncino con verdure \* – Verdura cruda di stagione – Pane  
**Oppure:** *Passato di verdura con pasta - Crocchette di lenticchie - Verdura di stagione –  
Pane*  
**Merenda:** Caffè d'orzo con miele, pane o fette biscottate con marmellata o miele

### VENERDI'

- Spuntino:** Yogurt alla frutta o frutta di stagione  
**Pranzo:** Pasta al pomodoro e basilico  
Polpettine di formaggio e verdure  
Verdura cruda di stagione - Pane  
**Merenda:** Karcadè con miele, ciambella o biscotti casalinghi

**ALLEGATO II al Decreto Delegato dicembre  
2014 n°214**

***il presente decreto delegato stabilisce "i principi e regolamentazioni volte a garantire un elevato livello di protezione dei consumatori in materia di informazioni sugli alimenti e fissa gli strumenti volti a garantire il diritto dei consumatori all'informazione".***

***Sono stati elencati i 14 alimenti allergeni che verranno di seguito evidenziati in carattere grassetto e sottolineati.***

*Es: cereali contenenti glutine, farina*

## ***SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO ALLERGIE O INTOLLERANZE***

- Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut.
- Crostacei e prodotti a base di crostacei
- Uova e prodotti a base di uova
- Pesce e prodotti a base di pesce
- Arachidi e prodotti a base di arachidi
- Soia e prodotti a base di soia
- Latte e prodotti a base di latte ( incluso lattosio)
- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan noci del brasile, pistacchi, noci di macadamia
- Sedano e prodotti a base di sedano
- Senape e prodotti a base di senape
- Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo
- Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/litro
- Lupini e prodotti a base di lupini
- Molluschi e prodotti a base di molluschi

# PREPARAZIONI DI BASE

## **BRODO VEGETALE /DI VERDURA**

*Ingredienti : acqua, cipolle, carote, sedano , pomodorini , zucchini*

*Procedimento: versare le verdure in acqua bollente, a cottura ultimata passare al passaverdure parte delle verdure in modo tale da mantenere una consistenza liquida.*

## **PASSATO DI VERDURE**

*Ingredienti : cipolle, carote, sedano, pomodori pelati, patate, bieta,olio extravergine di oliva.*

*Procedimento : versare in acqua fredda le verdure, a cottura ultimata passar le al passaverdure e rimettere sul fuoco. A fuoco spento condire con olio.*

## **PASSATO DI LEGUMI:**

*Ingredienti:*

*Fagioli o altri legumi secchi 20 gr riso o pasta 30gr cipolle 15gr carote 15, sedano 10gr, bieta 20gr, aglio, rosmarino, brodo vegetale, parmigiano 5gr olio extravergine di oliva 3gr.*

*Procedimento:*

*Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e far cuocere . A cottura ultimata passare il tutto condire con olio parmigiano e rosmarino.*

## **HUMMUS DI CECI**

*Ingredienti*

- 20 gr di ceci secchi lessati e scolati
- 1 o 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
- sale q.b.
- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco

*Frullare tutti gli ingredienti ad eccezione del prezzemolo fino ad ottenere una salsa densa ma senza grumi. Se il composto risulta troppo denso o grumoso, aggiungere un po' di acqua calda di governo o di cottura dei ceci. Decora con il prezzemolo fresco tritato.*

## **RAGU' VEGETALE**

Dosi: pomodori pelati gr. 350 carote gr. 120 cipolla gr. 100 sedano gr. 100 prezzemolo q.b.  
olio extravergine d'oliva  
brodo vegetale

Tritate finemente il sedano, carote e cipolla e mettere ad appassire in un tegame con due cucchiai di acqua o brodo vegetale. Lasciare cuocere per circa 30 minuti, aggiungere i pomodori pelati e regolare di sale, abbassare al minimo la fiamma e far cuocere ancora per un'ora, poi spegnere ed aggiungere il prezzemolo tritato finemente e l'olio.

## **SUGO CON VERDURE**

Per preparare sughi di verdura si possono utilizzare: brodo vegetale, zucchine, melanzane, spinaci, bietole, asparagi, fiori di zucca, carote, sedano, funghi \* o altre verdure a piacere.

Tritare finemente gli aromi scelti ( cipolla o aglio ) e metterli ad appassire in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, unire le verdure tagliate a pezzetti e far cuocere con o senza aggiunta di pomodoro e regolare di sale.

Spegnere, aggiungere olio e se necessario altri aromi ( basilico, prezzemolo, origano ) a piacere.

- I funghi possono essere utilizzati per i bambini dopo i 18 mesi di età.

## **SUGO DI PISELLI O FAGIOLI:**

Dosi: piselli freschi o surgelati , prezzemolo , pomodori pelati ,olio extravergine di oliva, cipolla, brodo vegetale.

### **Procedimento:**

In una casseruola stufare in un poco brodo vegetale la cipolla tritata con i piselli già sbollentati. Aggiungere i pelati già passati e lasciar restringere la salsa. A fiamma spenta aggiungere olio, e prezzemolo tritato.

## **SALSA DI POMODORO**

Scottare i pomodori interi immergendoli in acqua bollente, pelarli poi cuocerli facendoli bollire a fuoco basso da 10 a 30 minuti con un trito di cipolla (oppure con aglio), basilico, prezzemolo, sedano . Poco prima di togliere la salsa dal fuoco, aggiungere altro prezzemolo o basilico; dopo aver spento la fiamma aggiungere olio.

## **SALSA BESCIAPELLA**

Dosi: 2 litri di latte 90 gr. di farina 30 gr. di olio extravergine d'oliva

Stemperare la farina nel latte utilizzando una frusta, mettere sul fuoco e continuare a mescolare fino a quando comincia l' ebollizione e il rassodamento della salsa ( circa 15 minuti ). Spegnere il fuoco, aggiungere l'olio, il sale e mescolare.

### **PASTA ALL'UOVO:**

Dosi: farina farina semintegrale o "oo" 200gr

Uovo n°1

Acqua q.b.

*Procedimento:* Fare la fontana con la farina, unire l'uovo e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido da poter assottigliare.

### **RAVIOLI:**

Dosi : per la sfoglia : farina semintegrale o farina "00" gr. 160 uova n.1 acqua q.b.

per il ripieno: spinaci e/o bietole gr. 240 ricotta gr. 100 parmigiano gr. 20 uovo n. 1

*Procedimento:*

Lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano. Preparare i ravioli.

### **POLENTA:**

Ingredienti: farina di mais, acqua, sale iodato

*Procedimento:*

Far bollire l'acqua con un po' di sale e versare a pioggia la farina di mais fino a consistenza morbida, cucinare per circa 45 min

### **PASSATELLI:**

Ingredienti:

Uova, parmigiano reggiano, pane grattato, noce moscata, buccia di limone grattugiato.

*Procedimento:*

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere delle palline e mettere in frigo fino al momento della preparazione.

Schiacciare l'impasto con lo schiaccia patate o apposito attrezzo fino ad ottenere dei cilindri lunghi circa 4 -5 cm.

### **GNOCCHI DI PATATE :**

Dosi : Patate 600gr, Farina farina semintegrale o 00 300gr

*Procedimento*

Lessare le patate già lavate con la buccia, ancora calde schiacciarle, lasciare intiepidire. Impastare le patate con la farina creando un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. Quindi dividete l'impasto in tanti cilindri dello spessore di un dito e tagliare a tocchetti.

Aggiungere all'impasto gli spinaci ben strizzati e tritati finemente per gli gnocchi verdi.

1 porzione (per bambino) pesa circa 100 gr

## **CASSONCINI CON VERDURE:**

Ingredienti:

**farina tipo farina semintegrale o "0"** 1,5 kg

acqua q.b.

olio extravergine d'oliva 100gr

bietole o bietole e spinaci

Per la preparazione della piadina impastare, passare alla sfogliatrice al n° 2, confezionare i cassoncini con bietole precedentemente lessate e cuocere in forno a 170 C° per circa 5-6min.

Ripieno : Cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare.

## **PRIMI PIATTI**

### **CREMA DI VERDURE: CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE:**

Dosi: 600 gr. di carote

350 gr. di patate

150 gr. di porri

un litro di acqua

30 gr. di parmigiano grattugiato

30 gr. di olio extravergine d'oliva    prezzemolo tritato q.b.

Mettere a cuocere le carote tagliate a pezzetti nell' acqua leggermente salata e dopo circa 15 minuti aggiungere le patate sbucciate e successivamente il bianco dei porri.

Passare le verdure nel passaverdure e unire la crema ottenuta con il liquido di cottura, riportare il tutto a bollire e aggiungere alla fine il prezzemolo e l'olio.

Servire con pastina o orzo

### **ROTOLO ALLE BIETOLE ( Piatto unico )**

Dosi :     per la sfoglia : **farina farina semintegrale** gr. 160 **uova** n.1    acqua q.b.

per il ripieno: spinaci e/o bietole    gr. 240 **ricotta** gr. 100 parmigiano gr. 20 **uova** n. 1

salsa di pomodoro

Tirare la sfoglia lessarla e stenderla su di un apposito canovaccio. Lessare le verdure, strizzarle bene ed amalgamarle con la ricotta, le uova, il sale ed il parmigiano.

Questo composto va steso sulla sfoglia che andrà arrotolata su se stessa aiutandosi con il canovaccio, chiudendo le estremità.

Cuocere il rotolo a fuoco moderato in acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare e tagliarlo a fette.

Sistemare le fette in una pirofila, aggiungere la salsa di pomodoro, il parmigiano e farle gratinare.

### **CREMA DI PISELLI O LENTICCHIE ( Piatto unico )**

Dosi: piselli freschi o surgelati o lenticchie gr. 500 sale iodato q.b. patate gr. 500 carote, sedano cipolla q.b. olio extra vergine d'oliva gr.15 pane toscano, brodo vegetale

Mettere a stufare gli odori in un tegame con acqua o brodo vegetale. Aggiungere i legumi e le patate a dadini, l'acqua e il sale. Lasciare cuocere per circa 1,30 h aggiungendo acqua calda se la minestra tenderà a stringersi. A fine cottura passare il composto prima nel passaverdure e poi con un frullatore a immersione. Infine aggiungere l'olio. La crema si può servire con dadini di pane toscano abbrustoliti in forno o con pasta o riso.

### **MINISTRA DI SEDANO, CAROTE E PATATE CON ORZO O MIGLIO O RISO**

Dosi: orzo perlato o miglio gr. 80 patate gr. 350 polpa di pomodoro 1 cucchiaio  
parmigiano gr. 20 olio extravergine di oliva gr. 20 1 sedano tenero e carote  
1 ciuffetto di prezzemolo

Mettere l'orzo ( o miglio ) in acqua tiepida per una ventina di minuti, scolarlo e cuocere in una casseruola con le carote e il sedano ben lavati e sottilmente affettati, la polpa di pomodoro, le patate sbucciate e lavate e un litro e mezzo di acqua fredda.

Tenere a fiamma bassa e coperchio chiuso, senza mescolare per mezz'ora.

Togliere le patate cotte con una schiumarola, schiacciarle con una forchetta e rimetterle nella stessa casseruola.

Salare e proseguire la cottura ancora per mezz'ora, mescolando ogni tanto.

All'ultimo momento aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano e servire.

### **PASTA TRICOLORE ( Piatto unico )**

Dosi per 4 bambini:

pasta ( fusilli ) gr. 200 piselli gr. 100 burro gr. 20, parmigiano gr. 55, passata di pomodoro gr.100, cipolla gr. 20, sedano gr. 20 carote gr. 20, sale e brodo vegetale q.b.

Tritare la cipolla, il sedano e le carote, poi farli appassire a fuoco lento con acqua o brodo vegetale. Unire il prosciutto cotto tritato e lasciare asciugare per qualche minuto.

Aggiungere i piselli lessati in precedenza e la passata di pomodoro, quindi lasciare bollire a fuoco lento per circa 30 minuti.

Togliere dal fuoco, aggiungere il burro e salare.

Intanto lessare la pasta al dente, scolarla e rimetterla nella pentola versandovi il sugo e rimestare sul fuoco basso per pochi minuti.

Aggiungere il parmigiano e servire.

### **INSALATA DI RISO ( Piatto unico )**

Condire il riso lessato con: **formaggio** tagliati a dadini, **uova** sode e vari tipi di verdure cotte e crude, compresi i piselli.

### **LASAGNETTE AL RAGU' VEGETALE ( Piatto unico )**

Ingredienti:

sfoglia verde o gialla q.b. odori misti q.b.  
**besciamella** ( vedi ricetta ) 1,5 lt. legumi secchi misti gr. 250  
piselli freschi o surgelati gr. 300 salsa di pomodoro gr. 200 parmigiano q.b.

Preparare la sfoglia con gli spinaci, precedentemente lessati e strizzati, tagliarla a quadrettoni e passarla in acqua bollente.

Preparare la salsa besciamella e distintamente un sugo di piselli e di legumi secchi misti con aromi e salsa di pomodoro: a fine cottura passarli entrambi, fino a consistenza cremosa e tenerle separate.

Procedere a formare in una teglia strati di sfoglia alternandoli con la crema di piselli e di legumi, unendo anche la besciamella. Aggiungere in superficie una spolverata di parmigiano, infornare e cuocere fino al formarsi di una crosticina dorata. Sfornare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

### **PENNETTE RICOTTA E VERDURA ( Piatto unico )**

Dosi per 4 bambini: **pasta** gr. 200 spinaci gr. 100 **Ricotta** gr. 120 olio extravergine d'oliva gr. 10 **Latte** gr. 20 parmigiano gr. 20 **brodo vegetale**.

Tritare finemente gli spinaci e metterli a cuocere in un tegame con qualche cucchiaio d'acqua o brodo vegetale, regolando di sale.

Spegnere, aggiungere l'olio e tenere in caldo. A parte schiacciare la ricotta con una forchetta e, aggiungendo il latte, formare una crema. Scolare la pasta e versarla calda nel tegame rigirandola con gli spinaci e la ricotta già preparata. Aggiungere il parmigiano e servire.

### **RISO CON ZUCCA GIALLA O VERDURE DI STAGIONE**

Dosi per 4 bambini: riso gr. 200 zucca gr. 200 **burro** gr. 20 parmigiano gr. 20 sale iodato q.b.

Sbucciare, lavare e tagliare a pezzetti la zucca e lessarla per 15 minuti in poca acqua leggermente salata, senza gettarla. Passare la zucca al setaccio e tenere a parte. Cuocere il riso nell'acqua di cottura della zucca; a metà cottura aggiungere la zucca passata, mescolando spesso per non farla attaccare al fondo. Al termine aggiungere il burro e il parmigiano e servire.

N.B. In un'altra versione della ricetta si possono usare zucca, carota e patata per preparare il passato.

### **RISO ALL'ORTOLANA**

Dosi per 8 bambini:

riso gr. 400 pomodori pelati gr. 300 verdure di stagione gr. 200 piselli gr. 50  
carote gr. 50 cipolla gr. 100 brodo vegetale 1,5 litri parmigiano gr. 40  
olio extravergine d'oliva gr. 30 aglio ( se gradito ) q.b.

#### **Procedimento:**

Fare appassire la cipolla tritata e l'aglio con poca acqua o brodo vegetale. Pulire accuratamente le verdure, tagliarle finemente e assieme ai piselli unirle alla cipolla.

Fare cuocere per circa 30 minuti, unire i pomodori pelati sminuzzati e continuare la cottura ancora per mezz'ora e tenere a parte.

Cuocere il riso nel brodo vegetale per circa 20 minuti e prima di spegnere il fuoco unire il sugo già preparato e amalgamare bene. Aggiungere l'olio e servire.

### **RISO CON PISELLI O CECI O LENTICCHIE O FAGIOLI :**

ingredienti:

Fagioli o altri legumi secchi 20gr riso 30gr cipolle 15gr carote 15, sedano 10gr,  
bieta 20gr, aglio, rosmarino, brodo vegetale, parmigiano 5gr  
olio extravergine di oliva 3gr.

#### **Procedimento:**

Stufare in poco brodo vegetale i legumi preventivamente ammollati con le verdure tagliate a piccoli cubetti e l'aglio. Aggiungere l'acqua necessaria e portare ad ebollizione. A cottura quasi ultimata aggiungere il riso e rimettere sul fuoco condire con olio parmigiano e rosmarino tritato.

### **PASTA AL FORNO AI 4 FORMAGGI:**

Ingredienti: Pasta di semola, besciamella, mozzarella, parmigiano grattugiato, casatella, ricotta sale iodato.

#### **Procedimento:**

Sbollentare la pasta in acqua bollente condire con i formaggi infornare e gratinare

## SECONDI PIATTI

### **Polpette con orzo o miglio**

Cuocere l'orzo o il miglio e scolarlo bene. Mettere in una ciotola aggiungervi le verdure tagliate fini (carote, sedano, prezzemolo), l'uovo e volendo un po' di parmigiano. Formare un composto omogeneo e preparare delle polpette di misura uguale. Passarle nel pangrattato per una leggera impanatura. Adagiarle in una teglia foderata con carta da forno leggermente unta con olio extravergine e bagnata con un po' d'acqua. Cuocere in forno a 180° C e servire ben calde.

### **Quadretti di spinaci e ricotta al forno**

Cuocere gli spinaci al vapore. Strizzarli molto bene. tritarli e allestire un impasto con gli spinaci, la ricotta, l'uovo e il parmigiano. Amalgamare bene e stendere in una teglia da forno cosparsa con pane grattugiato. Infornare per 30 minuti in forno già riscaldato a 180° C. A cottura ultimata, sfornare e, dopo qualche minuto, tagliare a quadretti e disporre il composto su un piatto spolverato di parmigiano.

### **Ceciata o farifrittata al forno**

Ingredienti: verdure 400 gr. (asparagi e zucchine...), 150 gr. farina di ceci, 300ml di acqua. Lessare al vapore le verdure e scolarle. Preparare la pastella con farina di ceci e acqua e lasciarla riposare per 15 minuti. Unire gli asparagi o altra verdura in una teglia leggermente oliata e cuocere in forno come una frittata da entrambi i lati. La ceciata può essere fatta anche senza verdure, cotta al forno su carta da forno leggermente unta e spolverata di rosmarino.

### **Polpette di legumi**

*Se si usano legumi secchi, metterli in ammollo in acqua la sera prima, mentre se si parte da legumi surgelati lessarli direttamente. Passare o frullare i legumi già lessati. Alla crema così ottenuta unire della farina, del rosso d'uovo e un cucchiaino di parmigiano fino a raggiungere una buona consistenza da polpetta. Aggiungere gli aromi e passarle nel pangrattato. Infornare su carta da forno o in teglia precedentemente unta a 190°C per 20-30 minuti.*

### **Polpette di ceci con orzo o miglio**

*Ammorbidire i ceci la sera prima. Al mattino sciacquare bene i ceci e lessarli. Lasciare poi raffreddare. Sciacquare l'orzo o il miglio e cuocerlo per 30 minuti a fuoco lento con 2 parti di acqua per ognuna di miglio e un pizzico di sale. Tritare finemente i ceci e aggiungere al frullato ottenuto le verdure e il prezzemolo, aggiustando di sale. Aggiungere l'orzo o il miglio cotto e mescolare fino ad ottenere un impasto da cui ricavare delle piccole polpette piatte da ripassare nel pangrattato. Adagiare le polpette nel forno su carta da forno oliata finchè saranno dorate.*

### **Lenticchie o altri legumi stufati**

*Cuocere i legumi precedentemente ammollate. Una volta pronte scolarle e passare in una padella con porro, carote, sedano e aromi e un filo d'olio extravergine. Lasciare cuocere fino a completa stufatura.*

### **Lenticchie o altri legumi in umido**

*Cuocere li legumi precedentemente ammollate. Una volta pronti scolarle e passare in una padella con porro, carote, sedano e aromi e un filo d'olio extravergine. Aggiungere il pomodoro. Lasciare cuocere fino a completa stufatura.*

### **Patè vegetariano**

*Pulire il sedano, eliminare i filamenti, lavarlo, asciugarlo e tritarlo molto finemente. Pulire le carote, lavarle, grattugiale e unirle al sedano in una terrina. Amalgamare la ricotta con un po' d'acqua bollente ed aggiungere le verdure. Sgocciolare e sciacquare le olive e tritarle finemente. Aggiungerle al composto assieme all'olio d'oliva. Servire accompagnato da finocchio fresco tagliato a spicchi.*

### **Insalata di verdure e cannellini**

*Preparare un misto di verdure stufate (porri, carote, finocchio, cavolfiori, sedano), servirle con olio extravergine mescolate ai fagioli cannellini lessati. Condire con aromi.*

### **Crema di ceci ( hummus) o fagioli o lenticchie con verdure al forno**

*Lessare i ceci e passarli al passaverdura. Alla crema ottenuta aggiungere 3 cucchiai d'olio, un po' di succo di limone, prezzemolo e aromi (carote, sedano, rosmarino). Se la crema è troppo densa aggiungere un po' d'acqua. Servire con verdure al forno.*

### **Piselli al prezzemolo**

*Sgranare i piselli. In una casseruola fare appassire la cipolla tagliata a fettine in poco olio e brodo vegetale. Aggiungere i piselli, mescolare e fare insaporire a fuoco basso e coperto per 10 minuti. Cospargere di prezzemolo tritato e versare tanto brodo bollente, quanto basta a coprirli. Unire un pizzico di zucchero per esaltare il sapore dei piselli, regolare di sale e lasciare sul fuoco fino a quando il liquido sarà assorbito.*

## **Tortino di verdure**

Dosi per 4 bambini:

uova n° 3

verdure miste gr. 200 (patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi)

parmigiano gr. 20

pane grattugiato q.b.

Sale iodato

olio extravergine di oliva

Sbucciare, lavare e lessare le verdure. Passarle nel passaverdura e lasciarle raffreddare. Aggiungere i tuorli, il parmigiano, salare e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli albumi a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosparso di pane grattugiato, versarvi il composto ed infornarlo a 200° per 35/45 minuti circa (a secondo del contenuto di acqua delle verdure utilizzate ).Tagliare a pezzi e servire.

## **Sformato o soufflè di spinaci**

Dosi per 4 bambini:

uova n. 3

besciamella ( vedi ricetta ) gr. 200

spinaci gr. 300

sale q.b.

Lessare e tritare finemente gli spinaci. Preparare la besciamella, quindi toglierla dal fuoco aggiungendo gli spinaci e i tuorli, amalgamare con cura e lasciare raffreddare. Montare a neve ferma gli albumi tenuti da parte, incorporandoli piano piano al composto, avendo cura di girare sempre dallo stesso verso. Mettere il tutto in una teglia a bordi alti e cuocere in forno senza mai aprirlo fino al termine della cottura, per evitare che si "sgonfi ". Lasciare riposare 10 minuti e servire

## **Straccetti di frittata con pomodoro**

Dosi:

4 Uova

100 cc di latte

sale q.b.

salsa di pomodoro

prezzemolo o basilico q.b.

carota, sedano, cipolla q.b.

Sbattere le uova con il latte e il sale. Foderare una teglia con carta da forno e versarvi il composto. Cuocere in forno a 150 °C per 10 minuti circa. Quando la frittata avrà preso un bel colore dorato, toglierla dal forno e arrotolarla. Tagliarla a mo' di tagliatelle e adagiarle in un vassoio sul cui fondo metterete parte della salsa di pomodoro,\* preparata nel frattempo facendola cuocere con alcuni aromi. Guarnire con un altro po' di pomodoro e prezzemolo tritato.

\* N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco.

### *Crocchette di lenticchie*

*Dosi per 4 bambini:*

*lenticchie gr. 80                      uova n. 1  
patate                      gr. 200                      pangrattato q.b.  
spinaci gr. 100 sale q.b.                      sedano, carota parmigiano gr. 10*

*Lessare le lenticchie con sedano e carota. Passare quindi le lenticchie al passaverdura per ottenere una crema. Aggiungere a questa le patate e gli spinaci precedentemente cotti e passati. Unire l'uovo intero e il parmigiano, amalgamare il tutto e modellare dei bastoncini ( o altre forme a piacere) e passarli nel pangrattato. Mettere su una teglia leggermente unta e far dorare in forno. Servire le crocchette ben calde.*

### ***Polpettine al formaggio:***

*Dosi per 4 bambini:*

*bietole o spinaci gr.400  
ricotta gr. 120 ( o altro formaggio )  
parmigiano grattugiato gr.15 (3 cucchiaini)  
patate gr. 80  
uovo n. 1  
pangrattato q.b.*

*Pulire le bietole ( o gli spinaci ) e dividere le coste dure dalle foglie, mettere a lessare le coste per 10 minuti, aggiungere le foglie e far cuocere ancora per 5 minuti. Scolare il tutto, strizzarlo e tritarlo,poi unire la ricotta, l'uovo, il parmigiano e le patate precedentemente pulite, lessate e schiacciate.*

*Amalgamare il tutto, formare delle polpettine e passarle nel pangrattato.*

*Ungere una teglia e passare al forno per 20 minuti a media temperatura.*

*\* N.B. Nella suddetta ricetta la ricotta può essere sostituita con: fior di latte, mozzarella, stracchino, caciotta fresca.*

### ***CROSTINI MISTI CON FORMAGGIO E VERDURE:***

#### ***Ingredienti:***

*Verdure (zucchine, fagiolini, melanzane, pomodorini), brodo vegetale, prezzemolo, olio extravergine di oliva, mozzarella.*

#### ***Procedimento:***

*Trifolare le verdure con poco brodo vegetale,una volta cotte aggiungere prezzemolo tritato e olio. Aggiungere le verdure sopra le fette di pane e unire i dadini di mozzarella. Far dorare in forno per circa 15/ 20min.*

## **TORTINO DI RICOTTA E SPINACI**

Ingredienti: ricotta gr. 60    parmigiano gr. 30    spinaci gr. 300    latte e sale q.b.  
Uova n. 2    pangrattato q.b.

*Lavare accuratamente gli spinaci, lessarli, strizzarli e passarli al passaverdura.*

*A parte, stemperare la ricotta con una forchetta in una terrina aiutandosi con un po' di latte.*

*Aggiungervi, quindi, le uova, il parmigiano, gli spinaci e il sale, mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Ungere leggermente una pirofila, cospargerla di pangrattato e batterla per togliere il pangrattato eccedente. Versarvi il composto, livellarlo e metterlo in forno preriscaldato, facendo cuocere a 180-200 ° per 20 minuti circa, fino a che i bordi risultino dorati e staccati dalla pirofila. Lasciare riposare e servire.*

## **ZUCCHINE O MELANZANE ALLA PARMIGIANA**

Dosi: zucchine (o melanzane) 1 kg.    salsa di pomodoro q.b.    mozzarella gr. 150  
parmigiano grattugiato gr. 75    pangrattato q.b.    olio extra vergine d'oliva gr. 30  
basilico (alcuni ciuffetti)    sale iodato q.b.

*Tagliare le zucchine (o melanzane) a rondelle dello spessore di 3 mm. circa e metterle in uno scolapasta con un po' di sale per farle appassire e perdere l'acqua di vegetazione.*

*Dopo una mezz'oretta metterle in una teglia leggermente unta e passarle al forno a 140 °C per il tempo di asciugarle e ammorbidirle (circa mezz'ora). Ungere leggermente una teglia da forno e metterci un po' di salsa di pomodoro\*. Fare uno strato di zucchine che ricoprirete con un po' di mozzarella a fettine sottili, della salsa di pomodoro e del parmigiano. Fare un altro strato di zucchine, mozzarella, pomodoro, parmigiano e pangrattato, mettere qualche foglia di basilico spezzettata e infornare a 160 °C per il tempo che serve a fare la gratinatura in superficie. Sforzare e aggiungere l'olio d'oliva.*

*\* N.B. Se di stagione, usare pomodoro fresco.*

## **TORTINO DI VERDURE**

Dosi per 4 bambini:

uova n° 3    verdure miste gr.200 (patate, carote, spinaci, zucchini, finocchi, carciofi)  
parmigiano gr. 20    pane grattugiato q.b.    sale iodato e olio extravergine di oliva q.b.

*Sbucciare, lavare e lessare le verdure. Passarle nel passaverdura e lasciarle raffreddare.*

*Aggiungere i tuorli, il parmigiano, salare e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli albumi a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosperso di pane grattugiato, versarvi il composto ed infornarlo a 200° per 35-45 minuti circa (a secondo del contenuto di acqua delle verdure utilizzate). Tagliare a triangoli e servire caldo.*

## **CROCCHETTE DI LENTICCHIE O CECI O PISELLI**

Dosi per 4 bambini:

legumi gr. 60, uova n. 1, patate gr. 200, pangrattato q.b., spinaci gr. 100, sale q.b.  
Sedano, carota q.b. parmigiano gr. 10

Lessare i legumi con sedano e carota. Passare quindi le lenticchie al passaverdura per ottenere una crema. Aggiungere a questa le patate e gli spinaci precedentemente cotti e passati. Unire l'uovo intero e il parmigiano, amalgamare il tutto e modellare dei bastoncini (o altre forme a piacere) e passarli nel pangrattato. Mettere su una teglia leggermente unta e far dorare in forno. Servire le crocchette ben calde.

## **BURGER VEGETALI**

Dosi per 4 bambini:

Carote, patate gr 80, broccolo, uovo pn.1, pangrattato qb, sale q.b., pane, pomodoro e insalata

## **PREPARAZIONE**

Tagliate a pezzetti le patate, le carote e il broccolo, fate cuocere al vapore e non appena le verdure risultano abbastanza morbide, schiacciatele con una forchetta. Riponete le verdure così preparate in una ciotola e aggiungete l'uovo sbattuto con sale e il pangrattato. Impastate fino ad ottenere un composto abbastanza consistente e poi, con le mani o con apposite formine, ricavate dall'impasto per gli hamburger. Riponete gli hamburger su una teglia coperta da carta da forno aggiungendo in superficie una spolverata di pangrattato. Infornate a 220°C per circa 20 minuti.

## **FRITTATINE MISTE DI VERDURE :**

ingredienti: uova n°1, farina 5 gr, latte 10 gr verdure: (spinaci o bietole o zucchine o carote precedentemente lessate), parmigiano 5gr, olio extravergine di oliva 3 gr, sale iodato.

### **Procedimento:**

sbattere le uova con il sale. A parte fare una pastella di latte farina, parmigiano e verdure bollite tritate e aggiungerla alle uova. Oliare una placca e infornare a forno preriscaldato fino a doratura.

## **CAPRESE:**

Ingredienti:

Pomodoro, mozzarella, basilio, olio extravergine di oliva, sale iodato.

## CONTORNI

### PUREA DI PATATE

Ingredienti:

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| patate             | gr. 150            |
| <u>latte</u>       | 2 cucchiai         |
| prezzemolo tritato | q.b. ( a piacere ) |
| <u>burro</u>       | 1 cucchiaino       |
| sale iodato        | q.b.               |

Lessare le patate e passarle al passaverdure. Lavorarle vigorosamente aggiungendovi il latte, il sale il e, a piacere, prezzemolo e sempre rigirando cuocerle per pochi minuti a fuoco dolce. Dopo aver tolto la purea dal fuoco unire un cucchiaino di burro.

### VERDURE GRATINATE

Per preparare verdure gratinate con pangrattato, prezzemolo, aglio e olio si possono utilizzare, secondo la stagione, pomodori, melanzane, cipolle, zucchine.

Per preparare verdure gratinate con salsa besciamella (vedi ricetta base) si possono, secondo la stagione, utilizzare: finocchi, cavolfiori, spinaci, bietole, asparagi, zucchine, dopo averli lessati.

**VERDURE CRUDE** (in base alla stagione)

PINZIMONIO: carote, sedano, finocchio

## MERENDE

### **BISCOTTI AL MIELE:**

Dosi :

300gr farina semintegrale o 00

100gr zucchero

2 tuorli

1 busta di vanillina

3 cucchiaini di fecola

1 cucchiaino di miele

Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti, formare un rotolo, mettere in frigo per 15 min. Tagliare a fettine spesse circa 1 cm .Cuocere in forno a 180° per 5/10 min.

Quantità: 2 biscotti a testa (30-40gr circa)

### **TORTA DI RISO**

Ingredienti:

300gr di farina semintegrale o 00

1 bustina di lievito

200gr di riso cotto nel latte

2 cucchiaini di miele

100gr di zucchero

3 uova e 1 tuorlo

Cannella q.b.

Scorza di limone

Zucchero a velo

Procedimento:

Cuocere il riso nel latte, aggiungere 100gr di zucchero, quando il riso si sarà raffreddato aggiungere tutti gli altri ingredienti, mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo, aggiungere ½ bicchiere di latte se l'impasto non fosse abbastanza morbido.

Cuocere in forno a 180° per 20/30min.

Dosi: 1 fettina a testa (40 gr circa)

### **CIAMBELLA (torta classica):**

3 uova

150gr di zucchero

100gr di farina semintegrale o 00

130gr di latte

1 bustina di lievito

Frutta fresca a pezzi

*Procedimento:*

*Montare a neve gli albumi, mescolare zucchero e tuorli, aggiungere la farina, il lievito, il latte, frutta a piacere in fine gli albumi montati a neve.*

*Cuocere per 20-30min a 180°*

*Dosi: 1 fettina a testa ( gr 40)*

### **MUFFIN:**

*Ingredienti:*

300gr di farina semintegrale o 00

1 bicchiere di latte

250gr di zucchero

1 bustina di lievito

100gr di ricotta

Zucchero a velo

*(Si possono inserire pezzetti di fragole fresche o albicocche o altra frutta fresca, o confettura a seconda della stagione)*

*Procedimento:*

*Impastare tutti gli ingredienti creando un impasto omogeneo e morbido. Versare nei pirottini guarnire con frutta fresca o confettura.*

*Dosi: 1 muffin a testa (40 gr circa)*

### **TORTA ALLA FRUTTA**

*Ingredienti:*

1kg di mele o pere o pesche

250gr di farina semintegrale o 00

100gr di fecola

1 vasetto 125gr. di yogurt intero

1 limone

2 uova

1 bustina di lievito

100gr. di latte

succo di limone

*Procedimento:*

*Sbucciare le mele tagliarle a cubetti. Montare a neve gli albumi aggiungere lo zucchero ai tuorli e montare con le fruste fino ad ottenere una crema, aggiungere farina, fecola, lievito, yogurt, mele, (succo di limone), latte e impastare il tutto. In fine aggiungere gli albumi montati a neve.*

*Cuocere in forno per 30/40 min a 160°/180°*

*N.B: aggiungere il succo di limone alle mele subito dopo averle tagliate per non farle ossidare.*

*Dosi: 1 fettina a testa.(40 gr circa)*

## **BISCOTTI ALLO YOGURT**

*Ingredienti:*

150gr di farina semintegrale o 00

125gr di yogurt

50gr di zucchero

4gr di lievito

Sale un pizzico

Zucchero di canna q.b.

Latte q.b.

*Procedimento:*

*Setacciare farina e lievito, unire tutti gli ingredienti e mescolare bene.*

*L'impasto avrà consistenza appiccicosa, con le mani umide creare delle palline leggermente schiacciate. Sistemare i biscotti in una teglia foderata con carta da forno. Spennellare la superficie dei biscotti con del latte e spolverare con zucchero di canna.*

*Cuocere in forno a 180° per 15/20minuti.*

*Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)*

## **TORTA DI CAROTE**

*Ingredienti:*

2 uova

100gr di zucchero

250gr di farina semintegrale o 00

1 vasetto (125gr) di yogurt intero

250gr di carote

3 cucchiaini di latte

1 bustina di lievito

scorza di 1/2 limone grattugiato

*Procedimento:*

*sbattere le uova con lo zucchero fino a ch  il composto non sar  raddoppiato di volume (chiaro e spumoso), aggiungere lo yogurt e mescolare, aggiungere: la farina e mescolare, poi il latte, le carote grattugiate finemente, e la scorza di limone mescolare per bene e infine aggiungere il lievito.*

*Versare il composto in una tortiera di 20cm di diametro, ricoperta da carta da forno. Infornare per 45' a 180C . Fare la prova stecchino!*

*Dosi: 1 fettina a testa.(40 gr circa)*

## **TORTA DI YOGURT**

Dosi:

**yogurt** intero gr. 75  
**uova** n° 1  
**farina semintegrale** 00 gr. 150  
zucchero gr. 50  
olio extravergine d'oliva gr. 30  
lievito e scorza di limone q.b.

*Versare in una terrina lo yogurt e aggiungere in fasi successive tutti gli ingredienti mescolando sempre fino ad ottenere un composto omogeneo.*

*In fine amalgamare lentamente l'olio e aggiungere il lievito.*

*Ungere uno stampo e mettere in forno ben caldo per 20 minuti circa.*

*Dosi: 1 fettina a testa.(40 gr circa)*

## **BISCOTTI DI FIOCCHI DI CEREALI**

Dosi:

**focchi di cereali** gr. 100  
miele gr. 120  
**farina semintegrale** 00 gr. 60  
olio extravergine d'oliva gr. 25  
**uovo** gr. 25 ( 1/2 uovo)  
zucchero semolato o a velo q.b.

*Tostare leggermente i fiocchi d'avena in forno per 10 minuti.*

*Lavorare l'olio, l'uovo, il miele fino a quando non sono spugnosi, unire poi i fiocchi di avena e la farina e mescolare finchè l'impasto non è omogeneo.*

*Stendere il tutto per uno spessore di 3 mm. e ritagliare i biscotti, spennellarli con il rosso d'uovo e cuocere in forno ben caldo per 10/15 minuti, poi cospargerli di zucchero.*

*Dosi: n° 2 biscotti a testa (30gr circa)*

## **FOCACCIA BARESE**

Dosi:

|   |                  |
|---|------------------|
| <b><u>ffarina semintegrale o 00</u></b> | gr. 200          |
| patate                                  | gr. 65           |
| lievito di birra                        | gr. 8            |
| olio extravergine d'oliva               | gr. 10           |
| sale iodato                             | q.b.             |
| acqua                                   | q.b              |
| origano q.b.                            | pomodorini q. b. |

*Lessare le patate, pelarle, passarle nel passaverdura, poi versarle sul tagliere unendo la farina, il sale e il lievito stemperato in un pò di acqua tiepida.*

*Lavorare in modo che l'impasto risulti abbastanza molle.*

*Ungere d'olio una tortiera, versarvi l'impasto, coprire con un apposito canovaccio e lasciare lievitare per un'ora e mezza circa.*

*Ungere la superficie con il restante olio e cospargere con origano e pomodorini. Mettere in forno ben caldo per circa 45 minuti.*

*Lasciare raffreddare e servire.*

*Dosi: n°1 quadratino ( 50gr circa)*