



REPUBBLICA DI SAN MARINO

ISTITUTO SICUREZZA SOCIALE

Via Scialoja - Cailungo
Repubblica di San Marino

MENU' VEGETARIANO INVERNALE ED ESTIVO PER GLI ASILI NIDO

U.O.S.D. Servizio Dietologico
ANNO SCOLASTICO 2019/2020

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)
Polpettine con orzo o miglio
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
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** Karkadè con miele, biscotti secchi

GIOVEDI'

- SPUNTINO** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
- PRANZO** Tagliatelle o tagliolini o polenta con sugo di piselli oppure al pomodoro
Verdure crude e cotte di stagione - Pane
- MERENDA** Macedonia di frutta 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 (Menù Invernale)

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 frittate 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
Crostoni 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 (Menù Invernale)

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 – ciambella casalinga

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 spremute – biscotti secchi

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 maltagliat
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 (Menù Invernale)

LUNEDI'

- SPUNTINO** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
PRANZO Passatelli in brodo vegetale
Oppure: Pasta al pomodoro e basilico o 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
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
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

(Menù Invernale)

LUNEDI'

**SPUNTINO
PRANZO**

Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pasta al sugo di verdure

Tortino di verdure

Oppure: Uova sode o frittatina con verdure al forno

Verdura cruda - Pane

MERENDA

Thè leggero o camomilla con miele - ciambella casalinga

MARTEDI'

**SPUNTINO
PRANZO**

Frutta di stagione

Riso con olio e parmigiano

Formaggi misti

Verdura di stagione - Pane

MERENDA

Latte intero con miele, pane o fette biscottate con marmellata

MERCOLEDI'

**SPUNTINO
PRANZO**

Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Passato di legumi con pasta o orzo

Cascioncino con verdure cotte (cotti al forno) o verdura cotta e pane

Verdura cruda di stagione - Pane

MERENDA

Caffè d'orzo con miele, pane e formaggio

GIOVEDI'

**SPUNTINO
PRANZO**

Frutta di stagione

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
PRANZO**

Frutta di stagione

Pasta con olio e parmigiano

Piselli al prezzemolo o ceciata o frittata 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 Karkadè con miele – ciambella o biscotti casalinghi

MARTEDI'

- SPUNTINO** Frutta di stagione
PRANZO Passato di legumi con maltagliati
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

(Menù Estivo)

LUNEDI'

- SPUNTINO** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
PRANZO Riso al pomodoro e basilico
Uova (tortino di verdure o frittate 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
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
Oppure: Passato di verdura con pastina – Crocchette di lenticchie -
Verdure crude e gratinate di stagione - Pane
MERENDA Camomilla con miele, ciambella - 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

(Menù Estivo)

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
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

(Menù Estivo)

LUNEDI'

- SPUNTINO** Yogurt alla frutta o frutta di stagione
PRANZO Passatelli in brodo vegetale
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
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 (Menù Estivo)

LUNEDI'

SPUNTINO PRANZO

Yogurt alla frutta o frutta di stagione

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 PRANZO

Frutta di stagione

Ravioli al pomodoro o pasta al forno ai 4 formaggi oppure rotolo alle bietole

Verdure miste di stagione - Pane

MERENDA

Gelato

MERCOLEDI'

SPUNTINO PRANZO

Frutta di stagione

Pasta con olio e parmigiano

Polpettine di ceci con orzo o miglio oppure ceciata o frittata al forno

Verdura cruda di stagione - Pane

MERENDA

Latte intero con miele, fiocchi di cereali

GIOVEDI'

SPUNTINO PRANZO

Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Passato di legumi con pasta o orzo o riso

Cascioncino con verdure *

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 PRANZO

Yogurt alla frutta o frutta di stagione

Pasta al pomodoro e basilico

Polpettine di formaggio e verdure

Verdura cruda di stagione - Pane

MERENDA

Karkadè 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, zucchina*

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 20gr

*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.

RAGU' VEGETALE

Ingredienti:

pomodori pelati gr. 350

carote gr. 120 cipolla gr. 100

***sedano** gr. 100*

prezzemolo q.b.

olio extravergine d'oliva

brodo vegetale

Procedimento:

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:**Ingredienti:**

*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 BESCIAMELLA**Ingredienti:**

latte 2 litri

farina 90 gr.

olio extravergine d'oliva 30 gr.

Procedimento:

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

Ingredienti:

farina "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

Ingredienti:

per la sfoglia:

farina 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 :**Ingredienti:**

Patate 600gr

Farina 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

CASCIONCINI CON VERDURE**Ingredienti:**

farina tipo "0" 1,5 kg

acqua q.b.

olio extravergine d'oliva 100gr

bietole o bietole e spinaci

Ripieno:

Cuocere le bietole in poca acqua calda, scolare e tritare

Procedimento:

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

PRIMI PIATTI

CREMA DI VERDURE (CREMA DI CAROTE O ALTRE VERDURE):

Ingredienti:

*carote 600 gr.
Patate 350 gr.
porri 150 gr.
un litro di acqua
parmigiano grattugiato 30 gr.
olio extravergine d'oliva 30 gr.
prezzemolo tritato q.b.*

Procedimento:

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)

Ingredienti:

per la sfoglia:

farina 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

Procedimento:

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 rolo 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)

Ingredienti:

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

Procedimento:

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

Ingredienti:

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

Procedimento:

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
brodo vegetale q.b.

Procedimento:

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.

Procedimento:

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. Sfnare e lasciare riposare 10 minuti, quindi servire.

PENNETTE RICOTTA E VERDURA (Piatto unico)

Ingredienti 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

Procedimento:

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

Ingredienti per 4 bambini:

riso gr. 200

zucca gr. 200

burro *gr. 20*

parmigiano gr. 20

sale iodato q.b.

Procedimento:

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

Ingredienti 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 20 gr

riso 30 gr

cipolle 15 gr

carote 15 gr

sedano *10 gr*

bieta 20gr

aglio

rosmarino

brodo vegetale,

parmigiano 5 gr

olio extravergine di oliva 3 gr.

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,

scamorza,

sale iodato.

Procedimento:

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

SECONDI PIATTI

POLPETTINE 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 polpettine 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.

Procedimento:

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.

POLPETTINE 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 polpettine piatte da ripassare nel pangrattato. Adagiare le polpettine nel forno su carta da forno oliata finchè saranno dorate.

LENTICCHIE STUFATE

Cuocere le lenticchie 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.

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 O FAGIOLI O LENTICCHIE CON VERDURE AL FORNO

Lessare i ceci e passarli al passaverdura. Alla crema ottenuta aggiungere 3 cucchiaini 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

Ingredienti 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

Procedimento:

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

SFORMATO O SOUFFLÈ DI SPINACI

Ingredienti per 4 bambini:

uova n. 3

besciamella (vedi ricetta) gr. 200

spinaci gr. 300

sale q.b.

Procedimento:

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

Ingredienti:

4 Uova

salsa di pomodoro 100 cc di latte

prezzemolo o basilico q.b.

sale q.b.

carota, sedano, cipolla q.b.

Procedimento:

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

Ingredienti 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

Procedimento:

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**Ingredienti 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.

Procedimento:

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.

Procedimento:

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

Ingredienti:

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.

Procedimento:

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. Sfornare e aggiungere l'olio d'oliva.

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

TORTINO DI VERDURE

Ingredienti 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.

Procedimento:

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

Aggiungere i **tuorli**, il parmigiano, sale e amalgamare tutti gli ingredienti. A parte montare gli **albumi** a neve ed incorporarli delicatamente all'impasto. Preparare uno stampo oliato e cosparsolo 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

Ingredienti 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

Procedimento:

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.

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

latte 2 cucchiaini

prezzemolo tritato q.b. (a piacere)

burro 1 cucchiaino

sale iodato q.b.

Procedimento:

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

Ingredienti

300gr farina 00

100gr zucchero

2 tuorli

1 busta di vanillina

3 cucchiaini di fecola

1 cucchiaio di miele

Procedimento:

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.

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

TORTA DI RISO

Ingredienti:

300gr di farina

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)

Ingredienti:

3 uova

150gr di zucchero

100gr di farina

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 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

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

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 15/20 minuti.

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

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

2 uova

100gr di zucchero

250gr di **farina**

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 finché il composto non sarà 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

Ingredienti:

yogurt intero gr. 75

uova n° 1

farina gr. 150

zucchero gr. 50

olio extravergine d'oliva gr. 30

lievito e scorza di limone q.b.

Procedimento:

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

Ingredienti:

fiocchi di cereali gr. 100

miele gr. 120

farina gr. 60

olio extravergine d'oliva gr. 25

uovo gr. 25 (1/2 uovo)

zucchero semolato o a velo q.b.

Procedimento:

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

Ingredienti:

farina 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.

Procedimento:

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)