

Raccolta di Ricette



Prefazione

Questo ricettario nasce dal desiderio di ridurre al minimo la retta del nostro Campus marino estivo.

Il grande sogno in verità è quello di riuscire ad ospitare tutti gratuitamente!

Per svolgere un'attività ben organizzata e prendersi cura dei bambini, oltre alla passione occorrono impegno, tempo, una struttura idonea e immancabilmente denaro. Per questa ragione dicevo a Martina che il nostro sarebbe rimasto soltanto un sogno.

Chi è Martina?

Faceva parte del nostro Staff, era un bel punto di riferimento in associazione. Mamma del piccolo Alessandro, adesso è un dolce angelo che dall'alto ci guarda! Una ragazza semplice di grande capacità, psicologa e psicoterapeuta con la passione per il nuoto. Amava insegnare il nuoto

ai più piccoli e lo faceva con quel sorriso da bambina. Ascoltava col cuore e affrontava il dialogo con grande tatto, la delicatezza di chi riesce a dare grande valore e dignità al suo interlocutore.

Ha curato l'aspetto fisico-psicologico-sociale che c'è dietro al gioco e che diceva essere alla base della salute dell'individuo in generale e quindi di un sano sviluppo dei bambini. Insieme abbiamo messo a punto il programma di giochi del Campus marino estivo: oltre alle abilità individuali abbiamo fatto in modo che nelle attività contassero molto il rispetto che il bambino può avere di se stesso, il rispetto degli altri e un sano spirito di squadra. In questo modo abbiamo reso possibile che, bambini di età diversa, in gruppi misti, possano divertirsi in una tra le più belle attività estive.

Questa raccolta di ricette è cresciuta grazie alla collaborazione delle mamme che, prendendo a cuore il nostro progetto, hanno saputo coinvolgere i figli permettendoci così di illustrarla con i loro preziosi disegni.

Dedichiamo questo lavoro alla memoria di Martina Lucconi con l'obiettivo di raccogliere i fondi necessari per riuscire ad ospitare tutti nel nostro Campus marino.

“Grazie di cuore a chi ha accolto questa idea, a chi ha collaborato per realizzarla e a te che ci permetterai di realizzare il nostro sogno!”

Francesco Troiani

*L'Associazione Sportiva Dilettantistica Escudo ha sede a Pesaro in Via Tomasini n°4 - tel. 348 4120421
Il CAMPUS marino estivo si svolge presso lo stabilimento balneare Bagni Nella in località Fosso Sejore (PU)*

BISCOTTI ARCOBALENO

Ingredienti

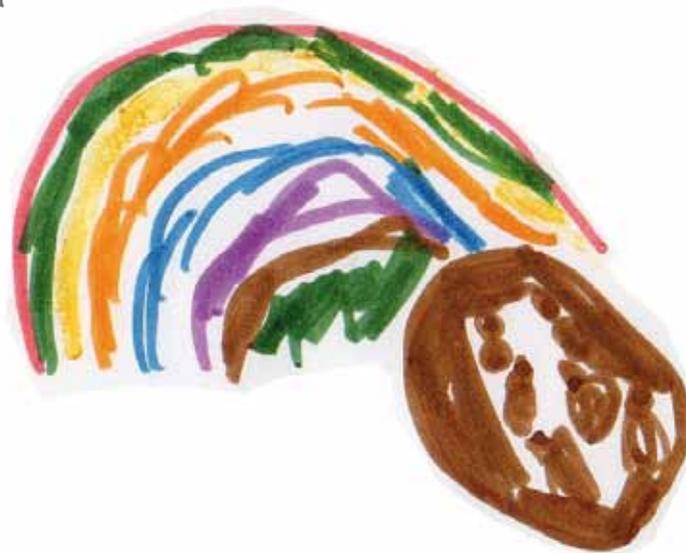
280 gr. di burro - 140 gr. di zucchero - 360 gr. di farina - 4 tuorli d'uovo - 2 bustine vanillina

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti, formare una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e riporla in frigorifero per un'ora. Iniziare a scaldare il forno a 200°. Dall'impasto raffreddato fare tante palline, in ognuna delle quali fare un incavo che guarnirete con palline colorate per dolci o gocce di cioccolato o pezzetti di scorza d'arancio. Infornate i biscotti per 15 minuti a 200° e quando saranno cotti spolverateli con abbondante zucchero a velo vanigliato.

Buona merenda!

"Raffaella, mamma di Giada"



BISCOTTI DI ALICE

Ingredienti

175 gr. di farina, 1 uovo, 1 bustina di lievito, 125 gr. di burro, 1 bustina di vanillina, 125 gr. di gocce di cioccolato bianco, 125 gr. di gocce di cioccolato al latte o fondente

Preparazione

Mescolare farina, uovo, lievito, burro a temperatura ambiente e vanillina in modo che l'impasto rimanga un pochino "appiccicoso". Far scaldare il forno a 180° e mettere la carta da forno sulla teglia. Una volta ottenuto l'impasto, con un cucchiaino far cadere delle piccole quantità sulla teglia facendo in modo che non si tocchino. Aggiungere su alcuni le gocce di cioccolato bianco e su altri quelle di cioccolato fondente (per fare una prova potete metterne una goccia di cioccolato bianco e una di cioccolato fondente sullo stesso biscotto). Mettere in forno a 180° e far cuocere, ma attenzione a non lasciar cuocere troppo altrimenti si seccano e invece morbidi sono buonissimi!!!!

"Sara, mamma di Alice"

CREMA DI PERE E CIOCCOLATO FONDENTE

Ingredienti

4 pere mature, 5 bacche di anice stellato, 400 ml di acqua, 4 cucchiaini di miele millefiori oppure 2 cucchiaini di Stevy (stevia), 2 quadretti di cioccolato fondente senza zucchero, lattosio, grassi idrogenati

Preparazione

Mettere in un pentolino il miele o lo Stevy, l'anice stellato e l'acqua. Sciogliere bene e aggiungere le pere tagliate in pezzi piccoli. Lasciar cuocere fino a quando le pere non saranno morbidissime. Se necessario aggiungere ancora acqua e spegnere quando sarà completamente evaporata. Togliere le stelle di anice e frullare le pere, regolare la densità con acqua a piacere. Mettere in un bicchierino da dolce e riporre in frigo per almeno 30 minuti. Ricoprire con le scaglie di cioccolato prima di servire. Se volete accompagnate con una cialda o biscotto. (senza glutine)

"Maria, zia di Luca"

BISCOTTI GELATI AL CAFFÈ'

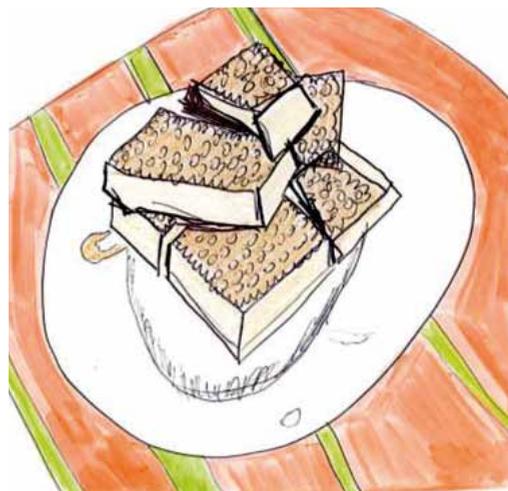
Ingredienti

24 biscotti secchi rettangolari, 5 tuorli medi, 125 gr. di zucchero semolato, 250 gr. di panna da dolci fresca
50 gr. di caffè concentrato decaffeinato - oppure 3 cucchiaini piccoli (gr. 3) di caffè solubile decaffeinato + acqua per arrivare a 50 gr. (Si ottengono 12 biscotti con un ripieno alto circa 2 cm.). N.B.: Questa è una ricetta per supergolosoni che vogliono sentirsi "grandi" oh, ragazzi, c'è il caffè!

Preparazione

Innanzitutto trovare la teglia adatta (anche quelle usa e getta in alluminio) ricoprire i lati e il fondo con pellicola trasparente e disporre 12 biscotti sul fondo. In un pentolino dai bordi alti mettere il caffè e lo zucchero e far caramellare (prelevandone con uno stuzzicadenti formerà un filo), a fiamma bassa perché tende a sbollire. Rompere i tuorli e versarvi sopra lentamente, lo zucchero cotto (mi raccomando un po' alla volta altrimenti il tuorlo potrebbe "cuocersi"). Immergere il fondo del contenitore in acqua fredda e con la frusta fare raffreddare il composto, ed unire con delicatezza la panna ben montata (i tuorli e lo zucchero raffreddandosi diventeranno una massa più soda e leggermente spumosa). Versare nella teglia preparata in precedenza livellandole la superficie in modo omogeneo. Disporre gli altri 12 biscotti secchi in modo che siano allineati con quelli del fondo e mettere in congelatore per almeno 8 ore e, una volta induriti, con una spatola o un coltello dividerli in 12 pezzi.

"Loredana, mamma di Francesco"



CROSTATA RICOTTA E AMARETTI

Ingredienti

300 gr. di farina, 150 gr. di zucchero, 100 gr. di burro, 1 uovo, 1 bustina di lievito, sale. Farcitura: 200 gr. di ricotta, 200 gr. di amaretti, 1 uovo 50 gr. di zucchero

Preparazione

Lavorare il burro e lo zucchero, unire quindi gli altri ingredienti. Dividere il composto in 2 parti. Con una metà fare un disco e foderare la tortiera. Versare quindi la farcitura di ricotta e amaretti. Con l'altra metà dell'impasto fare palline da sbriciolare in modo da coprire l'intera superficie della torta. Cuocere in forno per 40-45 minuti a 150°/170°. Servire fredda ed eventualmente spolverare con zucchero a velo.

"Michela. mamma di Letizia"



BISCOTTI POVERI

Ingredienti

200 gr. di farina di mais, 200 gr. di farina "00", 150 gr. di burro, 150 gr. di uvetta sultanina, 160 gr. di zucchero semolato, 1 bustina di vanillina 1/2 bustina di lievito per dolci, 3 uova, 1 pizzico di sale, zucchero a velo Origine storica culturale: dolcetto di umili origini che sfruttava la presenza di farina di mais giallo in ogni famiglia.

Preparazione

Unire la farina di mais a quella di grano e formare una fontana. Mettere al centro un pizzico di sale, la vanillina, il burro sciolto leggermente. Unire anche i rossi d'uovo montati con lo zucchero e lavorare il tutto energicamente e uniformemente. Unire quindi l'uvetta messa a bagno, impastandola insieme agli altri ingredienti. Formare quindi dei cilindri di impasto, ricavarne delle losanghe su di una placca, cuocere in forno a 180° per 25-30 minuti circa. Servire spolverando di zucchero a velo.

"nonna Rosetta"

BISCOTTI AL CIOCCOLATO

Ingredienti

200 gr. di farina, 100 gr. di burro, 70 gr. di zucchero, 15 gr. di cacao in polvere, 1 uovo intero + 1 tuorlo, 1 cucchiaino di lievito per dolci

Preparazione

Fare una miscela con la farina, il lievito, il cacao (meglio se setacciati) e lo zucchero, versatela sulla spianatoia formando una fontana; nell'incavo mettere il burro ammorbidito a pezzetti, il tuorlo e l'uovo intero; lavorare il composto fino a legare completamente gli ingredienti; modellare a palla e metterlo in frigorifero a riposare almeno mezz'ora. Prendere l'impasto poco per volta riponendolo sempre in frigo, farne una sfoglia alta circa 3 millimetri e ritagliare i biscotti con delle formine a piacere, porli in una teglia a bordi bassi imburrata e infarinata. Volendo si possono decorare i biscotti con delle scaglie colorate di zucchero o cioccolato. Cuocere per 15 minuti circa a 200° in forno preriscaldato.

"Valentina, mamma di Samuele e Sofia"

DOLCE MORBIDO ALL'ARANCIA E CIOCCOLATO

Ingredienti per 6/8 persone

4 uova, 160 gr. zucchero, 140 gr. cioccolato fondente, 120 gr. burro, 80 gr. mandorle tritate o a filetti, 60 gr. di farina, 1 arancia non trattata, 1 cucchiaino di lievito istantaneo, 2 cucchiiai di rhum, zucchero a velo

Preparazione

Sciogliere a bagnomaria zucchero, burro e cioccolato, quindi togliere dal fuoco e lasciar raffreddare qualche minuto. Aggiungere al composto i tuorli, uno alla volta, le mandorle, il rhum, la scorza grattugiata e il succo dell'arancia, la farina setacciata con il lievito. Mescolare bene quindi aggiungere gli albumi montati a neve ben ferma e amalgamare il tutto con delicatezza. Versare il composto in una teglia imburrata e infarinata e infornare a freddo, impostando la temperatura di 160°. Cuocere per 25 minuti. Sfnare e, una volta raffreddato, spolverizzare con zucchero a velo.

"Federica, mamma di Valerio e Giulia"



CIAMBELLONE DELLA NONNA

Ingredienti

200 gr. di burro, 200 gr. di zucchero, 700 gr. di farina, 3 uova più 1 rosso, mezzo bicchiere di latte, 200 gr. di uvetta, 100gr. di mandorle, 100gr. di pinoli, 1 bustina e mezzo di lievito, scorza di un limone

Preparazione

Separate i tuorli dagli albumi e montate a neve questi ultimi, fino ad ottenere un composto spumoso. Ora unite lo zucchero ai tuorli e montateli con una frusta. Aggiungete il mezzo bicchiere di latte e amalgamate, quindi unite a poco a poco al composto la farina e il burro a pezzetti a temperatura ambiente. Continuate a mescolare il composto fino a che avrete amalgamato tutta la farina. A questo punto unite lentamente le chiare montate inizialmente. E' importante fare questa operazione con molta attenzione, dato che da questo dipenderà la morbidezza del ciambellone. Mescolate bene con una paletta dall'alto verso il basso. Grattugiare la scorza del limone (solo la parte gialla). Solo adesso unite il lievito amalgamandolo bene all'impasto, la scorza di limone grattugiata, l'uvetta, le mandorle e i pinoli. Rovesciate il composto in una tortiera imburrata e cuocete in forno non ventilato per 40 minuti circa, preriscaldato a 180°.

"Giacomo"



CORNETTI RIPIENI

Ingredienti

250 gr. di farina, 200 gr. di burro, 250 gr. di ricotta, 5 cucchiaini di zucchero, marmellata per la farcitura

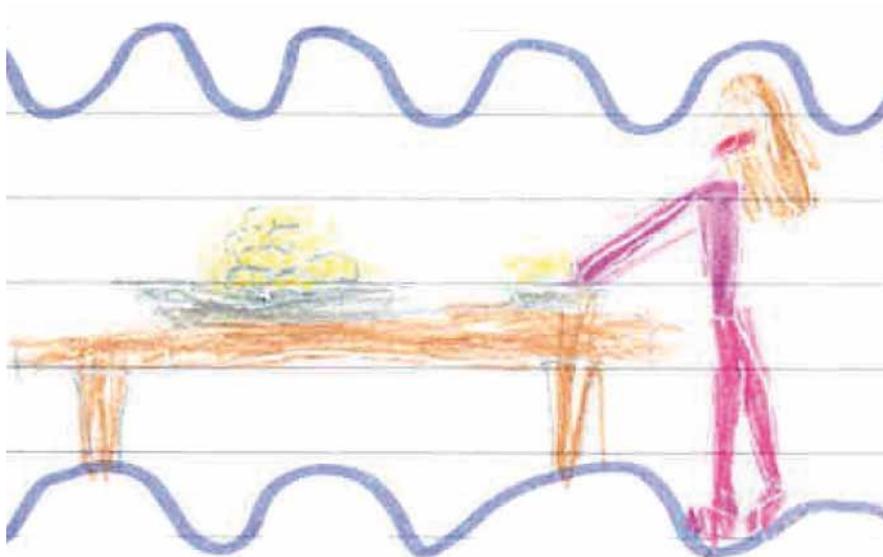
Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti. Lasciare riposare la pasta frolla in frigorifero per qualche ora.

Procedere alla composizione dei cornetti stendendo la pasta frolla dell'altezza di cm. 1 e 1/2 circa.

Fare dei triangoli alla base dei quali si deposita la farcia di marmellata (ma può andare bene anche un po' di cioccolato o crema, mele o altra frutta). Infornare a 180° per il tempo necessario a dorarli.

"mamma Laura"



DOLCE AL MARS

Ingredienti

9 snack Mars, 120 gr. di burro, 350 gr. di riso soffiato

Preparazione

Far sciogliere a fuoco lento il burro, poi aggiungere i Mars fino ad ottenere una crema omogenea. A fuoco spento aggiungere il riso soffiato mescolando bene. Stendere il tutto in una teglia e schiacciare bene. Lasciare in frigorifero per due ore e poi rovesciare il dolce su un piatto per servirlo.

"Lucia, mamma di Luca"



TORTA LEGGERA ALLO YOGURT

Ingredienti per 8 persone

250 gr. di yogurt intero (anche alla frutta), 3 vasetti farina, 2 vasetti zucchero, scorza di un limone, 1 bustina di lievito, 3 uova, burro e farina

Preparazione

Mettere i tuorli in una terrina capiente, avendo cura di tenere da parte gli albumi. Aggiungere ai tuorli lo zucchero e amalgamare con un cucchiaino, finché il composto non diventi una crema spumosa. Aggiungere un cucchiaino di farina e uno raso di yogurt, poi mescolare il tutto. Ripetere l'operazione, sempre con un cucchiaino di farina e uno di yogurt, mescolando di continuo, fino ad esaurire gli ingredienti. L'impasto dovrà essere omogeneo. Aggiungere la scorza di limone grattugiata ed il lievito passato in un colino per evitare i grumi e amalgamare. Montare a neve ferma gli albumi tenuti da parte, poi aggiungerli un po' alla volta, amalgamando dolcemente. Imburrare e infarinare una tortiera a cerchio apribile, versarvi il composto e cuocere a 180° per 30 minuti. Togliere dal forno e lasciare raffreddare.

"Stefania, mamma di Riccardo e Serena"



TIRAMISU' DELICATO per bambini (e non solo)

Ingredienti

400 gr. di ricotta, 250 gr. di mascarpone, 1 tazza molto grande di caffè d'orzo, 300 gr. di biscotti integrali, 2 tuorli d'uovo, 150 gr. di zucchero di canna grezzo, 2 cucchiaini di malto o miele, 1 pizzico di zenzero in polvere, 1 pizzico di curcuma, cioccolato fondente q.b.

Preparazione

Mettere in un pentolino a fondo spesso i 2 tuorli con lo zucchero, il malto (o miele) e la curcuma (per fare più gialla la crema dato che usiamo poche uova) e far cuocere a fuoco bassissimo per 4/5 min. mescolando continuamente per evitare che si attacchi.

In ogni caso appena iniziamo a sentire l'odore di 'uovo cotto' spegnere il fuoco e lasciar raffreddare il composto cremoso. Preparare il caffè d'orzo

aggiungendo lo zenzero se piace e lasciar intiepidire un po'. In un recipiente a cupola uniamo la crema di uovo cotto raffreddata, la ricotta e il mascarpone.

Sbattere con la frusta elettrica per 1-2 min. per ottenere una crema omogenea e spumosa. Ricoprire la base del recipiente che ospiterà il dolce con i biscotti inzuppati nel caffè d'orzo. Sopra i biscotti stendere uno strato di crema, poi

nuovamente uno strato di biscotti inzuppati e infine uno strato di crema in modo da coprire bene tutto. Grattugiare a piacere il cioccolato fondente sopra. Lasciar riposare in frigo un paio d'ore e...assaporerete la bontà di un tiramisù leggero e alternativo. Variazioni: 1) Fette biscottate al posto dei biscotti. 2) Al posto del 1° strato di crema mettere fragole o pesche a pezzettini cotte 5 min. in acqua e zucchero di canna.

"Miriam, mamma di Matilde"



BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

1 litro di latte, 250 gr. di zucchero, 3 tuorli di uovo, 5 cucchiaini di farina, 90 gr. di cacao amaro, 1 bicchierino di marsala.
Per guarnire: noccioline tritate o ciliegine candite o panna montata

Preparazione

Mescolare bene i tuorli con lo zucchero poi aggiungere la farina e il cacao, versare il marsala e il latte freddo a filo. Porre il tutto sul fuoco a fiamma bassa e far bollire per 10 minuti mescolando sempre. Versare poi la crema ottenuta in uno stampo precedentemente inumidito con acqua fredda. Far raffreddare poi sformarla e guarnire a piacere con mandorle o noccioline tritate o ciliegine candite o panna montata.

"Anna, mamma di Giovanni"



MUFFIN AL CIOCCOLATO

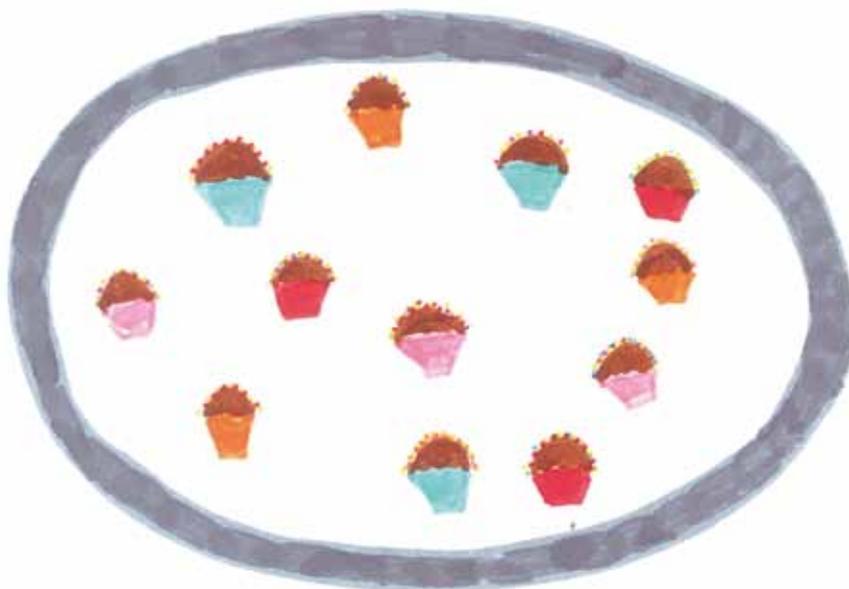
Ingredienti

2 uova, 200 gr. di zucchero, 200 ml. di panna fresca, 200 gr. di burro, 25 gr. di cacao amaro in polvere 150 gr. di cioccolato fondente sciolto, 250 gr. di farina, 10 gr. di lievito per dolci, pirottini di carta.

Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti, per ultimo il lievito. Riempire i pirottini di carta per metà, infornare a 180° per 15'. Una volta raffreddati spolverizzarli di zucchero a velo.

"Manuela, mamma di Lisa"



BISCOTTI DELLA NONNA

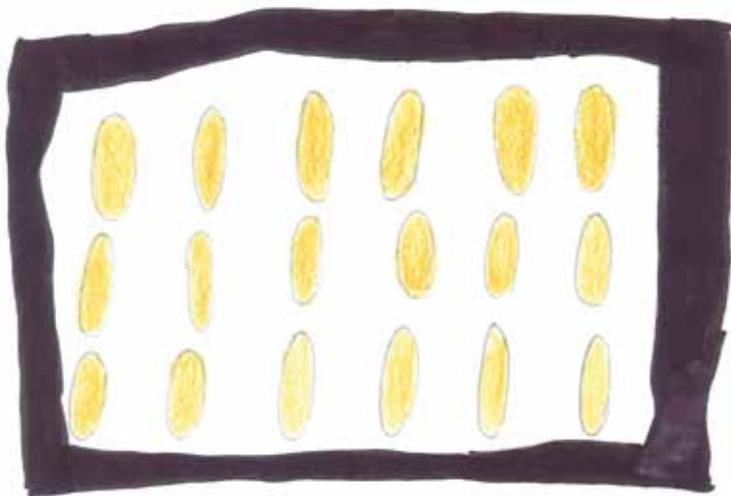
Ingredienti

4 uova, 200 gr. di zucchero, 100 gr. di burro, 500 gr. di farina, 15 gr. di bicarbonato di ammonio
1 bustina di vanillina

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il burro e la vanillina, in fine il bicarbonato (si trova al supermercato vicino agli altri lieviti per dolci). Versare a cucchiainate ben distanziate su carta da forno e sopra un po' di zucchero semolato, infornare per circa 15 minuti a 170°. Amalgamare tutti gli ingredienti, per ultimo il lievito. Riempire i pirottini di carta per metà, infornare a 180° per 15 minuti. Una volta raffreddati, spolverate con zucchero a velo. Riescono molto e per conservarli ben friabili tenerli chiusi in un sacchetto di plastica o in una scatola di latta.

"Manuela mamma di Lisa"



TORTA AL CIOCCOLATO

Ingredienti

200 gr. cioccolato fondente, 100 gr. burro, 80 gr. farina, 130 gr. zucchero, 4 uova

Preparazione

Sciogliere il cioccolato con il burro a fuoco bassissimo, nel frattempo con la frusta elettrica montare i rossi delle uova con lo zucchero, poi unire la farina il cioccolato fuso. Montare a neve le chiare d'uovo e aggiungere all'ultimo. Infornare a 200° per 20/25 minuti.

"mamma Vanda"

TORTA SBRICOLONA

Ingredienti

2 pacchetti di biscotti Oro Saiwa, 150 gr. di burro fuso, 1 uovo intero, 100 gr. di zucchero, marmellata

Preparazione

Ridurre in briciole i biscotti, amalgamarli con il burro fuso e fare un disco sul fondo della padella (sarebbe meglio fosse una tortiera o recipiente di quelli a molla apribili). Schiacciarli bene per compattare il fondo poi cuocerlo per 10 minuti a 160°. Per la crema: unire l'uovo intero a 250 gr. di Philadelphia e 100 gr. di zucchero, poi con questo preparato rivestire il disco precedentemente cotto ed infornare tutto a 180° per 20 minuti circa. Quando il tutto si sarà raffreddato decorarlo con uno strato di marmellata, poi di nuovo in frigo.

Non mangiatelo tutto in una volta perché è una bomba di calorie.

"Luciana, mamma di Agnese"

TORTA RE ARTU'

Ingredienti

3 strati di pan di spagna, cacao in polvere zuccherato, caffè liofilizzato decaffeinato, 3 scatole di smarties o 1 di gocce di cioccolato fondente, 1/2 litro di panna, crema pasticcera

Per la crema pasticcera: 1/2 lt. di latte, 4 cucchiaini di zucchero, 4 cucchiaini di farina "00", 4 tuorli d'uovo, 1 limone

Preparazione

Dopo aver montato la panna, preparare la crema pasticcera. Portare il latte ad ebollizione, togliere dal fuoco e aggiungere la scorza di limone. In un recipiente sbattere le uova con lo zucchero e una volta ben amalgamate, aggiungere 1 cucchiaino di farina, mescolare accuratamente e via via aggiungere il resto della farina facendo attenzione a ottenere un composto liscio. Aggiungere gradatamente il latte e una volta mescolato il tutto, mettere a fuoco minimo continuando a mescolare per 3 min. fino a ottenere una crema omogenea e densa. Togliere dal fuoco e dividere la crema in tre recipienti adatti a contenere tre porzioni simili. Ad una delle porzioni di crema ancora calda, aggiungere 4 cucchiaini di cacao in polvere zuccherato mescolando fino a ottenere una crema alla cioccolata. Ad un'altra aggiungere 2 cucchiaini rasi di caffè liofilizzato decaffeinato e mescolare accuratamente fino a ottenere una crema al caffè. All'ultima porzione aggiungere la panna montata mescolando delicatamente fino a ottenere una crema soffice. Lasciare raffreddare la crema e nel frattempo preparare una tazza di latte e cacao con cui andranno bagnati uniformemente gli strati del pan di spagna (dai bordi al centro). Guarnire i primi due strati di torta con la crema al cioccolato e la crema al caffè. Aggiungere gocce di cioccolato o smarties alla porzione di crema con panna montata (che nel frattempo deve essersi ben raffreddata) mescolare e guarnire il terzo strato di pan di spagna e i lati della torta con le gocce di cioccolata o gli smarties. Conservare in frigo e tirare fuori 10 minuti prima di servire.

"Francesca, mamma di Ginevra"



TORTA CAPRESE (senza glutine)

Ingredienti

300 gr. di mandorle con la buccia, 300 gr. di cioccolato fondente, 300 gr. di zucchero, 250 gr. di burro, 6 uova intere, 2 bustine di vanillina, 1 bicchierino di rhum

Preparazione

Fondere il cioccolato a bagnomaria, tritare finemente le mandorle e mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo. Mettere l'impasto nella tortiera precedentemente imburata oppure utilizzare la carta da forno e cuocere a 160° per 50 minuti.

"Maria, Zia di Luca"

TORTA ALLE CAROTE

Ingredienti

2 bicchieri di farina, 2 bicchieri di zucchero, 1 bicchiere di olio, 4 uova, 1 bustina di lievito, 300 gr. di carote, 1 bustina di zucchero a velo

Preparazione

Sbucciare e lessare le carote nel frattempo che scaldate il forno a 180°. Frullare le carote insieme al bicchiere di olio aggiungendo piano, piano lo zucchero, la farina e soltanto alla fine il lievito. Mescolare bene e versare l'impasto nello stampo da dolci. Mettere in forno e lasciar cuocere a 180° per 30 minuti. A cottura ultimata spolverare a piacere con lo zucchero a velo.

"dolce di Aurora, bimba del mini volley"

CROSTATA

Ingredienti

300 gr. di farina, 150 gr. di burro, 150 gr. di zucchero, 1/2 bustina di lievito, 1 uovo intero + 1 tuorlo, 1 scorza di limone grattugiata, marmellata a proprio piacimento

Preparazione

Fare la fontana con la farina, aggiungere il burro che deve essere a temperatura ambiente e schiacciare tutto con la punta delle dita. Poi aggiungere uova, zucchero, lievito e limone grattugiato e fare la pasta. Stendere in un testo, aggiungere la marmellata e ricoprire il sopra con frustoli di impasto previamente preparati. Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

"Giorgia, mamma di Elisa e Filippo"



LIQUORE AL CIOCCOLATO (per i papà)

Ingredienti

1 litro di latte, 1 kg di zucchero, 150 gr. di cacao amaro, 1 bustina di vanillina, 350 cl di alcool

Preparazione

Mescolare bene in una pentola zucchero, cacao e vanillina, aggiungere il latte e far sciogliere il tutto prima di mettere la pentola sul fuoco per evitare la formazione di grumi. Portare a ebollizione a fuoco lento. Appena comincia a bollire togliere dal fuoco e far raffreddare. Infine aggiungere l'alcool, mescolare bene e imbottigliare. Agitare bene prima di servirlo.

"Zia Nicoletta"



TORTA RUSTICA

Ingredienti pasta frolla

2 rossi d'uovo e 1 bianco, 1 cucchiaino raso di lievito, 100 gr. di burro, farina, sale.

Sciogliere il burro in una pentolina. Fare un vulcano con la farina sulla tavola per la pasta e mettere nel cratere le uova, il lievito e il burro sciolto ma non bollente. Aggiungere due pizzichi di sale fino e amalgamare gli ingredienti lasciando l'impasto morbido (gommoso). Avvolgere l'impasto nella carta forno e far riposare in frigorifero per un'ora circa. La pasta frolla può anche essere quella già pronta.

Ingredienti ripieno

1 scamorza e mezza tagliata a dadini, 50 gr. di ricotta, 6 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 200 gr. di prosciutto cotto a fette, 100 gr. di prosciutto crudo, noce moscata, 1 uovo intero + 1 tuorlo.

Tagliare a cubetti la scamorza, il prosciutto crudo e il prosciutto cotto. Metterli in una bacinella e unire il parmigiano grattugiato, la ricotta, una grattatina di noce moscata e l'uovo intero.

Mescolare bene con un cucchiaino.

Preparazione

Scaldare il forno vuoto a 180°, rivestire la teglia con la carta forno facendola salire anche sui bordi. Dividere la pasta frolla in due parti, stenderla sulla tavola facendone due dischi. Uno metterlo nella teglia facendo salire l'impasto anche sui bordi. Distribuire il ripieno in modo uniforme e coprire con il secondo strato di pasta frolla. Ripiegare i bordi dell'impasto per chiuderli e spennellare con tuorlo d'uovo. Far cuocere per 20 min. circa.

"Flavia, nonna di Riccardo"

CRESCIA DI PASQUA

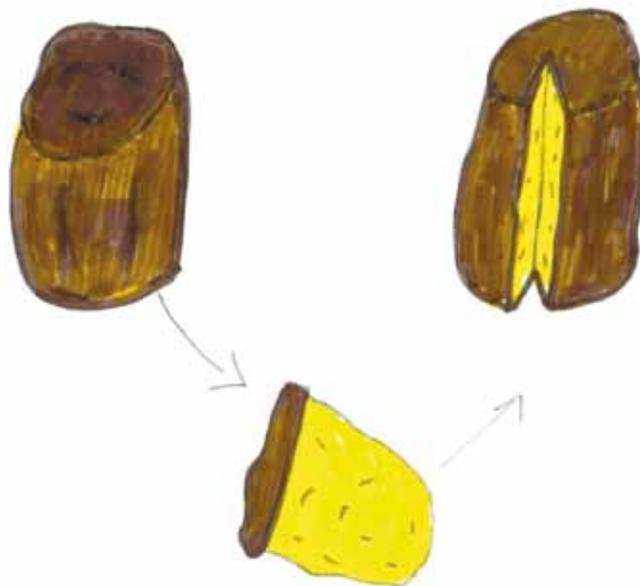
Ingredienti

3 uova, 350 gr. di farina, 100 gr. di parmigiano reggiano, 3 cucchiaini di olio, 1 bustina e 1/2 di lievito di birra, 1 bicchiere di acqua tiepida, sale, pepe, spezie.

Preparazione

Unire tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo. Fare lievitare ed infornare a 200° per 45 minuti circa. Fare raffreddare e servire.

"Mamma del minivolley Escudo"



I SCIUGHETTI

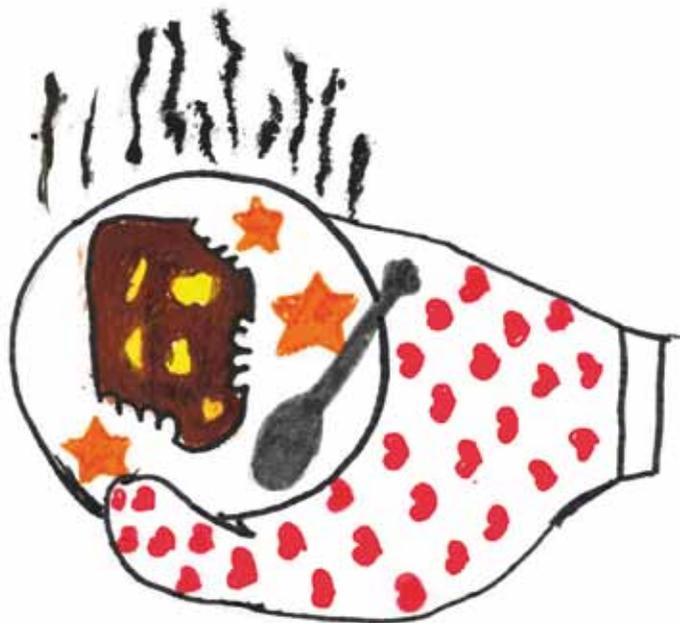
Ingredienti

1 litro di mosto d'uva (succo d'uva schiacciata e bollita), 100 gr. di farina per dolci, 1 cucchiaio di zucchero, 200 gr. tra noci e mandorle sguosciate

Preparazione

Mescolare il mosto con la farina e lo zucchero in una pentola ma fuori dal fuoco fino ad ottenere una crema omogenea. Mettere a cuocere mescolando continuamente. Quando la crema si sarà addensata aggiungere le noci e le mandorle tritandole grossolanamente e versare la crema di mosto nelle formine o nei piatti e far raffreddare.

"Sara, nipote di Martina"



PANE CON I SEMI DI LINO (ricetta vegana)

Ingredienti

50 gr. di farina integrale, 250 gr. di farina bianca "00", 25 gr. di lievito di birra, 2 cucchiaini di sale, 30 gr. di semi di lino, acqua q.b.

Preparazione

Mettere in ammollo i semi di lino per 3 ore. Sciogliere il lievito in 150 ml d'acqua tiepida, mescolare le due farine e metterla a fontana. Disporre l'acqua con il lievito nel centro della fontana e lasciare riposare per 15 minuti, aggiungere il sale ai bordi (senza che tocchi direttamente il lievito) e mescolare aggiungendo acqua fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Dopo aver scolato bene i semi di lino aggiungerli all'impasto (allargate la pasta e disponeteli al centro), poi ripiegate e impastate nuovamente tenendo presente che i semi di lino renderanno l'impasto un po' appiccicoso e quindi potrete aggiungere della farina bianca per tornare ad avere una pasta elastica e liscia. Lasciar riposare in un luogo tiepido fino a quando il volume non sarà raddoppiato (circa 1 ora). Impastare nuovamente per qualche minuto, formare una pagnotta, adagiarla sulla teglia rivestita con carta da forno e lasciar lievitare per 1-2 ore in un luogo tiepido. Cuocere in forno caldo a 200° per 35 minuti. Dopo circa 5 minuti spennellare un po' d'acqua sulla superficie, poi chiudere il forno e riaprirlo dopo 30 minuti. Il pane è pronto, dorato e croccante! Una variante golosa che lo rende dolce è usare gocce di cioccolato fondente al posto del sale!

"Si ringrazia Maria dell'erboristeria L'ALVEARE - Pesaro"

RISOTTO VONGOLE E ZENZERO

Ingredienti

2 spicchi d'aglio, brodo vegetale, 2 noci di burro, 200 gr. di carote grattugiate, sale, pepe nero, prezzemolo tritato, 400 gr. di riso parboiled, 1 kg di vongole, 15 gr. di radice di zenzero grattugiato, vino bianco

Preparazione

Prima di tutto far aprire le vongole mettendole in un pentolino con un fondo di acqua e coprire con il coperchio. Quando si saranno aperte, passatele 2 minuti in padella con pochissimo olio, uno spicchio di aglio, un po' di prezzemolo e pepe. Quindi sgusciatele, tenendone qualcuna con il guscio per la decorazione finale. Fate rosolare le carote grattugiate e lo zenzero in una pentola con il burro. A questo punto aggiungete il riso, fatelo tostare un minuto, aggiungete 1/2 bicchiere di vino bianco e fate sfumare. Per continuare la cottura aggiungere il brodo vegetale e continuate a girare. Qualche minuto prima che il riso sia cotto, aggiungete le vongole sgusciate e il prezzemolo tritato. Servite ben caldo e decoratelo con le vongole con il guscio in cima al risotto.

"Eleonora zia di Greta"



CREMA DI MERLUZZO

Ingredienti

1 patata piccola, 50 gr. di merluzzo, 1/2 bicchiere di latte, 1 cucchiaio di olio extra vergine, 2-3 foglioline di prezzemolo, 1 cucchiaio di parmigiano

Preparazione

Lavare, pulire e cuocere la patata. Cuocere a vapore o in poca acqua il merluzzo. Schiacciare o frullare il tutto unendo il latte caldo e il parmigiano. Condire con prezzemolo tagliuzzato e olio a filo. Variante: al posto del merluzzo si può mettere una sogliola

"Katia, mamma di Kevin"

INVOLTINI DI POLLO

Ingredienti

250 gr. di polpa di pollo macinata, 12 fettine di prosciutto crudo, 3 fette di pancarré ammorbidite nel latte, 1 uovo, 2 cucchiari di parmigiano grattugiato

Preparazione

Far scaldare in padella la carne macinata di pollo, fino a quando la vedrete iniziare a diventare bianca. Amalgamatela in una bacinella con il pancarré ammorbidito, l'uovo e il formaggio. Con l'impasto ottenuto preparate delle palline ovali e avvolgetele ben bene con le fette di prosciutto ottenendo gli involtini. Rosolateli in padella per circa 15 minuti.

"Maria Rosaria, mamma di Luigi e Flavia"

LOMO SALADO

Ingredienti

200 gr. di manzo, 1 cipolla grande, 1 pomodoro grande, 2 patate, sale, olio, prezzemolo

Preparazione

Tagliare a cubetti il manzo e metterlo a friggere con un po' di olio e, una volta fritto, abbassare il fuoco. Tagliare a cubetti solo una metà del pomodoro, aggiungerlo alla carne e cuocere un po'. Tagliare la cipolla e la seconda metà del pomodoro, aggiungerli alla carne e lasciare cuocere il tutto per altri tre minuti. Friggere le patate tagliate a pezzi, aggiungerle al condimento preparato e mescolare il tutto. Solo alla fine aggiungere il prezzemolo tritato.

"Mamma di Jasmin, bimba del minivolley"



POLPETTE E ZUCCHINE RIPIENE

Ingredienti per 6/8 persone

400 gr. macinato di maiale magro, 300 gr. macinato di vitello, 200 gr. vitellone magro macinato, 1 salsiccia, 1 patata lessata, 1/2 bicchiere di latte, mollica di 1 panino, 2 uova, prezzemolo, noce moscata, 30 gr. parmigiano grattugiato, olio extravergine, sale, scorza di limone, 200 gr. pangrattato, 1/2 bicchiere di vino bianco

Preparazione

Ammollare la mollica di pane nel latte, schiacciare la patata e unire il tutto alle uova battute. Mescolare il composto con i tre tipi di macinato e la salsiccia, poi aggiungere sale, prezzemolo, parmigiano, una grattata di noce moscata e di scorza di limone. Amalgamare bene il tutto, formare delle polpette e farle rotolare nel pangrattato. Scaldare in una padella larga 4-5 cucchiai di olio aggiungere le polpette e rosolarle per qualche min. da entrambe le parti. Coprire con coperchio e abbassare la fiamma lasciando cuocere per 5 min. Aggiungere il vino (mescolato con 2 cucchiai d'acqua o brodo), rialzare la fiamma e lasciar sfumare per 1 minuto poi coprire di nuovo e lasciar terminare la cottura per altri 2-3 minuti.

Servire con purè di patate o insalata mista.

"Federica, mamma di Valerio e Giulia"



POLPETTE ALLA RICOTTA

Ingredienti

100 gr. di macinato di vitello, 4 cucchiaini di ricotta vaccina fresca, formaggio grattato, un tuorlo d'uovo fresco, 3 cucchiaini di pangrattato, sale, pepe, prezzemolo, olio da frittura.

Preparazione

In una bacinella unire il macinato, la ricotta non acquosa, sale e pochissimo pepe, del prezzemolo e un tuorlo d'uovo. Mescolare bene con le mani, impastando e schiacciando, aggiungere poi del pangrattato per dare consistenza e continuare a schiacciare. Prendere con un cucchiaino un po' del preparato e con le mani fare delle polpette schiacciate per farle cuocere bene dentro senza farle bruciare fuori e friggerle in olio caldo. Visto che sono schiacciate si possono infilare in una forchettina da bambini e trasformarle in simpatiche polpette "lecca-lecca". Per i bimbi più temerari si può aggiungere all'impasto un po' di aglio tritato. Per i bimbi vegetariani si può sostituire il macinato con i fagioli cotti e schiacciati o i chicchi di mais. Se non si vuole friggere, cuocerle in forno.

"Luisa, sorella di Stefano"

TIGELLA HAMBURGER

Ingredienti per 4 persone

4 tigelle, insalata verde, 300 gr. di manzo macinato, 100 gr. di pancetta affumicata, 3 fette di pancarré, latte intero fresco, sale, pepe

Preparazione

In una terrina mescolate il macinato di manzo, la pancetta affumicata tritata (se a cubetti, tritarla ancora più finemente) e le fette di pancarré private del bordo e inzuppate nel latte (prima di amalgamare queste ultime, trizzatele affinché perdano il latte in eccesso). Dopo aver unito tutti gli ingredienti, dividere l'impasto in 4 parti uguali; fatene delle palline e poi, aiutandovi con il fondo di un bicchiere, cercate di ottenere dei dischi alti 2 cm. Lavate 4 foglie medie d'insalata da inserire nella tigella. In una padella antiaderente mettete i dischi di carne e, a fuoco vivace, cuoceteli 4 minuti per parte. Scaldate le tigelle 3-4 minuti nel tostapane o nel forno, apritele e farcite con l'hamburger e l'insalata. Servite le Tigelle hamburger calde. Buon appetito!

Si ringraziano Nadia e Filippo dell'attività "Rosa" viale trieste - pesaro

CARCIOFI RIPIENI

Ingredienti

4 carciofi teneri, 100 gr. di pecorino romano grattato, 100 gr. di pangrattato, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo e menta freschi, olio, acqua calda, sale

Preparazione

Pulire i carciofi eliminando le punte e le foglie esterne. Sciacquare bene sotto l'acqua, sbattendo i carciofi leggermente sul piano di lavoro, per ammorbidirli e aprirli come fiori. Preparare la farcia: tritare la menta e il prezzemolo con l'aglio, unire pecorino e pangrattato e olio. Schiacciare il composto dentro i carciofi riempiendoli bene tra foglia e foglia. Metterli a testa in su dentro un tegame alto ma stretto, in modo che tutti i carciofi restino in piedi. Versare un po' di olio in cima ai carciofi. Sul fondo del tegame aggiungere un dito di acqua, olio e sale. Portare a cottura per almeno 20 minuti con il coperchio chiuso, finché i carciofi non risultino teneri.

"Costanzo, nonno di Riccardo, Francesca, Emma, Luigi e Flavia"

WURSTEL E PATATINE

Ingredienti

Wurstel, Patatine, ketchup e maionese

Preparazione

Prendere i wurstel e fare su ciascuno dei taglietti superficiali. Cuocerli in una bistecchiera fino a creare su alcuni punti una piccola crosticina. In una padella scaldare l'olio necessario per friggere le patatine; versare le patate non appena l'olio è caldo, lasciarle cuocere, togliere dalla padella e appoggiarle su un piano con della carta da cucina in modo che venga assorbito l'olio in eccesso.

Mettere il tutto in unico piatto con una punta di ketchup e maionese. (Nel disegno sono rappresentate le pietanze, le posate dei grandi e dei piccoli e Federico stesso).

"Roberta, amica di Matilde e Federico"



PIZZA A POIS

Ingredienti

Per 2 teglie di pizza (3/4 persone), 600 gr. di farina tipo 1 (semi-integrale), 300 gr. di acqua tiepida, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di zucchero canna grezzo, 1 bustina di lievito secco naturale (oppure lievito di birra), 400 gr. di mozzarella fresca 1 confezione di olive verdi/nere, 2 carote medie, passata di pomodoro e origano q.b.

Preparazione

Preparare l'impasto disponendo in una ciotola grande la farina, il lievito e lo zucchero grezzo. Fare con una forchetta una 'buca' al centro della fontanella e metterci i 4 cucchiaini d'olio e l'acqua tiepida. Impastare grossolanamente poi aggiungere il sale e continuare ad impastare bene fino ad ottenere una pasta liscia e abbastanza morbida ma che non si appiccichi alle dita. Lasciare quindi l'impasto ottenuto nella ciotola e coprirlo con uno strofinaccio ben umido, mettere a lievitare in un posto caldo (si può mettere nel forno preriscaldato a 40/50° e spento)

circa 60/90 minuti fino a che l'impasto non risulti gonfio, quasi raddoppiato. Nel frattempo cuocere e frullare le carote, unendole poi al pomodoro, origano, un pizzico di sale e olio a piacere per condire e ottenendo così una salsa da mettere sulla pizza (le carote rendono il pomodoro più digeribile e meno acido in modo naturale). Appena l'impasto sarà lievitato stendere nelle 2 teglie e lasciar lievitare ancora 30/45 minuti mentre riscaldiamo il forno a 250°.

Appena il forno è ben caldo e la pizza lievitata spalmare sopra la salsa di carote e pomodoro e infornare, ciascuna pizza, per 15 minuti circa a 250° poi aggiungere le olive e la mozzarella e far cuocere altri 8/10 min. o fino a doratura desiderata.

"Miriam, mamma di Matilde"



PIZZA GATTINO

Ingredienti

100 gr. di pasta per pizza, passata di pomodoro quanto basta, 60 gr. di mozzarella, 3 olive nere 1 falda di peperone rosso, 1 falda di peperone giallo, olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Stendete la pasta con il matterello, cospargetela di passata di pomodoro, un filo d'olio, sale e origano.

Infornate per 10 minuti a 200°, poi toglierla e decorarla: per fare gli occhi usare due fette di mozzarella e olive, per il naso una oliva nera, per i baffi striscioline di peperone giallo e per la bocca una strisciolina di peperone rosso e un pezzetto di mozzarella. Infornate nuovamente per altri 3-4 minuti. Buon appetito!

"Davide, nipote di Martina"



SPAGHETTI ALLE VONGOLE DI FOSSO SEJORE

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di spaghetti, 3/4 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 kg di vongole, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, pepe

Preparazione

Lasciare a bagno le vongole per una nottata intera, in abbondante acqua salata, per permettere lo spurgo di eventuali impurità e della sabbia. Preparate una pentola capiente dove far aprire le vongole a fuoco alto, sfumate con un po' di vino bianco e, una volta aperte, le vongole sono pronte.

Non prolungate la cottura altrimenti il sapore delle vongole sarà compromesso. In una padella fate imbiondire nell'olio gli spicchi d'aglio (o la cipolla se piace di più) e unite il liquido di cottura delle vongole precedentemente filtrato; fatelo addensare un po'.

Tritate il prezzemolo e aggiungetene una metà al sughetto. Per ultimo aggiungete le vongole e il condimento è pronto. Fate cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata facendo attenzione al giusto punto di cottura e condite con il vostro delizioso sughetto di vongole. Solo adesso aggiungete il resto del prezzemolo e un po' di pepe. N.B:Le vongole consigliate sono quelle di Fosso Sejore (piccole e saporite) ma vanno benissimo anche quelle veraci, altrettanto buone ma con un sapore più delicato.

"Ricetta di Carmen Carboni, titolare di Bagni Nella - Fosso Sejore"

FRITTATA CON CONTORNO DI ZUCCHINA E PATATE

Ingredienti

1 uovo, parmigiano grattugiato, 1 zuccina, pane grattato, 2 patate, olio, rosmarino, sale, (ketchup e maionese)

Preparazione

Preparazione della frittata:

in un piatto sbattere un uovo intero aggiungendo un po' di parmigiano. In una padella antiaderente mette un po' d'olio e far cuocere la frittata. A metà cottura girarla facendola rimanere intera.

Preparazione delle zucchine:

tagliare una zuccina a fettine e cospargere sopra un pizzico di sale, il pan grattato e il parmigiano grattugiato.

Aggiungere un filo d'olio e infornare per 15 minuti a 200°.

Preparazione delle patate:

lessare 2 patate, sbuciarle e tagliarle a rondelle. Farle saltare in padella con un po' di olio, sale e un pizzico di rosmarino. In un unico piatto si possono disporre le 3 mini-ricette in modo da creare un pasto completo. (A Matilde piace aggiungere anche una punta di ketchup e maionese).

"Roberta, amica di Federico e Matilde"



PESCE IMPANATO CON FINTA MAIONNESE E CECI GOLOSI

Ingredienti

Cuori di pesce nasello (o pesce simile), farina di polenta e pangrattato, latte di soia, olio di semi, sale, aceto o limone, porri, ceci, olio E.V.O.

Preparazione

Impanare i cuori di nasello con farina di polenta e pangrattato insieme (in parti uguali), salare e riporlo in una teglia, spruzzare con olio e metterlo in forno per 1/2 ora a 220°. Nel frattempo in una padella scaldare con acqua dei porri tagliati a fettine sottili, olio e ceci, senza soffriggere (per chi lo desidera aggiungere della curcuma); far bollire quanto basta. A parte preparare la finta maionese con 1 parte di latte di soia, 2 parti di olio di semi, 1 pizzico di curcuma sempre se piace, sale, 2 cucchiari di aceto o limone a seconda dei gusti. Frullare con frullatore ad immersione finché diventi una crema simile alla maionese. Una volta che il pesce è cotto impiattare tutto insieme! Sarà delizioso e soprattutto un'ottima e genuina alternativa ai soffricini. (a Seba e Susi piacciono tanto da leccarsi i baffi!).

"Nicoletta, mamma di Susanna e Sebastiano"



SPAGHETTI ALLA CREMA DI CARCIOFI E GAMBERI

Ingredienti per 3 persone

3 carciofi, filetti di un pomodoro, 1/2 spicchio d'aglio, 1 scalogno, peperoncino fresco, 1 dito di vino bianco, qualche mestolo di brodo bollente, 1/2 kg di gamberi, prezzemolo fresco, spaghetti, olio extravergine, sale e pepe.

Preparazione

Pulite i carciofi togliendo le foglie esterne, eliminate le punte, tornite il gambo e lasciateli in acqua acidulata con il succo di un limone. Scottate in acqua il pomodoro, pelatelo, privatelo dei semi e riducetelo in sottili filetti. Versate in una padella un filo di olio extravergine di oliva, lo scalogno tritato, il mezzo spicchio d'aglio, un pezzetto di peperoncino e lasciate imbiondire, poi aggiungete i carciofi ridotti a lamelle, mescolate brevemente e sfumate con un dito di vino. Aggiungete i filetti di pomodoro e qualche mestolino di brodo bollente; coprite e lasciate cuocere per circa 10-15 minuti, fino a quando i carciofi sono teneri; se necessario aggiungete dell'altro brodo bollente. Aggiustate di sale, lasciate intiepidire (eliminate il peperoncino) e passate al mixer, fino ad ottenere una crema e, qualora fosse troppo densa, allungatela con un po' di acqua di cottura. Private i gamberi del guscio, lasciando la testa e la coda; scottateli in padella con un filo di olio e aggiustate di sale. Riducete i gamberi a tocchetti, lasciandone uno intero per ogni piatto. Scolate la pasta al dente, ripassatela in padella con la crema ai carciofi, i gamberi a tocchetti, del prezzemolo fresco tritato e un filo di olio (se necessario aggiungete dell'acqua di cottura degli spaghetti). Buon appetito!

"Si ringrazia Ivana del ristorante GIRO DI BOA - Viale Trieste Pesaro"

RISOTTO CON CREMA DI ZUCCA

Ingredienti per 3 persone

250 gr. di zucca, 150 gr. di riso, 1 cucchiaino di olio extravergine, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, acqua di cottura

Preparazione

Lavare e pulire bene la zucca, tagliarla a dadini e cuocerla per mezz'ora circa. Frullare usando una parte di acqua di cottura e mettete la parte eccedente nella pentola per cuocere il riso. Cucinare il riso regolandovi nella cottura e aggiungendo acqua se serve. Prima di fine cottura versare nella pentola del riso la crema di zucca. Prima di servire unire il parmigiano grattugiato e l'olio. (Se si prepara solo per i piccoli è consigliato il riso per bimbi che cuoce velocemente).

"Silvia, mamma di Nicol"

LASAGNA RICCIA CON SALSICCIA

Ingredienti

500 gr. di lasagna riccia, 5 carciofi, 3 salsicce, olio, sale, 600 gr. brodo di pollo, 40 gr. farina, 40 gr. burro, sale grosso

Preparazione

Pulire i carciofi, tagliarli a fettine sottili salare e cuocere con un filo d'olio in padella coperta; a parte cuocere in una padella la salsiccia sbriciolata. Per la vellutata: fondere il burro, unire la farina fuori dal fuoco e mescolare, una volta assorbita rimettere sul fuoco e tostare 3 minuti, versare il tutto nel brodo bollente mescolando con una frusta, salare e cuocere 3 min. dal bollire. Lessare la pasta per metà del tempo riportato sulla confezione, scolarla e immergerla in acqua fredda salata. Sul fondo di una pirofila versare un po' di vellutata, fare uno strato di pasta, uno di salsiccia e carciofi, un po' di vellutata, coprire con la pasta e proseguire così fino ad esaurimento degli ingredienti terminando con uno strato di pasta ricoperto di vellutata. Cuocere in forno ventilato a 180° fino a che si sarà formata in superficie una gustosa crosticina dorata.

"Alessandra, mamma di Francesca e Emma"

GNOCCHETTI PATATE E CAROTE

Ingredienti

600 gr. patate pasta bianca, 300 gr. carote, 350 gr. di farina "0", 1 cucchiaino raso di sale (meglio se integrale o rosa)

Preparazione

Assistendo i vostri bimbi lasciate che pesino sulla bilancia le patate e le carote poi mettetele in una casseruola, ricopritele d'acqua e fate cuocere finché si infilzano bene con una forchetta. (Ci vorranno 15-30 minuti circa in base alla dimensione delle patate) poi scolate e lasciate intiedipidire. Nel frattempo fatevi aiutare dai bimbi a preparare l'occorrente: tavola di legno per lavorare l'impasto, spatole di plastica per tagliare gli gnocchi, schiacciapatate, una ciotola grande in plastica e la farina pesata. Sbucciate le patate e le carote fatele schiacciare ai bambini con lo schiacciapatate dentro la ciotola. Aggiungete la farina e il sale e impastate qualche minuto il tutto dentro la ciotola in modo che si uniformi. Ribaltare l'impasto sulla tavola di legno e continuare a lavorarlo un poco finché sia liscio. Se l'impasto risultasse ancora appiccicoso vi basterà aggiungere un po' di farina. Ora inizia il divertimento vero: prelevate insieme ai vostri figli dei panetti di impasto grossi un pugno circa. Ciascuno stenda il proprio pezzo di impasto sulla tavola come un sottile e lungo cilindro e lo ritagli con la spatola in tanti pezzetti da un cm circa. Disponete mano a mano gli gnocchi in vassoi di carta infarinati. Potete cuocerli appena pronti in abbondante acqua salata con un po' d'olio e condirli come preferite (gamberi e zucchine, ragù, melanzane pomodoro e sepioline ecc..) Se invece desiderate conservarli mettete mano a mano i vassoi pieni di gnocchi nel freezer e poi, dopo mezz'ora, con l'aiuto dei bambini, in dei sacchetti per congelatore. PS: Le carote rendono l'impasto degli gnocchi più compatto senza l'utilizzo di uova.
Al posto della farina di frumento può essere usata farina di riso così da essere adatti anche a celiaci.

Le ricette da fare insieme ai vostri figli sono state suggerite da "Miriam La Rocca" di Pesaro.

DA FARE INSIEME AI VOSTRI FIGLI!



ZUCCHINE RIPIENE E POLPETTINE AL SUGO

Ingredienti x 4 persone

6 zucchine medie, 500 g di carne macinata (tacchino e vitello ad esempio), 1 uovo, 150 g di pangrattato (anche di farro o integrale per apportare più fibre), 1 cucchiaino di sale (meglio se integrale o rosa), 2/3 cucchiai di latte (anche vegetale tipo soia), 1 spicchio d'aglio, spremuto, Macinata di zenzero e pepe misto a piacere secondo abitudini, Polpa di pomodoro
Verdure miste per soffritto (cipolla sedano carota)

Preparazione

Mettere in una ciotola capiente la carne macinata, l'uovo, il pangrattato, il latte, sale, aglio e spezie. Impastare il tutto per amalgamare. Togliete le punte finale alle zucchine e tagliatele a metà. Svotate (non troppo) con un levatorisoli o con un coltellino apposito le zucchine, togliendo solo la parte con i semi. Fate riempire ai bambini le zucchine con l'impasto di carne e con l'impasto rimanente potranno formare delle piccole polpettine.

Nel frattempo voi fate soffriggere leggermente le verdure tagliate a cubettini in una padella larga.

Aggiungete in padella prima le zucchine ripiene ruotandole di tanto in tanto, poi le polpettine e infine, quando si saranno ben rosolate, la polpa di pomodoro. Lasciate cuocere aggiungendo un filo d'olio a fiamma bassa e con coperchio finché le zucchine si infileranno bene, circa 30/40 minuti.

Ps: questo piatto è completo perché contiene proteine, carboidrati e verdura e inoltre risulta goloso e quindi gradito ai bimbi.

Le ricette da fare insieme ai vostri figli sono state suggerite da "Miriam La Rocca" di Pesaro.

DA FARE INSIEME AI VOSTRI FIGLI!



RUOTE CON PISELLI, PROSCIUTTO COTTO E CREMA DI RICOTTA

Ingredienti x 4 persone

360 gr. di pasta a forma di ruote, 250 gr. di pisellini freschi (congelati in alternativa), 1 fetta spessa di prosciutto cotto alta qualità privata del grasso e tagliata a dadini piccoli, 1 cipolla grande leggermente frullata nel mixer se gradite pezzetti piccoli e poco visibili, 200 gr. di ricotta, parmigiano q.b.

Preparazione

Fate sgranare ai bimbi i pisellini, uniteli al trito di cipolla e mettere a rosolare in padella con coperchio a fiamma medio-bassa per 15 minuti. Mentre accendete l'acqua per la pasta e tagliate la fetta di prosciutto cotto a dadini i bimbi possono grattugiare il parmigiano. Unite il prosciutto ai piselli e lasciate cuocere a fiamma bassa. Aggiungete se serve un filo d'olio. Mettete la ricotta in una ciotola e aggiungete 4/5 cucchiaini di acqua bollente e salata che userete per la pasta. I bambini potranno schiacciare la ricotta con una forchettina in modo che diventi cremosa. Se il composto risultasse poco cremoso, aggiungere 1-2 cucchiaini d'acqua della pasta. Fate infine aggiungere ai bambini il parmigiano grattugiato nel composto di ricotta. Scolata la pasta ben al dente versatela nella padella coi piselli e il cotto. Ricordate di tenere da parte un po' di acqua della pasta. Mescolate bene a fiamma media e unite la crema di ricotta. Spegnete dopo poco in modo che non si ritiri troppo. In caso aggiungete l'acqua di cottura che avete conservato.

PS: in questa come in tutte le altre ricette i bambini possono sempre partecipare, con la vostra supervisione, apparecchiando la tavola. Così si sentiranno utili e coinvolti anche nei tempi morti...e avrete l'occasione per chiacchierare un po'!

Le ricette da fare insieme ai vostri figli sono state suggerite da "Miriam La Rocca" di Pesaro.

DA FARE INSIEME AI VOSTRI FIGLI!





♣ ESCUDOVOLLEY ♣

Escudo asd via tomasini n°4 a pesaro - tel. 348 4120421
il campus marino estivo si svolge presso bagni nella 4 - fosso sejore (PU)

“Inviatemi le vostre ricette!”

www.escudovolley.it / info@escudovolley.it / [facebook](#) Escudo Associazione Sportiva / m.348.4120421