



Ricettario

Le ricette degli Asili Nido
del Comune di Firenze

Anno 2002



Comune di Firenze
Assessorato alla Pubblica Istruzione
Asili Nido e Servizi Complementari alla Prima Infanzia

Il presente volume raccoglie le ricette utilizzate negli asili nido, gentilmente fornite dai cuochi del Comune di Firenze e integrate a cura dell'U.O. di Dietetica dell'Azienda Sanitaria di Firenze.

Il ricettario è stato suddiviso in

Primi piatti

Le pastasciutte

I risotti

Le zuppe

Secondi piatti

Carne

Pesce

Uova

Formaggi

Contorni

Verdura

Patate

Dolci



Il presente volume raccoglie le ricette utilizzate negli asili nido, gentilmente fornite dai cuochi del Comune di Firenze e integrate a cura dell'U.O. di Dietetica dell'Azienda Sanitaria di Firenze.

Il ricettario è stato suddiviso in

Primi piatti

Le pastasciutte

I risotti

Le zuppe

Secondi piatti

Carne

Pesce

Uova

Formaggi

Contorni

Verdura

Patate

Dolci



Le Pastasciutte

Pasta Bietola Spinaci e Ricotta

Pasta agli Aromi

Pasta al Cavolfiore

Pasta con Zucchine

Pasta con Verdura

Pasta con Merluzzo

Pasta alla Crema di Porri

Pasta con Zucca Gialla

Pasta ai Fiori di Zucca

Pasta Rosè

Pasta Tommy

Sugo dell'Ortolano

Ragù di Carne

Nota: i quantitativi degli ingredienti sono riferiti alla dose per un bambino

Le Pastasciutte

Pasta Bietola Spinaci e Ricotta

Pasta agli Aromi

Pasta al Cavolfiore

Pasta con Zucchine

Pasta con Verdura

Pasta con Merluzzo

Pasta alla Crema di Porri

Pasta con Zucca Gialla

Pasta ai Fiori di Zucca

Pasta Rosè

Pasta Tommy

Sugo dell'Ortolano

Ragù di Carne

Nota: i quantitativi degli ingredienti sono riferiti alla dose per un bambino

Pasta Bietola Spinaci e Ricotta

Ingredienti

Bietola/Spinaci	g. 30
Parmigiano	g. 05
Ricotta	g. 15

Preparazione

Lessare bietola e spinaci insieme, quando saranno cotti strizzarli bene e mixare con olio, ricotta e parmigiano. Aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta per amalgamare meglio e poi condire la pasta.

Pasta Bietola Spinaci e Ricotta

Ingredienti

Bietola/Spinaci	g. 30
Parmigiano	g. 05
Ricotta	g. 15

Preparazione

Lessare bietola e spinaci insieme, quando saranno cotti strizzarli bene e mixare con olio, ricotta e parmigiano. Aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta per amalgamare meglio e poi condire la pasta.

Pasta a gli Aromi

Ingredienti

Salvia	q. b.
Aglione	q. b.
Rosmarino	q.b.
Pomodoro	g. 10
Prosciutto cotto	g.10

Preparazione

Mixare salvia, aglio, rosmarino, pomodoro , prosciutto cotto, olio e formaggio aggiungere un po' d'acqua di cottura della pasta per meglio amalgamare.

Condire la pasta con il composto.

Pasta al Cavolfiore

Ingredienti

Cavolfiore	g. 30
Pomodoro	g. 20
Aglione	q. b.
Rosmarino	q.b.

Preparazione

Mettere il cavolfiore in un tegame con aglio, pomodoro e rosmarino.

Portarlo a cottura dopo di che passarlo nel frullatore, aggiungere olio crudo, parmigiano e condire la pasta.

Pasta al Cavolfiore

Ingredienti

Cavolfiore	g. 30
Pomodoro	g. 20
Aglione	q. b.
Rosmarino	q.b.

Preparazione

Mettere il cavolfiore in un tegame con aglio, pomodoro e rosmarino.

Portarlo a cottura dopo di che passarlo nel frullatore, aggiungere olio crudo, parmigiano e condire la pasta.

Pasta ai Carciofi

Ingredienti

Pomodoro fresco	g. 10
Carciofi	g. 30
Aglione	q. b.
Prezzemolo	q. b.
Brodo Vegetale	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Tagliare i carciofi a spicchi e metterli in un tegame con aglio, prezzemolo tritato e olio. Rosolare per una decina di minuti poi abbassare la fiamma e portare a cottura con un po' di brodo vegetale. Cuocere la pasta, colarla direttamente nel tegame di cottura dei carciofi e amalgamare il tutto a fuoco moderato per due minuti, spengere e servire.

Pasta con Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 30
Pomodori	g. 20
Cipolla	q. b.
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Basilico	q.b.

Preparazione

Tagliare a tocchetti piccoli gli zucchini, fare un battuto con sedano, cipolla, carota prezzemolo e basilico. Unire al battuto gli zucchini, il pomodoro fresco e l'olio, mettere sul fuoco e cuocere dolcemente. A cottura ultimata condire la pasta.

Pasta con Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 30
Pomodori	g. 20
Cipolla	q. b.
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Basilico	q.b.

Preparazione

Tagliare a tocchetti piccoli gli zucchini, fare un battuto con sedano, cipolla, carota prezzemolo e basilico. Unire al battuto gli zucchini, il pomodoro fresco e l'olio, mettere sul fuoco e cuocere dolcemente. A cottura ultimata condire la pasta.

Pasta con Verdura

Ingredienti

Cipolle	g. 10
Sedano	g. 10
Piselli	g. 10
Carote	g. 110
Zucchine	g. 20
Pomodori pelati	g. 20
Olio	g. 03

Preparazione

Dopo aver ridotto le verdure a piccoli pezzi (tipo minestrone), iniziate a mettere le cipolle sul fuoco in poca acqua e una volta appassite aggiungere le carote, il sedano, i piselli e le zucchine; evaporata l'acqua di quest'ultime aggiungere i pomodoro pelati precedentemente passati, salare e portare a cottura.

Condire la pasta e aggiungere olio e prezzemolo tritato.

Pasta con Pesce*

Ingredienti

Pesce	g. 30
Pomodori pelati	g. 20
Aglione	q. b.
Prezzemolo	q.b.
Olio	g. 03

* Merluzzo, Halibut, Palombo

Preparazione

Tritare il pesce con il cutter e riducendolo a polpa. Porlo poi insieme all'aglio tritato in un tegame, lasciarlo cuocere per circa 5 minuti bagnando con il brodo e una lacrima di aceto. Una volta evaporato il liquido aggiungere i pomodori tritati e lasciar cuocere a fuoco lento e tegame semicoperto per circa 15 minuti.

Condire la pasta e spolverare il tutto con prezzemolo tritato

Pasta con Pesce*

Ingredienti

Pesce	g. 30
Pomodori pelati	g. 20
Aglione	q. b.
Prezzemolo	q.b.
Olio	g. 03

* Merluzzo, Halibut, Palombo

Preparazione

Tritare il pesce con il cutter e riducendolo a polpa. Porlo poi insieme all'aglio tritato in un tegame, lasciarlo cuocere per circa 5 minuti bagnando con il brodo e una lacrima di aceto. Una volta evaporato il liquido aggiungere i pomodori tritati e lasciar cuocere a fuoco lento e tegame semicoperto per circa 15 minuti.

Condire la pasta e spolverare il tutto con prezzemolo tritato

Pasta con Crema di Porri

Ingredienti

Porri	g. 30
Acqua	q.b.
Sale	q.b.
Olio	g. 03

Preparazione

Si preparano dei porri e si fanno cuocere con acqua, olio e poco sale. Quando i porri sono ben cotti passarli al passatutto fino ad ottenere una crema omogenea. Condire la pasta con la crema ottenuta.

Pasta con Zucca Gialla

Ingredienti

Cipolla bianca	q.b.
Patata	g. 15
Zucca gialla	g. 30
Olio	g. 03
Parmigiano	g. 05

Preparazione

Mettere la cipolla bianca con olio, patata, zucca gialla e lasciar bollire tutto insieme fino a cottura. A cottura raggiunta passare tutto al mixer unendovi un po' di latte.

Lessare la pasta, colarla bene e condirla con il sugo ottenuto aggiungendo abbondante parmigiano.

Pasta con Zucca Gialla

Ingredienti

Cipolla bianca	q.b.
Patata	g. 15
Zucca gialla	g. 30
Olio	g. 03
Parmigiano	g. 05

Preparazione

Mettere la cipolla bianca con olio, patata, zucca gialla e lasciar bollire tutto insieme fino a cottura. A cottura raggiunta passare tutto al mixer unendovi un po' di latte.

Lessare la pasta, colarla bene e condirla con il sugo ottenuto aggiungendo abbondante parmigiano.

Pasta ai Fiori di Zucca

Ingredienti

Fiori di Zucca	g. 30
Cipolla	q. b.
Latte	q.b.
Parmigiano	g. 05

Preparazione

Far rosolare in olio ed acqua la cipolla aggiungere poi i fiori di zucca tagliati grossolanamente e lasciar cuocere. Aggiungere un po' di latte a fine cottura. Condire la pasta con il sugo ottenuto amalgamando con il parmigiano.

Pasta Rosè

Ingredienti

Farina	g. b.
Latte	g. 20
Pomodoro	g. 20
Olio	g. 03
Basilico	q.b.

Preparazione

Fare una besciamella lunga mescolando olio e farina, aggiungere il latte e far bollire lentamente.

Preparare a parte la pomarola con pomodoro e basilico incorporarvi poi la besciamella e condire la pasta

Pasta Rosè

Ingredienti

Farina	g. b.
Latte	g. 20
Pomodoro	g. 20
Olio	g. 03
Basilico	q.b.

Preparazione

Fare una besciamella lunga mescolando olio e farina, aggiungere il latte e far bollire lentamente.

Preparare a parte la pomarola con pomodoro e basilico incorporarvi poi la besciamella e condire la pasta

Pasta Tommy

Ingredienti

Patate	g. 20
Bietola o spinaci	g. 20
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03

Preparazione

Sbucciare le patate e affettarle sottili con il pelapatate, pulire la bietola o gli spinaci.

Mettere in una pentola abbondante acqua e quando raggiunge il bollore versarvi il sale, la verdura e le patate. Dopo circa 15 minuti aggiungere la pasta. A cottura ultimata scolare bene e condire con olio e parmigiano.

Sugo dell'Ortolano

Ingredienti

Pomodori pelati	g. 20
Carciofi	g. 20
Zucchine	g. 20
Olio	g. 03
Sedano, carota, cipolla	q. b.
Prezzemolo	q. b.

Preparazione

Preparare un battuto di cipolla e prezzemolo e farlo rosolare in olio e acqua. Aggiungere la verdure di stagione (esclusi i pomodori) tagliata a fettine sottili. Salare e lasciare insaporire per 10 minuti, unirvi poi il pomodoro e lasciar cuocere a fuoco lento fino a che la carota non sarà perfettamente cotta. Aggiungere acqua se necessario. Condire la pasta.

Sugo dell'Ortolano

Ingredienti

Pomodori pelati	g. 20
Carciofi	g. 20
Zucchine	g. 20
Olio	g. 03
Sedano, carota, cipolla	q. b.
Prezzemolo	q. b.

Preparazione

Preparare un battuto di cipolla e prezzemolo e farlo rosolare in olio e acqua. Aggiungere la verdure di stagione (esclusi i pomodori) tagliata a fettine sottili. Salare e lasciare insaporire per 10 minuti, unirvi poi il pomodoro e lasciar cuocere a fuoco lento fino a che la carota non sarà perfettamente cotta. Aggiungere acqua se necessario. Condire la pasta.

Ragù di Carne

Ingredienti

Carne macinata di vitellone	g. 20
Pomodoro	g. 50
Odori vari	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Far appassire gli odori tritati in poco brodo vegetale, aggiungere la carne macinata e il pomodoro. Portare a cottura. Condire la pasta aggiungendo l'olio crudo.

I Risotti

Risotto con cipolle

Risotto con zucchine

Risotto con bietola

Risotto con bietola

Risotto con carciofi

Risotto allo yogurt

Risotto alla lattuga



I Risotti

Risotto con cipolle

Risotto con zucchine

Risotto con bietola

Risotto con bietola

Risotto con carciofi

Risotto allo yogurt

Risotto alla lattuga



Risotto con Cipolle

Ingredienti

Cipolle	g. 30
Brodo vegetale	q. b.
Parmigiano	g. 05
Burro	g. 03

Preparazione

Affettare le cipolle e farle cuocere molto bene in acqua. Aggiungere il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale.

Condire con parmigiano e una noce di burro

Risotto con Cipolle

Ingredienti

Cipolle	g. 30
Brodo vegetale	q. b.
Parmigiano	g. 05
Burro	g. 03

Preparazione

Affettare le cipolle e farle cuocere molto bene in acqua. Aggiungere il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale.

Condire con parmigiano e una noce di burro

Risotto alle Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 30
Cipolla	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03
Latte	q. b.

Preparazione

Far appassire la cipolla, aggiungere poi le zucchine tagliate a rondelle. Portare a cottura con il brodo vegetale, mettere il riso. A cottura ultimata condire con olio, parmigiano e un goccio di latte. Mantecare e servire.

Risotto con Carote

Ingredienti

Carote	g. 30
Cipolla	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Frullare le carote. Cuocere a parte una cipolla tritata in poco olio, acqua e sale, aggiungere poi le carote frullate e lasciar cuocere. A cottura raggiunta mettere il riso aggiungendo l'acqua necessaria per portarlo a cottura

Risotto con Carote

Ingredienti

Carote	g. 30
Cipolla	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Frullare le carote. Cuocere a parte una cipolla tritata in poco olio, acqua e sale, aggiungere poi le carote frullate e lasciar cuocere. A cottura raggiunta mettere il riso aggiungendo l'acqua necessaria per portarlo a cottura

Risotto con Bietola

Ingredienti

Bietola	g. 30
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03
Sale	q. b.

Preparazione

Lessare la bietola, colarla e tritarla finemente con il mexer, condirla con olio e abbondante parmigiano. Condire il riso cotto a parte.

Risotto con Carciofi

Ingredienti

Carciofi	g. 30
Cipolla	q. b.
Aglione	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03

Preparazione

Tritare finemente i carciofi e farli appassire con cipolla e un po' d'aglio tritati, dopo di che aggiungere il riso e portarlo a cottura con brodo vegetale. A fine cottura aggiungere olio crudo e mantecare con parmigiano.

Risotto con Carciofi

Ingredienti

Carciofi	g. 30
Cipolla	q. b.
Aglione	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03

Preparazione

Tritare finemente i carciofi e farli appassire con cipolla e un po' d'aglio tritati, dopo di che aggiungere il riso e portarlo a cottura con brodo vegetale. A fine cottura aggiungere olio crudo e mantecare con parmigiano.

Risotto allo Yogurt

Ingredienti

Yogurt	g. 10
Latte	g. 30
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03
Farina	q. b.
Cipolla bianca	q. b.
Prezzemolo	q. b.
Sale	q. b.

Preparazione

Far appassire in acqua la cipolla affettata, aggiungere il riso e portare a cottura con brodo vegetale. A parte preparare una besciamella vegetale con olio farina e latte. Mescolare lo yogurt con la besciamella e versare il composto sul riso già cotto. Guarnire con prezzemolo e parmigiano.

Risotto alla Lattuga

Ingredienti

Cipolla	q. b.
Lattuga	g. 20
Latte	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03

Preparazione

Imbiondire la cipolla con poca acqua (a casa con olio), aggiungere la lattuga dopo averla passata al mixer e lasciar insaporire per circa 10 minuti. Versare il riso e portarlo a cottura aggiungendo brodo vegetale. Condire con olio crudo e parmigiano

Risotto alla Lattuga

Ingredienti

Cipolla	q. b.
Lattuga	g. 20
Latte	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03

Preparazione

Imbiondire la cipolla con poca acqua (a casa con olio), aggiungere la lattuga dopo averla passata al mixer e lasciar insaporire per circa 10 minuti. Versare il riso e portarlo a cottura aggiungendo brodo vegetale. Condire con olio crudo e parmigiano

Le Zuppe

Passato di Verdura

Crema di Zucchine

Pappa al Pomodoro

Passato di Legumi

Crema di Porri



Le Zuppe

Passato di Verdura

Crema di Zucchine

Pappa al Pomodoro

Passato di Legumi

Crema di Porri



Passato di Verdure

Ingredienti

Patate	g. 20
Verdure miste di stagione	g. 40
Odori	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Dopo aver ben pulito e tagliato le verdure metterle a bollire assieme agli odori. Raggiunta la cottura passarle e condirle con olio a crudo

Crema di Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 30
Patate	g. 20
Cipolla	q. b.
Pomodoro	g. 10
Pane o riso	g. 20

Preparazione

Cuocere zucchine, patate, cipolle e pomodori insieme, una volta cotti frullare il tutto.

Cuocere il riso oppure arrostire il pane e versarvi sopra il passato.

Crema di Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 30
Patate	g. 20
Cipolla	q. b.
Pomodoro	g. 10
Pane o riso	g. 20

Preparazione

Cuocere zucchine, patate, cipolle e pomodori insieme, una volta cotti frullare il tutto.

Cuocere il riso oppure arrostitire il pane e versarvi sopra il passato.

Pappa al Pomodoro

Ingredienti

Pomodori maturi	g. 20
Pane	g. 40
Cipolla	q. b.
Basilico	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio	g. 03

Preparazione

Imbiondire la cipolla precedentemente tritata, aggiungere i pomodori e il basilico, portare a cottura. Si aggiungono poi fettine di pane tagliate sottili e bagnate con il brodo e si lasciano bollire fino a raggiungere un composto omogeneo. Condire con olio crudo e parmigiano.

Passato di Legumi

Ingredienti

Legumi misti	g. 15
Patate	g. 10
Cipolle	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Far bollire i legumi con le patate, aggiungere la cipolla imbrodita e il pomodoro.

Frullare il composto così ottenuto e condire con olio crudo.

Passato di Legumi

Ingredienti

Legumi misti	g. 15
Patate	g. 10
Cipolle	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Far bollire i legumi con le patate, aggiungere la cipolla imbroccata e il pomodoro.

Frullare il composto così ottenuto e condire con olio crudo.

Crema di porri

Ingredienti

Porri	g. 30
Patate	g. 20
Latte	q. b.
Pane	g. 20
Crema di riso	g. 10

Preparazione

Cuocere porri e patate insieme una volta, cotti passarli nel frullatore.

Mettere il latte a bollire e cuocervi la crema di riso fino a quando raggiunge una consistenza tipo purè. Unire poi i due composti e lasciarli amalgamare a fuoco dolce per 5 minuti. Arrostitire il pane e versarvi sopra il composto.

Il Pollo

Petto di Pollo al Latte

Pollo Marengo

Petti di Pollo Gustosi

Polpettine di Pollo e Spinaci

Pollo in Crema di Lattuga



Il Pollo

Petto di Pollo al Latte

Pollo Marengo

Petti di Pollo Gustosi

Polpettine di Pollo e Spinaci

Pollo in Crema di Lattuga



Petto di Pollo al Latte

Ingredienti

Petto di pollo	g. 40
Farina	q. b.
Salvia	q.b.
Latte	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Tagliare a cubetti il petto di pollo, infarinare leggermente, aggiungere foglioline di salvia, porre in una teglia ed infornare, a metà cottura aggiungere latte e finire di cuocere.

Petto di Pollo al Latte

Ingredienti

Petto di pollo	g. 40
Farina	q. b.
Salvia	q.b.
Latte	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Tagliare a cubetti il petto di pollo, infarinare leggermente, aggiungere foglioline di salvia, porre in una teglia ed infornare, a metà cottura aggiungere latte e finire di cuocere.

Bocconcini di pollo con verdure

Ingredienti

Petto di Pollo	g. 40
Olio d'oliva	q.b.
Cipolla	q.b.
Verdure di stagione	q.b.
Brodo di pollo	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione

Pulire e tagliare il petto di pollo a cubetti di 2 cm circa. Infarinarli e saltarli in poco olio di oliva, salare. Tagliare la cipolla finemente e brasarla, aggiungere il pollo saltato e le verdure tagliate a cubetti.

Bagnare con un po' di brodo e portare a fine cottura.

Pollo Marengo

Ingredienti

Petto di pollo	g.40
Farina	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Limone	q.b.
Olio d'oliva	q.b.

Preparazione

Affettare i petti di pollo e farli rosolare piano in olio con il sale. Sciogliere un po' di farina nel brodo vegetale ed aggiungerla al pollo. Portare a cottura aggiungendo un po' di brodo. Prima di servire aggiungere prezzemolo tritato e limone strizzato.

Pollo Marengo

Ingredienti

Petto di pollo	g.40
Farina	q.b.
Brodo vegetale	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Limone	q.b.
Olio d'oliva	q.b.

Preparazione

Affettare i petti di pollo e farli rosolare piano in olio con il sale. Sciogliere un po' di farina nel brodo vegetale ed aggiungerla al pollo. Portare a cottura aggiungendo un po' di brodo. Prima di servire aggiungere prezzemolo tritato e limone strizzato.

Petti di Pollo Gustosi

Ingredienti

Petto di pollo	g. 40
Pomodori pelati	g. 20
Aglione	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Origano	q.b.
Olio	g. 03
Capperi	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione

Tagliare i petti di pollo a filetti, metterli in una teglia da forno con poco olio d'oliva, i pelati spezzettati, il prezzemolo tritato, origano, aglio e capperi.

Aggiustare di sale e cuocere a calore moderato per 30/40 minuti, badando che i filetti di pollo non si asciughino troppo

Polpettine di Pollo e Spinaci

Ingredienti

Petto di pollo	g. 40
Spinaci	g. 20
Uovo	g. 05
Pangrattato	q. b.
Sale	q. b.
Olio	q. b.

Preparazione

Lessare gli spinaci e tritarli con il petto già lessato precedentemente. Legare il composto con le uova ed aggiustare di sale.

Formare delle palline, passarle nel pangrattato e cuocere in forno a calore moderato per circa 20 minuti

Polpettine di Pollo e Spinaci

Ingredienti

Petto di pollo	g. 40
Spinaci	g. 20
Uovo	g. 05
Pangrattato	q. b.
Sale	q. b.
Olio	q. b.

Preparazione

Lessare gli spinaci e tritarli con il petto già lessato precedentemente. Legare il composto con le uova ed aggiustare di sale.

Formare delle palline, passarle nel pangrattato e cuocere in forno a calore moderato per circa 20 minuti

Pollo in crema di Lattuga

Ingredienti

Pollo	g 40
Lattuga	g 30
Farina	q. b.
Prezzemolo	q. b.
Brodo vegetale	q.b.
Cipolla	q.b.
Succo di limone	q.b.
Sale	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Disossare il pollo e tagliarlo a cubetti, infarinarli e saltarli in un poco di olio di oliva.

Tagliare la cipolla finemente e brasarla, aggiungere il pollo e cuocere per circa 5 minuti aggiungendo se necessario un po' di brodo vegetale. Aggiungere quindi la lattuga tagliata finemente coprire e cuocere altri 5 minuti. Scoprire e lasciar ritirare fino a consistenza cremosa, spruzzare il limone a spolverare di prezzemolo.

Il Tacchino

Tacchino al Latte

Petto di Tacchino Ripieno

Petto di Tacchino Arrotolato

Spezzatino di Tacchino con

Zucchine

Il Tacchino

Tacchino al Latte

Petto di Tacchino Ripieno

Petto di Tacchino Arrotoato

Spezzatino di Tacchino con

Zucchine

Fesa di Tacchino al latte

Ingredienti

Fesa di tacchino	g. 40
Latte	q.b.
Salvia	q.b.
Aglione	q.b.
Olio	g. 03

Preparazione

Steccare il tacchino con salvia e aglio, metterlo a cuocere con un filo d'olio, appena colorito coprirlo di latte e portare a cottura.

Farlo freddare, affettarlo e mettere sulle fettine il sugo di cottura

Fesa di Tacchino Ripiena

Ingredienti

Fesa di tacchino	g. 40
Prosciutto cotto	g. 05
Uovo	g. 05
Parmigiano	g. 02
Salvia	q.b.
Ramerino	q.b.
Aglione	q.b.
Olio	q.b.
Brodo vegetale	q.b.

Preparazione

Aprire a libro il petto di tacchino , battere con il batticarne poi spolverizzare con un trito di salvia, ramerino aglio e sale.

Aggiungere una frittatina una fetta di prosciutto, Qualche lamella di parmigiano, arrotolare e legare strettamente, cuocere in forno bagnando con brodo vegetale

Fesa di Tacchino Ripiena

Ingredienti

Fesa di tacchino	g. 40
Prosciutto cotto	g. 05
Uovo	g. 05
Parmigiano	g. 02
Salvia	q.b.
Ramerino	q.b.
Aglione	q.b.
Olio	q.b.
Brodo vegetale	q.b.

Preparazione

Aprire a libro il petto di tacchino , battere con il batticarne poi spolverizzare con un trito di salvia, ramerino aglio e sale.

Aggiungere una frittatina una fetta di prosciutto, Qualche lamella di parmigiano, arrotolare e legare strettamente, cuocere in forno bagnando con brodo vegetale

Spezzatino di Tacchino con Zucchine

Ingredienti

Fesa di tacchino	g. 40
Zucchine	g. 100
Pomodori pelati	q.b.
Sedano	q.b.
Carota	q.b.
Cipolla	q.b.
Aglione	q.b.
Salvia	q.b.
Rosmarino	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Far stufare in una casseruola con poco olio e acqua le cipolle, carote, sedano, aglio, salvia, rosmarino tritati finemente e unire il tacchino a piccoli pezzi. Lascia rosolare bene, aggiungere i pomodori pelati schiacciati con la forchetta e le zucchine tagliate a tocchetti.

Aggiustare di sale e portare a cottura.

A cottura ultimata aggiungere un filo d'olio crudo e prezzemolo tritato.

Il Vitellone e la Vitella

Svizzere di Manzo

Involtini al Carciofo

Braciole al Limone

Spezzatino di Vitella in Bianco

Polpettine di Vitella e Ricotta

Il Vitellone e la Vitella

Svizzere di Manzo

Involtini al Carciofo

Braciole al Limone

Spezzatino di Vitella in Bianco

Polpettine di Vitella e Ricotta

Svizzere di Manzo

Ingredienti

Carne magra	g. 30
Midolla di pane	g. 05
Latte	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Limone	q.b.
Parmigiano	g. 02
Olio	q.b.

Preparazione

Tritare due volte la carne aggiungere un po' di midolla di pane bagnata nel latte, profumare con prezzemolo e scorza di limone tritati finemente e aggiungere un cucchiaino di parmigiano. Formare delle svizzere e cuocere in forno.

Svizzere di Manzo

Ingredienti

Carne magra	g. 30
Midolla di pane	g. 05
Latte	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Limone	q.b.
Parmigiano	g. 02
Olio	q.b.

Preparazione

Tritare due volte la carne aggiungere un po' di midolla di pane bagnata nel latte, profumare con prezzemolo e scorza di limone tritati finemente e aggiungere un cucchiaino di parmigiano.
Formare delle svizzere e cuocere in forno.

Involtini al Carciofo

Ingredienti

Carne di vitellone	g 30
Carciofo	g. 20.
Prosciutto crudo	g. 10
Pomodori pelati	g. 20.
Cipolla, carota, sedano	q. b.
Basilico	q.b.
Olio	g. 03

Preparazione

Fare un battuto con tutti gli odori e rosolatelo in un po' di olio e acqua, quindi versate i pelati e insaporite con il sale. Mentre la salsa cuoce stendete le fette di carne e ponete sopra ad ognuna una fetta di prosciutto crudo il basilico ed un quarto di carciofo, precedentemente lessato. Chiudere gli involtini salarli e metterli in una casseruola con la salsa, coprire e portare a cottura a fuoco lento.

Bracioline al limone

Ingredienti

Fettine di Vitella	g. 30
Limone	q. b.
Farina	q. b.
Prezzemolo	q.b.
Aglione	q.b.
Olio	g. 03

Preparazione

Infarinare le fettine, adagiarle in una padella con un filo di olio, ricoprirle con succo di limone e portarle a cottura. Spolverizzare con battuto di aglio e prezzemolo

Bracioline al limone

Ingredienti

Fettine di Vitella	g. 30
Limone	q. b.
Farina	q. b.
Prezzemolo	q.b.
Aglio	q.b.
Olio	g. 03

Preparazione

Infarinare le fettine, adagiarle in una padella con un filo di olio, ricoprirle con succo di limone e portarle a cottura. Spolverizzare con battuto di aglio e prezzemolo

Polpettine di Ricotta e Vitella

Ingredienti

Carne di vitella	g 15
Ricotta	g. 15
Parmigiano	g. 05
Brodo vegetale	q.b.
Salsa di pomodoro	q.b.
Sale	q.b.

Preparazione

Macinare la vitella e mescolarla con la ricotta il parmigiano grattugiato ed il sale.

Fare delle polpettine di ca. c m 3 di diametro, cuocerle nel brodo bollente per cinque minuti. Ungere una pirofila, metterci la salsa di pomodoro e appoggiarci le polpettine, spolverare di parmigiano e passare in forno cinque minuti prima di servire.

Spezzatino di Vitella in Bianco

Ingredienti

Carne di vitella	g 40
Cipolla	q. b.
Scorza di limona	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Una base di cipolla abbondante e far ritirare sul fuoco con l'aggiunta di un po' di acqua, aggiungere la vitella tagliata a pezzettini un po' di olio , sale e cuocere a fuoco lento.

Intanto grattugiare la scorza di due o tre limoni da aggiungere qualche minuto prima della fine cottura.

Spezzatino di Vitella in Bianco

Ingredienti

Carne di vitella	g 40
Cipolla	q. b.
Scorza di limona	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Una base di cipolla abbondante e far ritirare sul fuoco con l'aggiunta di un po' di acqua, aggiungere la vitella tagliata a pezzettini un po' di olio, sale e cuocere a fuoco lento.

Intanto grattugiare la scorza di due o tre limoni da aggiungere qualche minuto prima della fine cottura.

Il Pesce

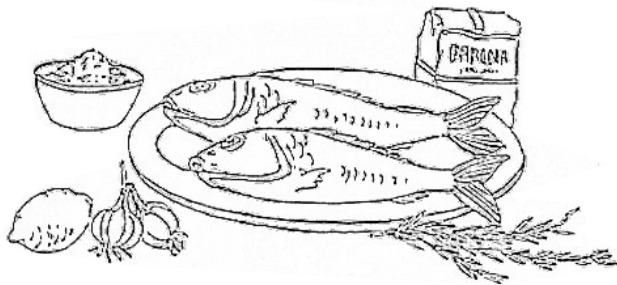
Pesce gratinato

Polpettine di Pesce

Crocchette di Pesce

Sogliole Nido di Rondine

Merluzzo Porri e Latte



Il Pesce

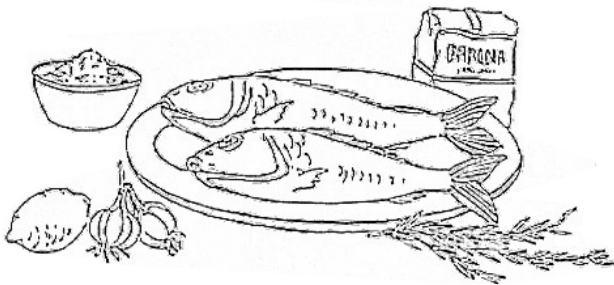
Pesce gratinato

Polpettine di Pesce

Crocchette di Pesce

Sogliole Nido di Rondine

Merluzzo Porri e Latte



Pesce Gratinato

Ingredienti

Trance di pesce	g 50
Farina	q.b.
Pangrattato	q.b.
Limone	q.b.
Rosmarino	q.b.
Aglio	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Mescolare pangrattato con farina, quindi impanare il pesce, adagiarlo nella teglia appena unta, cospargerlo con succo di limone, qualche spicchio d'aglio e ciocche di rosmarino.

Infornare per circa 20 minuti.

Pesce Gratinato

Ingredienti

Trance di pesce	g 50
Farina	q.b.
Pangrattato	q.b.
Limone	q.b.
Rosmarino	q.b.
Aglione	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Mescolare pangrattato con farina, quindi impanare il pesce, adagiarlo nella teglia appena unta, cospargerlo con succo di limone, qualche spicchio d'aglio e ciocche di rosmarino.

Infornare per circa 20 minuti.

Polpette di Pesce

Ingredienti

Pesce	g 50
Patate	g 50
Pangrattato	q. b.
Uovo	g.05.
Olio	q.b.

Preparazione

Lessare il pesce e le patate, passarli e amalgamare il tutto con le uova. Formare delle palline o dei bastoncini e passare nel pangrattato.

Mettere il tutto in una teglia unta di olio e cuocere in forno

Crocchette di Pesce

Ingredienti

Pesce	g 50
Patate	g 50
Spinaci	g. 10.
Prezzemolo	q.b.
Uova	g.05
Farina	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Lessare il pesce, le patate gli spinaci, e passare il tutto al tritacarne. Lavorare il composto incorporandovi le uova ed il prezzemolo, una volta ottenuto un impasto omogeneo, fare delle polpette della grandezza di una noce, passarle in una miscela di farina e pangrattato ed adagiare in una teglia unta di olio.

Passare in forno a temperatura media per circa mezzora fino a far colorire.

Crocchette di Pesce

Ingredienti

Pesce	g 50
Patate	g 50
Spinaci	g. 10.
Prezzemolo	q.b.
Uova	g.05
Farina	q.b.
Pangrattato	q.b.
Sale	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Lessare il pesce, le patate gli spinaci, e passare il tutto al tritacarne. Lavorare il composto incorporandovi le uova ed il prezzemolo, una volta ottenuto un impasto omogeneo, fare delle polpette della grandezza di una noce, passarle in una miscela di farina e pangrattato ed adagiare in una teglia unta di olio.

Passare in forno a temperatura media per circa mezzora fino a far colorire.

Sogliole Nido di Rondine

Ingredienti

Filetti di sogliola	g 50
Prezzemolo	q. b.
Pangrattato	q.b.
Fettine di limone	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Passare i filetti di sogliola nel pangrattato e disporli in una teglia da forno, cospargerli di prezzemolo tritato e pezzettini di limone, condire con olio e sale.

Cuocere in forno per circa 15/20 minuti.

Merluzzo ai Porri e Latte

Ingredienti

Filetti di merluzzo	g 50
Porri	g 20
Latte	q.b.
Farina	q.b.
Olio	q.b.
Prezzemolo	q.b.

Preparazione

Pulire i porri tagliateli a rondelle e fateli rosolare nell'olio e acqua fino a che non appassiscono. Lavate e asciugate i filetti di merluzzo, infarinateli e adagiateli sopra i porri. Quando entrambi i lati saranno dorati versate sopra il latte. Fate cuocere finché non si forma una crema non troppo densa e spolverizzate con prezzemolo tritato.

Merluzzo ai Porri e Latte

Ingredienti

Filetti di merluzzo	g 50
Porri	g 20
Latte	q.b.
Farina	q.b.
Olio	q.b.
Prezzemolo	q.b.

Preparazione

Pulire i porri tagliateli a rondelle e fateli rosolare nell'olio e acqua fino a che non appassiscono. Lavate e asciugate i filetti di merluzzo, infarinateli e adagiateli sopra i porri. Quando entrambi i lati saranno dorati versate sopra il latte. Fate cuocere finché non si forma una crema non troppo densa e spolverizzate con prezzemolo tritato.

Merluzzo ai Porri e Latte

Ingredienti

Filetti di sogliola	g 50
Prezzemolo	q.b.
Pangrattato	q.b.
Fettine di limone	q.b.
Olio	q.b.

Preparazione

Pulire i porri tagliateli a rondelle e fateli rosolare nell'olio e acqua fino a che non appassiscono.

Lavate e asciugate i filetti di merluzzo, infarinateli e adagiateli sopra i porri. Quando entrambi i lati saranno dorati versate sopra il latte. Fate cuocere finché non si forma una crema non troppo densa e spolverizzate con prezzemolo tritato.

Merluzzo Nascosto con Verdura

Ingredienti

Merluzzo	g. 50
Zucchine	g. 40
Carota	g. 40
Patata	g. 40
Prezzemolo	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Lessare le verdure, lessare anche il merluzzo per 5 minuti in acqua acidula.

Formare una purea con il merluzzo e la patata, mettere il composto in un vassoio e guarnire con le zucchine, le carote tagliate a rondelle e il prezzemolo.

Merluzzo Nascosto con Verdura

Ingredienti

Merluzzo	g 50
Zucchine	g. 40
Carota	g. 40
Patata	g. 40
Prezzemolo	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Lessare le verdure, lessare anche il merluzzo per 5 minuti in acqua acidula.

Formare una purea con il merluzzo e la patata, mettere il composto in un vassoio e guarnire con le zucchine, le carote tagliate a rondelle e il prezzemolo.

Uova Verdura Prosciutto
Formaggio Legumi

Tortino di Zucchine

Polpette Braccio di Ferro

Prosciutto in Barca

Involtini Primavera

Zucchine ripiene con ricotta

Sformato di Patate

Pizza Margherita/ Crostone/Focaccia

Ripiena

Piselli alla Fiorentina

Uova Verdura Prosciutto
Formaggio Legumi

Tortino di Zucchine

Polpette Braccio di Ferro

Prosciutto in Barca

Involtini Primavera

Zucchine ripiene con ricotta

Sformato di Patate

Pizza Margherita/ Crostone/Focaccia

Ripiena

Piselli alla Fiorentina

Tortino di Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 40
Uova	n. 1
Prezzemolo, aglio	q. b.
Latte	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio /burro	g.

Preparazione

Cuocere gli zucchini, tagliati a fette, con il prezzemolo e l'aglio, lasciarli raffreddare. Sbattere le uova con un po' di latte e il parmigiano e versarlo sugli zucchini. Lasciare riposare e insaporire per 10 minuti. Ungere una teglia con un po' di olio o burro, spolverizzare con il pangrattato e versarvi il composto. Cuocere in forno.

Con la stessa ricetta si possono cucinare anche bietola e patate.

Tortino di Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 40
Uova	n. 1
Prezzemolo, aglio	q. b.
Latte	q. b.
Parmigiano	g. 05
Olio /burro	g.

Preparazione

Cuocere gli zucchini, tagliati a fette, con il prezzemolo e l'aglio, lasciarli raffreddare. Sbattere le uova con un po' di latte e il parmigiano e versarlo sugli zucchini. Lasciare riposare e insaporire per 10 minuti. Ungere una teglia con un po' di olio o burro, spolverizzare con il pangrattato e versarvi il composto. Cuocere in forno.

Con la stessa ricetta si possono cucinare anche bietola e patate.

Polpette Braccio di Ferro

Ingredienti

Spinaci	g. 30
Ricotta	g. 30
Uova	g. 05
Parmigiano	g. 02
Pangrattato	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Mescolare la ricotta con gli spinaci precedentemente cotti e tritati, aggiungere le uova il parmigiano e il sale.

Impastare bene il tutto, formare delle polpette e passarle nel pangrattato, metterle in forno in una teglia poco unta con olio o burro.

Prosciutto in Barca

Ingredienti

Pomodori maturi	g. 80
Prosciutto cotto	g. 20
Mollica di pane	q. b.
Aglione e prezzemolo	q. b.
Parmigiano	g. 02
Pangrattato	q. b.

Preparazione

Lavare e pelare i pomodori, dividerli a metà e riempirli con un composto fatto di prosciutto tritato, parmigiano, pane, olio e prezzemolo.

Cospargere con pangrattato e infornare fino a cottura.

Al posto del pomodoro si possono utilizzare le zucchine.

Prosciutto in Barca

Ingredienti

Pomodori maturi	g. 80
Prosciutto cotto	g. 20
Mollica di pane	q. b.
Aglione e prezzemolo	q. b.
Parmigiano	g. 02
Pangrattato	q. b.

Preparazione

Lavare e pelare i pomodori, dividerli a metà e riempirli con un composto fatto di prosciutto tritato, parmigiano, pane, olio e prezzemolo.

Cospargere con pangrattato e infornare fino a cottura.

Al posto del pomodoro si possono utilizzare le zucchine.

Involtini Primavera

Ingredienti

Carote	g. 40
Patate	g. 40
Zucchine	g. 40
Prosciutto cotto	g. 20
Olio/burro	g. 02

Preparazione

Formare una purea con le verdure precedentemente lessate con poco sale, disporre il composto ottenuto sulle fette di prosciutto arrotolarle su se stesse. Servire

Zucchine Ripiene con Ricotta

Ingredienti

Zucchine	g. 100
Ricotta	g. 30
Uovo	g. 05
Parmigiano	g. 05
Aglione, prezzemolo	q. b.
Olio	q. b.

Preparazione

Tagliare le zucchine a metà secondo la lunghezza, svuotarle, svuotarle della polpa bianca e riempirle con un composto di ricotta, uovo, parmigiano, prezzemolo e sale.

Sistemarle in una teglia, aggiungere un filo d'olio e cuocerle in forno.

Zucchine Ripiene con Ricotta

Ingredienti

Zucchine	g. 100
Ricotta	g. 30
Uovo	g. 05
Parmigiano	g. 05
Aglione, prezzemolo	q. b.
Olio	q. b.

Preparazione

Tagliare le zucchine a metà secondo la lunghezza, svuotarle, svuotarle della polpa bianca e riempirle con un composto di ricotta, uovo, parmigiano, prezzemolo e sale.

Sistemarle in una teglia, aggiungere un filo d'olio e cuocerle in forno.

Sformato di Patate con Parmigiano

Ingredienti

Patate	g. 100
Uova	g. 30
Latte	g. 30
Parmigiano	g. 05
Olio/burro	q. b.
Pangrattato	q. b.

Preparazione

Lessare le patate passarle ed amalgamarle con il latte, le uova, e il parmigiano. Imburrare la teglia, spolverare con il pangrattato e versarvi il composto. Cuocere a bagnomaria nel forno a 250° per 1 ora circa. Servire tiepido tagliato tipo torta

Pizza Margherita

(Crostone / Focaccia Ripiena)

Ingredienti

Pasta per pizza	g. 70	o pane	g. 50
Pomodoro	g. 40		
Mozzarella	g. 30		
Origano	q.b.		
Olio	g. 03		

Preparazione

Preparare la pasta per la pizza mescolando farina lievito di birra sciolto in acqua, acqua e un filo d'olio. Lasciare riposare il composto per circa 1 ora (si possono utilizzare i dischi per pizza già pronti). Stendere la pasta, condirla con pomodoro e origano e porla nel forno caldo. A metà cottura aggiungere la mozzarella tagliata a fettine. Aggiungere un filo d'olio prima di servire

Pizza Margherita (Crostone / Focaccia Ripiena)

Ingredienti

Pasta per pizza	g. 70	o pane	g. 50
Pomodoro	g. 40		
Mozzarella	g. 30		
Origano	q.b.		
Olio	g. 03		

Preparazione

Preparare la pasta per la pizza mescolando farina lievito di birra sciolto in acqua, acqua e un filo d'olio. Lasciare riposare il composto per circa 1 ora (si possono utilizzare i dischi per pizza già pronti). Stendere la pasta, condirla con pomodoro e origano e porla nel forno caldo. A metà cottura aggiungere la mozzarella tagliata a fettine. Aggiungere un filo d'olio prima di servire

Piselli alla Fiorentina

Ingredienti

Piselli	g. 40
Prosciutto cotto	g. 20
Aglione, prezzemolo	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Mettere in un tegame aglio, prezzemolo, olio e piselli lasciar cuocere aggiungendo brodo. A metà cottura unire il prosciutto cotto tagliato a dadini.

I contorni

Le Verdure

Pomodori gratinati

Carote alla Parmigiana

Carpaccio di Zucchine

Lattuga Brasata

Carciofi alla Contadina

Zucchine al Funghetto

Tris di Verdura

Finocchi Pomodoro

Finocchi Gratinati

Carciofi in casseruola



I contorni

Le Verdure

Pomodori gratinati

Carote alla Parmigiana

Carpaccio di Zucchine

Lattuga Brasata

Carciofi alla Contadina

Zucchine al Funghetto

Tris di Verdura

Finocchi Pomodoro

Finocchi Gratinati

Carciofi in casseruola



Pomodori Gratinati

Ingredienti

Pomodori maturi	g. 40
Parmigiano	g. 02
Aglione, rosmarino	q. b.
Prezzemolo	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Svuotare i pomodori e riempirli con un ripieno fatto di abbondante parmigiano, aglio, ramerino e prezzemolo tritato. Mettere su di ognuno un goccio d'olio e cuocerli in forno per circa 1 ora

Carote alla Parmigiana

Ingredienti

Carote	g. 100
Cipolla	q. b.
Parmigiano	g. 02
Olio	g. 03

Preparazione

Porre le carote affettate sottilmente in un tegame con cipolla tritata olio e sale.

Cuocere a fuoco dolce aggiungendo via via del brodo vegetale, a cottura ultimata aggiungere parmigiano grattugiato e mescolare.

Carote alla Parmigiana

Ingredienti

Carote	g. 100
Cipolla	q. b.
Parmigiano	g. 02
Olio	g. 03

Preparazione

Porre le carote affettate sottilmente in un tegame con cipolla tritata olio e sale.

Cuocere a fuoco dolce aggiungendo via via del brodo vegetale, a cottura ultimata aggiungere parmigiano grattugiato e mescolare.

Carpaccio di Zucchine

Ingredienti

Zucchine	g. 100
Limone	q. b.
Prezzemolo	q. b.
Parmigiano	g. 02
Olio	g. 03

Preparazione

Scottare le zucchine tagliate sottilmente in acqua bollente salata, scolare bene e condire con un trito di prezzemolo, olio limone e lamelle di parmigiano.

Lattuga Brasata

Ingredienti

Lattuga	g. 100
Carota	g. 20
Cipolla	q. b.
Pomodori maturi	g. 20
Olio	g. 02

Preparazione

Far appassire il battuto di cipolla in un po' d'acqua, aggiungere le carote tagliate a fettine e dopo 5 minuti circa la lattuga fatta a listarelle, e i pomodori tritati. Portar e a cottura aggiungendo acqua, condire con olio crudo prima di servire.

Lattuga Brasata

Ingredienti

Lattuga	g. 100
Carota	g. 20
Cipolla	q. b.
Pomodori maturi	g. 20
Olio	g. 02

Preparazione

Far appassire il battuto di cipolla in un po' d'acqua, aggiungere le carote tagliate a fettine e dopo 5 minuti circa la lattuga fatta a listarelle, e i pomodori tritati. Portar a cottura aggiungendo acqua, condire con olio crudo prima di servire.

Carciofi alla Contadina

Ingredienti

Carciofi	g. 100
Pomodori pelati	g. 20
Aglione e prezzemolo	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi e rosolarli con olio, aglio, acqua e sale. Quando avranno preso un po' di colore, togliere l'aglio, aggiungere i pelati e terminare la cottura a pentola coperta.

In ultimo cospargere con prezzemolo tritato.

Zucchine al Funghetto

Ingredienti

Zucchine	g. 100
Nipitella	q. b.
Aglione	g. 02
Olio	g. 02

Preparazione

Tagliare le zucchine a piccole rondelle, metterle in un tegame con molta nipitella, l'aglio e un filo d'olio.

Portare a cottura fino a quando quasi si disfano.

Zucchine al Funghetto

Ingredienti

Zucchine	g. 100
Nipitella	q. b.
Aglione	g. 02
Olio	g. 02

Preparazione

Tagliare le zucchine a piccole rondelle, metterle in un tegame con molta nipitella, l'aglio e un filo d'olio.

Portare a cottura fino a quando quasi si disfano.

Tris di Verdura

Ingredienti

Patate	g. 40
Carota	g. 40
Zucchine	g. 40
Prezzemolo e basilico	q. b.
Sedano e cipolla	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a pezzi, metterle in un tegame con tutti gli odori e l'olio.

Portare a cottura.

Finocchi al Pomodoro

Ingredienti

Finocchi	g. 100
Carota	q. b.
Cipolla	q. b.
Pomodori	g. 20
Olio	g. 02

Preparazione

Tagliare a piccoli pezzi i finocchi, aggiungere le carote tagliate a rondelle, la cipolla e il pomodoro passato, un filo d'olio e far cuocere lentamente per circa 2 ore.

Finocchi al Pomodoro

Ingredienti

Finocchi	g. 100
Carota	q. b.
Cipolla	q. b.
Pomodori	g. 20
Olio	g. 02

Preparazione

Tagliare a piccoli pezzi i finocchi, aggiungere le carote tagliate a rondelle, la cipolla e il pomodoro passato, un filo d'olio e far cuocere lentamente per circa 2 ore.

Finocchi Gratinati

Ingredienti

Finocchi	g. 100
Farina	q. b.
Parmigiano	g. 02
Latte	g. 20
Prosciutto cotto	g. 05
Olio	g. 02

Preparazione

Lessare i finocchi lasciandoli al dente, infarinarli e adagiarli in una teglia imburata. Sparegere sopra il parmigiano, dei fiocchetti di burro, il prosciutto cotto tagliato a listarelle e un po' di latte.

Infernare fin quando hanno fatto una bella crosticina dorata.

Carciofi in Casseruola

Ingredienti

Carciofi	g. 100
Cipolla	q. b.
Succo di limone	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Pulire bene i carciofi, lavarli bene con acqua e limone, affettarli sottilmente. Preparare una base di cipolla e farla appassire in poca acqua, aggiungere i carciofi e lasciarli cuocere fino a che non saranno abbastanza teneri. Prima di toglierli dal fuoco versare il succo di 2 o 3 limoni, far evaporare e servire caldi.

Carciofi in Casseruola

Ingredienti

Carciofi	g. 100
Cipolla	q. b.
Succo di limone	q. b.
Olio	g. 03

Preparazione

Pulire bene i carciofi, lavarli bene con acqua e limone, affettarli sottilmente. Preparare una base di cipolla e farla appassire in poca acqua, aggiungere i carciofi e lasciarli cuocere fino a che non saranno abbastanza teneri. Prima di toglierli dal fuoco versare il succo di 2 o 3 limoni, far evaporare e servire caldi.

Patate Stufate

Ingredienti

Patate	g. 100
Salvia e aglio	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Tagliare le patate a tocchetti, metterle in un tegame con un filo d'olio, una bella ciocca di salvia, qualche spicchio d'aglio. Portarle a cottura aggiungendo via via l'acqua necessaria.

Patate Rifatte

Ingredienti

Patate	g. 100
Pomodori maturi	g. 20
Aglione e salvia	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Mettere in un tegame capiente olio, aglio, salvia e un po' d'acqua. Prima che l'aglio prenda colore aggiungere le patate tagliate a tocchi piuttosto grossi, far insaporire a fuoco vivace per qualche minuto e quindi aggiungere i pomodori. Salare e portare a cottura aggiungendo acqua man mano che occorre.

Patate Rifatte

Ingredienti

Patate	g. 100
Pomodori maturi	g. 20
Aglio e salvia	q. b.
Olio	g. 02

Preparazione

Mettere in un tegame capiente olio, aglio, salvia e un po' d'acqua. Prima che l'aglio prenda colore aggiungere le patate tagliate a tocchi piuttosto grossi, far insaporire a fuoco vivace per qualche minuto e quindi aggiungere i pomodori. Salare e portare a cottura aggiungendo acqua man mano che occorre.

Patate Gratinée al Formaggio

Ingredienti

Patate	g. 100
Latte	g. 20
Parmigiano	g. 05
Prosciutto cotto	g. 10
Mozzarella	g. 15

Preparazione

Lessare le patate, passarle con il passavergine e condire con latte, parmigiano, qualche listarella di prosciutto cotto e qualche dadino di mozzarella. Mescolare bene il tutto, infornare in una teglia imburata e spolverata di farina fino a quando le patate hanno fatto una crosticina dorata.

Purè

Ingredienti

Patate	g. 100
Salvia	q. b.
Olio / burro	g. 02

Preparazione

Fare a tocchetti le patate, metterle in un tegame con olio, acqua e salvia; portare a cottura
Scolare le patate e passarle al passa verdura e aggiungere e poco di olio o burro

Purè

Ingredienti

Patate	g. 100
Salvia	q. b.
Olio / burro	g. 02

Preparazione

Fare a tocchetti le patate, metterle in un tegame con olio, acqua e salvia; portare a cottura
Scolare le patate e passarle al passa verdura e aggiungere un poco di olio o burro

I Dolci

Torta di pane

Torta di mele

Torta di mele Rustica

Torta di mele allo yogurt

Torta alle carote

Cheese Cake



I Dolci

Torta di pane

Torta di mele

Torta di mele Rustica

Torta di mele allo yogurt

Torta alle carote

Cheese Cake



Torta di pane

Ingredienti

Latte

Pane raffermo

Farina

Zucchero

Uova n. 2

Buccia di limone o arancia grattugiata

Preparazione

Bagnare nel latte caldo il pane raffermo, dopo di che colarlo e passarlo nel frullatore insieme alla farina, le uova e la buccia grattugiata. A chi piace può aggiungere dell'uvetta. Infornare a 180° per 40/45 minuti.

Torta di mele

Ingredienti

Mele	n. 5
Farina	g. 200
Uova	n. 2
Olio di arachidi	n. 4 cucchiari
Latte	cc 200
Lievito	1/2 bustina

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, aggiungere le mele tagliate a fettine e infornare per 30 minuti a 180°.

Torta di mele

Ingredienti

Mele	n. 5
Farina	g. 200
Uova	n. 2
Olio di arachidi	n. 4 cucchiaini
Latte	cc 200
Lievito	1/2 bustina

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, aggiungere le mele tagliate a fettine e infornare per 30 minuti a 180°.

Torta di mele Rustica

Ingredienti

Mele golden	n. 4
Farina	g. 120
Zucchero	g. 100
Uova	n. 1 + 1 tuorlo
Latte	mezzo bicchiere
Lievito	1 bustina
Burro	1 noce
Sale	un pizzico
Pangrattato	

Preparazione

Sbucciate le mele ed eliminate il torsolo con l'apposito attrezzo, quindi tagliatele a rotelle sottili. In una zuppiera mettete la farina, lo zucchero, il tuorlo, il lievito, un pizzico di sale e sempre rimestando il latte, facendo attenzione che ben si amalgami. In ultimo aggiungere le due chiare montate a neve. Imburrate una teglia e cospargetela di pangrattato, adagiate sul fondo le mele e copritele poi con l'impasto. Infornate a 180° per 1 ora.

Torta di Mele e Yogurt

Ingredienti

Unità di misura 1 bicchiere di yogurt

Yogurt intero	1
Farina	3
Zucchero	2
Olio	1
Scorza di un limone grattata	
Lievito	1 bustina
Mele	1 Kg.
Uova	n. 3

Preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti insieme e infornare a 180° per 50'.

Torta di Mele e Yogurt

Ingredienti

Unità di misura 1 bicchiere di yogurt

Yogurt intero	1
Farina	3
Zucchero	2
Olio	1
Scorza di un limone grattata	
Lievito	1 bustina
Mele	1 Kg.
Uova	n. 3

Preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti insieme e infornare a 180° per 50'.

Torta alle Carote

Ingredienti

Carote grattugiare	g. 250
Fecola di Patate	g. 100
Zucchero	g. 150
Uova	n. 3
Latte	1/2 bicchiere
Lievito	1/2 bustina
Scorza di limone grattugiata o succo	

Preparazione

Montare bene i tuorli con lo zucchero, aggiungere poi le carote, la fecola, il lievito, il latte, la scorza di limone e impastare bene. Aggiungere per ultimi i tuorli montati a neve. Versare il composto in una teglia precedentemente imburrata e infarinata, infornare a 180° per 45 minuti.

Cheese-Cake

Ingredienti

Vova	n. 4
Fette biscottate	n. 10
Burro	g. 50
Zucchero	g. 250
Ricotta	g. 250
Marmellata	1/2 barattolo

Preparazione

Tritare finemente nel cutter le fette biscottate e il burro. Stendere il tutto in una vaschetta di alluminio pressando bene in modo da formare la base del dolce. Sbattere le uova con lo zucchero ed aggiungere poi la ricotta. Amalgamare bene fino a formare una crema soffice che verserete sulla base del dolce. Infornare a 180° per 30 minuti. Lasciar freddare e stendere sopra la marmellata. Riporre in frigo per almeno 2 ore prima di servire.

Cheese-Cake

Ingredienti

Uova	n. 4
Fette biscottate	n. 10
Burro	g. 50
Zucchero	g. 250
Ricotta	g. 250
Marmellata	1/2 barattolo

Preparazione

Tritare finemente nel cutter le fette biscottate e il burro. Stendere il tutto in una vaschetta di alluminio pressando bene in modo da formare la base del dolce. Sbattere le uova con lo zucchero ed aggiungere poi la ricotta. Amalgamare bene fino a formare una crema soffice che verserete sulla base del dolce. Infornare a 180° per 30 minuti. Lasciar freddare e stendere sopra la marmellata. Riporre in frigo per almeno 2 ore prima di servire.

