



RICETTARIO LA COCCINELLA



PRIMI PIATTI – CREME E ZUPPE
SECONDI PIATTI DI CARNE E DI PESCE



INDICE

<u>PRIMI PIATTI</u>	3
<u>CREME E ZUPPE</u>	27
<u>SECONDI PIATTI DI CARNE E DI PESCE</u>	43



PRIMI PIATTI

RICETTE LA COCCINELLA



[TORNA ALL'INDICE](#)

PRIMI PIATTI – RICETTE LA COCCINELLA

<u>CANNELLONI RICOTTA E SPINACI</u>	5
<u>GNOCCHI ALLA ROMANA</u>	6
<u>GNOCCHI DI PANE E BARBABIETOLA</u>	7
<u>GNOCCHI DI PATATE AL BASILICO</u>	8
<u>GNOCCHI DI PATATE AL RAGÙ</u>	9
<u>INSALATA DI RISO</u>	10
<u>LASAGNE CON RAGÙ BIANCO E VERDURE</u>	11
<u>PASTA AL FORNO CON RAGÙ DI CARNE</u>	12
<u>PASTA AL PESTO DI BROCCOLO, OLIO E GRANA</u>	13
<u>PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO</u>	14
<u>PASTA AL RAGÙ DI PESCE</u>	15
<u>PASTA AL RAGÙ VEGETALE CON ZAFFERANO/CURCUMA</u>	16
<u>PASTA ALLE ZUCCHINE E RICOTTA</u>	17
<u>PASTA E FAGIOLI</u>	18
<u>RISOTTO AL POMODORO</u>	19
<u>RISOTTO ALLA PARMIGIANA E PICCOLE VERDURE</u>	20
<u>RISOTTO ALLA RAPA ROSSA</u>	21
<u>RISOTTO CON CREMA DI CAROTE</u>	22
<u>RISOTTO CON PREZZEMOLO E LIMONE</u>	23
<u>SPATZLE AGLI SPINACI</u>	24
<u>SPATZLE CON CREMA DI RAPA ROSSA</u>	25
<u>STRANGOLAPRETI OLIO E GRANA</u>	26

RICETTE LA COCCINELLA

CANNELLONI RICOTTA E SPINACI

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

3 sfoglie sottili di pasta all'uovo
500 gr di ricotta vaccina
300 gr di spinaci surgelati

Per la besciamella:
60/70 gr di olio di semi di girasole
90 gr di farina 00
500 gr di latte intero
1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

BESCIAMELLA: mettere in una padella d'acciaio l'**olio di semi di girasole** e la **farina**, mescolare con un cucchiaio finché il composto non sia ben caldo. Aggiungere lentamente il **latte**, continuando a mescolare per evitare che si formino dei grumi. Quando il composto sarà della consistenza giusta (cremosa), spegnere e lasciar raffreddare.

RIPIENO: cuocere a vapore gli **spinaci** a 100° per 15 minuti. Nel frattempo in una ciotola mettere la **ricotta** e mescolare con la frusta finché non si ottiene una crema dura. Fatto ciò, prendere gli spinaci cotti, frullarli con il frullatore e infine incorporare la ricotta.

CANNELLONI: prendere le **sfoglie di pasta** e dividerle in 4 parti. Ottenuti 10 quadrati di pasta, stenderli sul piano da lavoro e aggiungere il ripieno di ricotta e spinaci. Inumidire con un po' di **acqua** una parte della pasta, per incollarla e facilitare la chiusura. Dopo aver formato i cannelloni, disporli in una pirofila e aggiungere la salsa besciamella. Infornare a 180° per 15/20 minuti.

METODO DI COTTURA: stufare, vapore, al forno

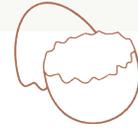
CONTENUTI-ALLERGENI: uova, derivati del latte, glutine, soia, senape

STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA
GNOCCHI ALLA ROMANA

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

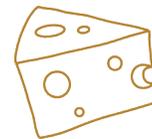
1 litro di latte intero
250 gr di semolino di grano duro
120 gr di uova

100 gr di formaggio grana
30 gr di burro
pan grattato q.b.

PREPARAZIONE

Portare il latte a bollitura e tuffarvi, a pioggia, il semolino a fuoco spento; riprendere, quindi, la bollitura per qualche minuto mescolando sempre per evitare la formazione di grumi. Aggiungere le uova e il formaggio. Stendere il composto ottenuto su una spianatoia appena unta lasciandolo solidificare. Regolare, eventualmente, con latte o semolino qualora la consistenza non fosse quella desiderata. Formare dei cerchi e disporli su una placca da forno appena imburrata ed impanata con pan grattato. Cospargerli con il burro e il formaggio. Infornare a calore moderato per circa 25 minuti e servire caldo. Con queste dosi si ottiene circa 1,5 kg di prodotto.

METODO DI COTTURA: bollire, in forno
CONTENUTI-ALLERGENI: uova, latte, glutine
STAGIONALITÀ: tutto l'anno



GNOCCHI DI PANE E BARBABIETOLA

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

300 gr di pane raffermo
o pangrattato
300 gr di rapa rossa cotta
1 uovo

1 cucchiaio di farina
1 bicchiere di latte/acqua
80 gr di ricotta
sale



PREPARAZIONE

Bagnare il **pane** raffermo tagliato a cubetti con il **latte**, lascia riposare fino ad assorbimento. Aggiungere la **rapa rossa** cotta e frullata, l'**uovo**, la **farina**, la **ricotta** e il **sale**. Impastare e formare delle palline. Far cuocere in acqua bollente salata per 5 minuti. Condire con olio e grana.

METODO DI COTTURA: bollire
CONTENUTI-ALLERGENI: uova, latte, glutine
STAGIONALITÀ: estivo



GNOCCHI DI PATATE AL BASILICO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

1 kg di patate lessate con la buccia
200/250 gr di farina e fecola
(solo fecola per i celiaci)
2 uova

Per il pesto:
1 bel mazzetto di foglie di basilico
30 gr di grana
50 gr di olio evo



PREPARAZIONE

GNOCCHI: passare le patate ancora calde al passaverdure, lasciarle raffreddare e impastare con i tuorli, la farina e/o fecola. Formare dei filoncini poi tagliarli e buttarli in acqua bollente salata. Appena vengono a galla scolare e condire.

PESTO: frullare tutti gli ingredienti del pesto un po' alla volta evitando di scaldarlo troppo.

METODO DI COTTURA: bollire

CONTENUTI-ALLERGENI: uova, glutine, frutta a guscio

STAGIONALITÀ: estivo



PRIMI PIATTI | [TORNA ALL'INDICE](#)

GNOCCHI DI PATATE AL RAGU'

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

1 kg di patate lessate con la buccia
200/250 gr di farina e fecola
(solo fecola per i celiaci)
2 tuorli

Per il ragù:

1 pezzo di porro o cipolla
1 costa di sedano
2 carote
400 gr macinato
½ bottiglia di passata di pomodoro

PREPARAZIONE

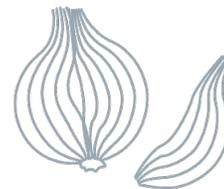
GNOCCHI: Passare le **patate** ancora calde al passaverdure, lasciarle raffreddare e impastare con i **tuorli**, la **farina** e/o **fecola**. Formare dei filoncini, tagliarli e buttarli in acqua bollente salata. Appena vengono a galla scolare e condire.

RAGU': tritare finemente le verdure e stufarle con poco olio e acqua, unire la carne, insaporire e poi aggiungere la passata, cuocere circa un'ora.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI: uova, glutine, sedano

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



PRIMI PIATTI | [TORNA ALL'INDICE](#)

INSALATA DI RISO

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

400 gr di riso

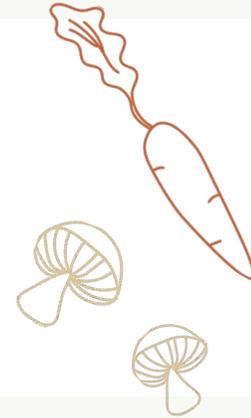
100 gr di prosciutto naturale

1 barattolo di mais

qb Zucchine

qb Carote

qb Pomodorini



PREPARAZIONE

Lessare il **riso**, scolarlo e raffreddarlo, aggiungere le **zucchine** e le **carote** precedentemente tagliate a dadini piccoli, cotte al vapore e saltate con olio di oliva.

Aggiungere i **pomodorini** tagliati a pezzetti, il **mais** e il **prosciutto**.

Condire con un po' di olio di oliva.

METODO DI COTTURA: lessare

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine

STAGIONALITÀ: estiva



LASAGNE CON RAGU' BIANCO CON VERDURE

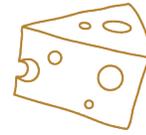
(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

400 gr di carne trita di vitello
50 gr di cipolla tritata
50 gr di porro
100 gr di carote
200 gr di zucchine
qb olio di oliva
qb grana grattugiato
1000 gr besciamella leggera
20 sfoglie all'uovo fresche

Per la besciamella:
1 l di latte
50 gr di maizena
qb sale
qb noce moscata



PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** in poca acqua, aggiungere le **verdure tritate** grossolanamente e poi la **carne trita di vitello** e lasciar insaporire, mescolare aggiungendo del brodo ogni tanto e portare a cottura.

Fare la **besciamella**. Sbollentare le **lasagne** e comporle in pirofila alternando **ragù, besciamella, grana**.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15-20 minuti.

METODO DI COTTURA: al forno

CONTENUTI-ALLERGENI: uova, glutine, latte

STAGIONALITÀ: invernale



PASTA AL FORNO CON RAGU' DI CARNE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI

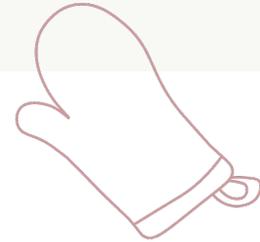
Per il ragù:

1 pezzetto di porro/cipolla
1 costa di sedano
2 carote
400 gr di macinato
½ bottiglia di passata di pomodoro
olio q.b.

450/500 gr di pasta
50 gr di formaggio grattugiato

Per la besciamella:

20 gr di olio
20 gr di farina
250 gr di latte



PREPARAZIONE

RAGU': tagliare le **verdure** a pezzettini, stufare con un po' di **olio** e **acqua**, aggiungere la **carne** e insaporire, aggiungere la **passata** e cuocere per un'ora.

BESCIAMELLA: cuocere olio e **farina** per due minuti, unire il **latte** sempre mescolando e cuocere per 10 minuti.

Cuocere al dente la **pasta** in acqua bollente, salata, scolarla, condire con ragù e besciamella, cospargere con il **formaggio** e mettere a gratinare in forno.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare, al forno

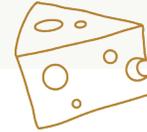
CONTENUTI-ALLERGENI: sedano, derivati del latte, glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA
**PASTA AL PESTO DI BROCCOLO,
OLIO E GRANA**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

Per la pasta

400 gr di pasta
500 gr di broccolo verde
200 gr di porro
qb sale
qb olio di oliva
qb gr grana

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare il porro con poco **brodo vegetale**, a parte sbollentare il **broccolo** e frullarlo, unirlo al **porro** stufato e lasciare cuocere per pochi minuti. A fine cottura aggiungere **olio** e **grana**. Cuocere la **pasta** al dente, scolarla e condirla con il pesto.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, latticini

STAGIONALITÀ: invernale

PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

400 gr di pasta

50 gr di olio extra vergine d'oliva

300 gr di pomodori freschi

50 gr di formaggio grana

origano, basilico q.b.

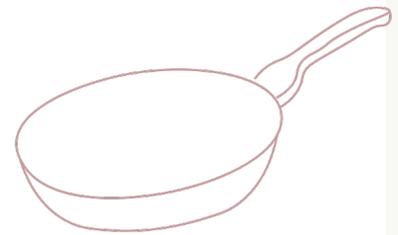
PREPARAZIONE

Cuocere la **pasta**, quindi scolarla e condire con i **pomodori freschi** a pezzettini, il **basilico**, l'**origano**, l'**olio** e il **grana**.

METODO DI COTTURA: bollire

CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte, glutine

STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA
PASTA AL RAGÙ DI PESCE

(DOSI PER 10 BAMBINO DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: DIFFICILE



INGREDIENTI

1 pezzo di porro o cipolla

1 carota

1 bottiglia di polpa di pomodoro

500 gr di pesce tipo merluzzo e/o salmone e/o platessa

450/500 gr di pasta

PREPARAZIONE

Mettere il **pesce** nel forno e cuocere a 200° per 30/40 minuti. Nel frattempo tagliare le **verdure** in piccoli pezzi, stufarle con poco **olio** e **acqua**, unire il pesce avendo cura di eliminare eventuali lische e continuare la cottura in pentola. Cuocere la **pasta** in acqua salata. Scolare e condire con il sugo.

METODO DI COTTURA: stufare, bollire, al forno

CONTENUTI-ALLERGENI: pesce, glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



PASTA AL RAGÙ VEGETALE CON ZAFFERANO/CURCUMA

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

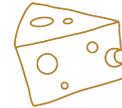
DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

1 porro tritato
50 gr cucchiaio di olio evo
500 gr di verdure miste tagliate a cubetti piccoli

450 gr di pasta
50 gr di salsa di pomodoro
sale q.b.
brodo vegetale q.b.



PREPARAZIONE

Lessare il **porro** con poca acqua fino a farlo leggermente appassire dopodiché aggiungere le **verdure miste**, il **pomodoro**, il **sale**, lo **zafferano/curcuma** e cuocere a fuoco lento. Cuocere la **pasta** in acqua leggermente salata, dopodiché scolarla e mantecarla con sugo alle verdure e un **cucchiaino d'olio**.

METODO DI COTTURA: bollire, lessare

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA
PASTA ALLE ZUCCHINE E RICOTTA

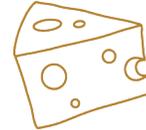
(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

450/500 gr di pasta
2 zucchine



200 gr di ricotta
olio q.b.



PREPARAZIONE

Tagliare le **zucchine** in piccoli pezzi, stufarle in pentola con poco **olio** ed **acqua** per 15/20 minuti. Fuori dal fuoco unire la **ricotta** ed amalgamare, nel frattempo cuocere la **pasta** in acqua salata, scolarla e condirla.

METODO DI COTTURA: stufare, bollire
CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, derivati del latte
STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA
PASTA E FAGIOLI
(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

200 gr di fagioli borlotti o cannellini secchi
200 gr di sedano
500 gr di carote
500 gr di porro
1 foglia di alloro
1 cucchiaio di passata di pomodoro
qb olio di oliva

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

La sera prima sciacquare i **fagioli** e metterli a bagno in acqua (il giorno dopo vedrete che avranno raddoppiato il volume).

Scolare i **fagioli** e metterli in una pentola; coprirli con tre dita di acqua fredda; Aggiungere tutte le **verdure** e la **foglia di alloro**, portare a bollore e cuocere per due ore. Non aggiungere sale perché indurisce i fagioli e ne ritarda la cottura.

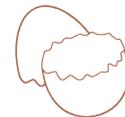
Quando i **fagioli** saranno cotti, eliminare la foglia di alloro e mettere tutti gli ortaggi in un boccale. Aggiungere un po' di brodo di cottura e frullare fino ad ottenere una crema liscia.

Aggiungere la **pasta** e cuocere continuando a mescolare.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, sedano

STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA
RISOTTO AL POMODORO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zucchina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale



Per il risotto:

500 gr di riso
5/6 cucchiaini di cipolla e carota
200 ml circa di passata di pomodoro
10 cucchiaini olio d'oliva
10 cucchiaini di grana grattugiato

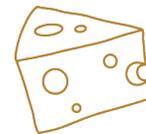
PREPARAZIONE

Preparare il **brodo vegetale**. Tostare il **riso** a secco finché scotta, sfumare con il brodo bollente. Aggiungere il trito di **porro** o **cipolla** e **carota**, coprire di brodo. Aggiungere la **passata** verso fine cottura (12/15 minuti); mantecare con **olio di oliva**. Servire con **grana grattugiato** a parte.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI:

STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA
**RISOTTO ALLA PARMIGIANA
E PICCOLE VERDURE**

(DOSI PER 10 BAMBINO DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zuccina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale

Per il risotto

450 gr risotto
50 gr olio evo
1 cipolla
500 gr carote, zucchine, broccoli
10 cucchiaini di grana grattugiato



PREPARAZIONE

Tagliare le **carote** e le **zucchine** a cubetti e il **broccolo** a cimette piccole (precedentemente lavate). Scottare le verdure brevemente in acqua bollente (utilizzare acqua come brodo). Stufare leggermente la **cipolla tritata** con poca acqua fino a farla appassire, aggiungere il **riso** e bagnare con il brodo poco alla volta. Portare a cottura mescolando ogni tanto, per 16/18 minuti. Aggiungere a metà cottura le verdure sbollentate. A fine cottura mantecare con il **grana** e l'**olio evo**.

METODO DI COTTURA: stufare

CONTENUTI-ALLERGENI: sedano, derivati del latte

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA
RISOTTO ALLA RAPA ROSSA

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

450 gr riso
brodo vegetale **qb**
olio evo **qb**
500 gr rapa rossa

porro **qb**
sale **qb**
grana **qb**



PREPARAZIONE

Stufare leggermente il **porro** con poca acqua fino a farla appassire, aggiungere il riso e bagnare con il brodo poco alla volta e portare a cottura mescolando ogni tanto. Ca 20 minuti. Mantecare con 1 cucchiaio raso di grana e 1 cucchiaio raso di olio.

Lasciar insaporire la rapa tagliata a pezzetti con un cucchiaino di porro stufato in poca acqua, aggiungere acqua e portarla a cottura. Frullare e aggiungere al risotto a fine cottura prima della mantecatura per mantenere il colore brillante.

METODO DI COTTURA: stufare, bollire

CONTENUTI-ALLERGENI:

STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA
RISOTTO CON CREMA DI CAROTE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine

200 gr di carote

100 gr di porro

acqua

sale

Per il risotto:

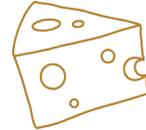
400 gr di riso

50 gr di porro

200 gr di carote

sale

olio d'oliva



PREPARAZIONE



Dopo aver tritato il **porro** per il soffritto mettere a bollire le **carote**. Nel frattempo in un altro tegame preparare il **brodo vegetale**. Quando le carote sono cotte, passarle nel mixer per tritarle e mettere a stufare il **porro** con poco **olio di oliva** e mezzo bicchiere d'acqua. Una volta cotto aggiungere il **riso**, lasciare insaporire e cuocere con il brodo caldo. Aggiungere il **sale**. Lasciare cuocere per 15 minuti aggiungendo il brodo al bisogno. Successivamente aggiungere le **carote** tritate, ma ancora calde, e lasciare terminare la cottura. Una volta terminata la cottura, mantecare con poco olio d'oliva.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI:

STAGIONALITÀ: estivo



PRIMI PIATTI | [TORNA ALL'INDICE](#)

RISOTTO CON PREZZEMOLO E LIMONE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

Per il brodo vegetale:

200 gr zucchine

100 gr carote

100 gr porro

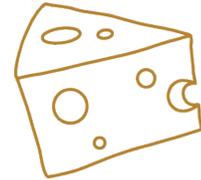
Per il risotto:

400 gr riso

50 gr porro

prezzemolo **qb**

limone **qb**



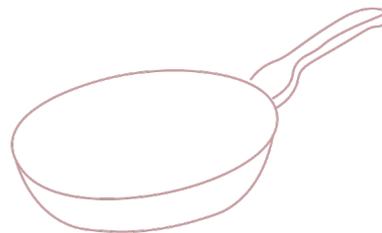
PREPARAZIONE

Preparare il **brodo vegetale** con le verdure. Una volta pronto, tritare il **porro** e stufare con poco olio e mezzo bicchiere d'acqua. Poco dopo aggiungere il **riso** e lasciar cuocere per 20 minuti, aggiungendo il brodo vegetale al bisogno. A fine cottura mantecare con poco olio di oliva. Successivamente aggiungere del prezzemolo fresco tritato e della scorza di limone precedentemente tritata e mescolare il tutto.

METODO DI COTTURA: stufare, bollire

CONTENUTI-ALLERGENI:

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



PRIMI PIATTI | [TORNA ALL'INDICE](#)

SPATZLE AGLI SPINACI

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

500 gr di farina

400 gr di spinaci lessati e frullati

150 gr acqua

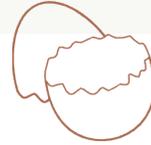
4 uova

sale qb

Per il condimento:

formaggio grattugiato

olio q.b.



PREPARAZIONE

Preparare gli **spatzle**, sbattendo le **uova** per alcuni minuti, aggiungere la farina poco alla volta, gli spinaci, l'**acqua fredda** e un pizzico di **sale**. Mescolare il tutto.

Cuocere gli **spatzle** in acqua bollente salata con la relativa grattugia. Appena vengono a galla, scolarli e condire.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: uova, latticini, glutine

STAGIONALITÀ: invernale



SPATZLE CON CREMA DI RAPA ROSSA

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

Ricetta base per gli spatzle

250 gr di farina

2 uova

100 gr acqua



Per la crema

1000 gr di rapa rossa

200 gr di cipolla tritata

1 foglia di alloro

qb olio di oliva

qb grana grattugiato



PREPARAZIONE

Preparare gli **spatzle**, sbattendo le due **uova** per alcuni minuti, aggiungere la **farina** poco alla volta e per ultimo l'**acqua fredda**. Far riposare alcuni minuti.

Cuocere la **rapa rossa** tagliata a fettine sottili con la **cipolla** stufata in poca acqua e **alloro**. Frullare togliendo l'alloro e aggiungere l'olio.

Cuocere gli **spatzle** in acqua bollente salata. Appena vengono a galla, scolarli e condire con la crema di rapa rossa e il grana grattugiato.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: uova, latticini, glutine

STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA

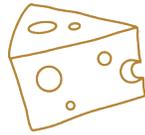
STRANGOLAPRETI OLIO E GRANA

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

500 gr di pane raffermo
300 gr spinaci
q.b. farina
150 gr ricotta
2 uova



Per il condimento:
olio evo

10 cucchiaini di grana grattugiato

PREPARAZIONE

Lessare gli **spinaci** in poca acqua salata, strizzarli e passarli con il passaverdura. Nel frattempo, mettere a bagno nel **latte** o nel **brodo vegetale** il **pane raffermo**, aggiungere **uova, ricotta e spinaci** e mescolare il tutto. Aggiungere la farina se necessario e impastare.

Preparare un salamino e successivamente dei gnocchetti e cuocerli in acqua salata bollente. Servire conditi con **olio d'oliva** e **grana**.

METODO DI COTTURA: bollire,

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, derivati del latte, uova

STAGIONALITÀ: tutto l'anno





CREME E ZUPPE

RICETTE LA COCCINELLA



[TORNA ALL'INDICE](#)

CREME E ZUPPE – RICETTE LA COCCINELLA

<u>CREMA DI CAROTE E FIOCCHI DI AVENA</u>	29
<u>CREMA DI CECI E CROSTINI DI PANE</u>	30
<u>CREMA DI LATTUGA E CROSTINI DI PANE</u>	31
<u>CREMA DI PATATE E PORRO</u>	32
<u>CREMA DI PATATE E ROSMARINO</u>	33
<u>CREMA DI PISELLI E FARRO</u>	34
<u>CREMA DI RAPA ROSSA, FIOCCHI DI AVENA E YOGURT</u>	35
<u>CREMA DI ZUCCA, FARRO E ROSMARINO</u>	36
<u>CREMA DI ZUCCHINE E MENTA</u>	37
<u>MINISTRA DI VERDURE, LENTICCHIE E FARRO</u>	38
<u>ORZOTTO CON CREMA DI CAROTE</u>	39
<u>ORZOTTO PORRI E FONTINA</u>	40
<u>PASSATO DI VERDURA</u>	41
<u>ZUPPA DI MIGLIO E VERDURE MISTE</u>	42

CREMA DI CAROTE E FIOCCHI DI AVENA

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

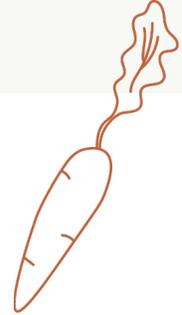
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

1000 gr carote
500 gr patate
1 cipolla
sale q.b.
olio evo q.b.
10 cucchiaini di grana grattugiato
200 gr avena

Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zucchina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale



PREPARAZIONE

Sbucciare e lavare le **carote**, quindi tagliarle a pezzettini, fare lo stesso con le **patate**. Sbucciare la **cipolla** e tritarla, farla appassire in pentola in poca acqua. Aggiungere le **carote** e le **patate**. Lasciare insaporire e aggiungere il **brodo vegetale**, portando ad ebollizione. Fare cuocere fino a quando le **carote** non risulteranno morbide. Spegnerne il fuoco e frullare il tutto con il frullatore a immersione, ottenendo un composto cremoso e liscio. Aggiungere l'**avena**, un cucchiaio **d'olio d'oliva** e il **grana**.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte, glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



CREMA DI CECI E CROSTINI DI PANE

(DOSE PER 10 BAMBINO DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

100 gr di cipolla

200 gr di carote

200 gr di sedano

1 foglia di alloro

200 gr di ceci secchi

precedentemente lasciati a bagno
per almeno 12 ore

1 cucchiaino di olio evo

crostini di pane qb

PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola. Coprire con l'acqua e portare a cottura. Frullare togliendo l'**alloro** e aggiungendo **1 cucchiaino d'olio**. A piacere servire con **crostini di pane**.

METODO DI COTTURA: bollire

CONTENUTI-ALLERGENI: sedano, glutine

STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA
CREMA DI LATTUGA
E CROSTINI DI PANE

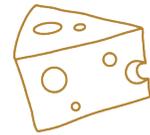
(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

500 gr di patata
500 gr di lattuga
200 gr di carota
qb cipolla
qb sale
qb olio di oliva
brodo vegetale o acqua
50 gr grana
crostini di pane

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** in poca **acqua** o **brodo vegetale**, aggiungere la **patata**, la **carota** e la **lattuga** e tagliare a pezzi. Lasciare insaporire qualche minuto. Coprire il tutto con il **brodo**, aggiungere **sale** e un filo d'**olio**, e cuocere per circa 30 minuti, sempre a fuoco moderato.

A cottura ultimata frullare il tutto con il minipimer, impiattare e servire con il **grana** e **crostini di pane**.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, latte e derivati

STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA

CREMA DI PATATE E PORRO

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

Per la crema

500 gr di patata

100 gr di porro

200 gr di carota

qb cipolla

qb sale

qb olio di oliva

brodo vegetale o acqua

50 gr grana

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine

200 gr di carote

100 gr di porro

acqua

sale



PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** in poca **acqua** o **brodo vegetale**, aggiungere la **patata**, la **carota** e il **porro** tagliate a pezzi. Lasciare insaporire qualche minuto. Coprire il tutto con il **brodo**, aggiungere **sale** e un filo d'**olio**, e cuocere per circa 30 minuti, sempre a fuoco moderato.

A cottura ultimata frullare il tutto con il minipimer, impiattare e servire con il **grana**.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: latticini

STAGIONALITÀ: invernale



CREMA DI PATATE E ROSMARINO

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

1500 gr di patata
1 cipolla
sale qb
olio d'oliva qb
rosmarino qb
50 gr grana

Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zucchina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** in poca acqua o **brodo vegetale**, aggiungere **le patate** tagliate a pezzi. Lasciare insaporire qualche minuto. Coprire il tutto con il brodo, aggiungere il **rosmarino**, **sale** e un filo **d'olio d'oliva** e cuocere per circa 30 minuti a fuoco moderato. A cottura ultimata frullare con il frullatore. Impiattare e servire con il **grana**.

METODO DI COTTURA: bollire

CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte

STAGIONALITÀ: estiva



RICETTE LA COCCINELLA
CREMA DI PISELLI E FARRO

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

300 gr di farro
1000 gr di piselli
500 gr di patata

1 cipolla tritata
10 cucchiaini di olio di oliva EVO
10 cucchiaini di grana

PREPARAZIONE

Tagliare e sfumare in poca acqua la **cipolla**. Fate appassire e unire i **piselli**. Sbucciare e tagliare le **patate** a pezzetti, quindi unitele alla pentola. Aggiungere abbondante acqua per consentire alle verdure di cuocere uniformemente. Frullare il tutto aggiungendo **olio d'oliva**. Nel frattempo far lessare il **farro** in acqua. Aggiungere il farro alla crema di piselli e aggiungere **olio d'oliva** e **grana**.

METODO DI COTTURA: bollire

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, derivati del latte

STAGIONALITÀ: estiva



RICETTE LA COCCINELLA
**CREMA DI RAPA ROSSA,
FIOCCHI DI AVENA E YOGURT**

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

cipolla o porro q.b.

4-5 patate

500 gr di rapa rossa

1 litro brodo vegetale o acqua

20 gr di avena

1 cucchiaino di yogurt naturale

sale q.b.

olio q.b.

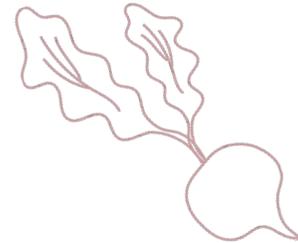
PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** o il porro in poca **acqua** o **brodo vegetale**, aggiungere le **patate**, **l'acqua** e lasciare cuocere per circa 40 minuti. Aggiungere le **rape rosse** a fine cottura e frullare il tutto con il frullatore a immersione. Impiattare e guarnire con lo **yogurt** e aggiungere alcuni **flocchi di avena**.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte, glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA
**CREMA DI ZUCCA,
FARRO E ROSMARINO**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

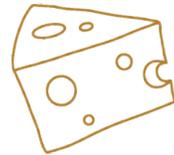
INGREDIENTI

Per la crema:

500 gr di patata
1000 gr di zucca
qb cipolla
qb sale
qb olio di oliva
brodo vegetale o acqua
200 gr di farro
50 gr grana

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** in poca **acqua** o **brodo vegetale**, aggiungere la **patata**, la **zucca** tagliare a pezzi. Lasciare insaporire qualche minuto. Coprire il tutto con il **brodo**, aggiungere il **rosmarino**, **sale** e un filo d'**olio**, e cuocere per circa 30 minuti, sempre a fuoco moderato.

A cottura ultimata frullare il tutto con il minipimer, aggiungere il **farro**, lasciare andare circa 15/20 minuti. Impiattare e servire con il **grana**.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, latticini

STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA
CREMA DI ZUCCHINE E MENTA

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

1 kg di zucchine
½ kg di patate
½ porro
olio d'oliva q.b
foglioline di menta

Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zuccina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare il **porro** con le **zucchine** tagliate a pezzetti con poco **olio** e **acqua**. Aggiungere le **patate** a pezzetti, coprire con **brodo vegetale** e portare a cottura per 20 minuti. Frullare e profumare con le **foglioline di menta**.

METODO DI COTTURA: bollire

CONTENUTI-ALLERGENI:

STAGIONALITÀ: estiva

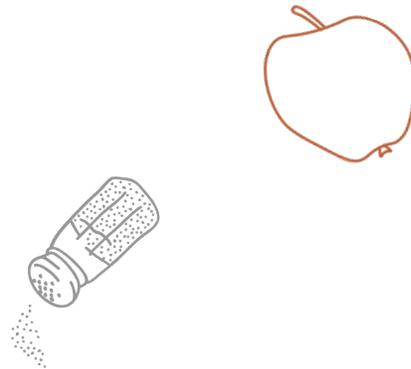


RICETTE LA COCCINELLA
MINESTRA DI VERDURE,
LENTICCHIE E FARRO

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

1000 gr di verdure miste: carote,
zucchine, patate, porro, zucca,
fagiolini, piselli
300 gr di lenticchie
200 gr di farro perlato
qb sale
qb olio di oliva



PREPARAZIONE

Pulire bene le **verdure** e tagliarle a piccoli pezzi, metterle in una casseruola con acqua e sale, aggiungere le **lenticchie** precedentemente lavate.
Cuocere per 1 ora, frullare il tutto.
A parte far cuocere in acqua il **farro** precedentemente lavato, quando è pronto aggiungerlo al passato di verdura.
Infine, mettere **olio** a crudo.

METODO DI COTTURA: bollitura
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA
ORZOTTO CON CREMA DI CAROTE

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

450 gr di orzo
500 gr di carote
qb porro
qb sale
qb olio di oliva
qb grana grattugiato

Per il brodo vegetale:
200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

Lavare sotto l'acqua l'**orzo** dopodichè stufare leggermente il **porro** con poca acqua fino a farlo appassire; aggiungere l'**orzo** e bagnare con il **brodo** poco alla volta e portare a cottura mescolando ogni tanto per 40 min circa. A cottura ultimata, aggiungere le **carote** (precedentemente lessate con un po' di porro e frullate con un pizzico di sale), un filo d'**olio** a crudo e un cucchiaino di **grana** e mantecare.

METODO DI COTTURA: bollitura
CONTENUTI-ALLERGENI: glutine
STAGIONALITÀ: invernale



CREME E ZUPPE | [TORNA ALL'INDICE](#)

RICETTE LA COCCINELLA

ORZOTTO PORRI E FONTINA

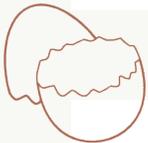
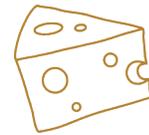
(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

400 gr di orzo
500 gr di porro tritato
150 gr di fontina
10 cucchiaini grana
10 cucchiaini olio d'oliva

Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zuccina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare il **porro** con poca **acqua** e mettere da parte. Tostare l'**orzo** a secco, bagnare con il **brodo** e aggiungere il **porro**. Portare a cottura bagnando con il **brodo** poco per volta. Mantecare con la **fontina** a cubetti, il **grana** e l'**olio**.

METODO DI COTTURA: stufare
CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, latte
STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA

PASSATO DI VERDURA

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

200 gr carote
200 gr zucchine
200 gr patate
100 gr sedano

1 cipolla
prezzemolo q.b.
olio evo q.b.
10 cucchiaini di grana grattugiato

PREPARAZIONE

Pulire le **verdure** e lavarle una alla volta. Tagliare le **verdure** grossolanamente a pezzetti e metterle in pentola con l'acqua fredda. Aggiungere poco sale e la **cipolla** precedentemente stufata in acqua. Passare al passaverdura. A fuoco spento condire con **olio d'oliva**, **prezzemolo** tritato e **grana**.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare
CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte
STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA
ZUPPA DI MIGLIO
E VERDURE MISTE

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

500 gr di patate
1000 gr di verdure miste (porro,
bietta, zucchina, carota)
qb cipolla
qb sale
qb olio di oliva
50 gr grana
200 gr di miglio
brodo vegetale o acqua

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

Stufare la **cipolla** in poca **acqua** o **brodo vegetale**, aggiungere la **patata** e le **verdure** tagliate a pezzi. Lasciare insaporire qualche minuto. Coprire il tutto con il **brodo**, aggiungere **sale** e un filo d'**olio**, e cuocere per circa 30 minuti, sempre a fuoco moderato.

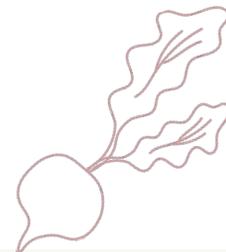
Nel frattempo tostare leggermente il **miglio** (qualche minuto).

A cottura ultimata frullare il tutto con il minipimer, aggiungere il **miglio** tostato e lasciare andare ancora 15 minuti. Impiattare e servire con il **grana**.

METODO DI COTTURA: bollitura

CONTENUTI-ALLERGENI: latticini

STAGIONALITÀ: invernale





SECONDI PIATTI DI CARNE E DI PESCE

RICETTE LA COCCINELLA



[TORNA ALL'INDICE](#)

SECONDI PIATTI DI CARNE E PESCE | RICETTE LA COCCINELLA

CARNE

<u>ARISTA DI MAIALE (ARROSTO) AL FORNO</u>	45
<u>ARROSTO DI TACCHINO AL LATTE</u>	46
<u>HAMBURGER E PATATE AL FORNO</u>	47
<u>INVOLTINI DI VERZA RIPIENI DI CARNE</u>	48
<u>POLPETTINE DI CARNE AL SUGO DI POMODORO</u>	49
<u>SPEZZATINO DI MANZO CON POLENTA</u>	50
<u>STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE</u>	51

PESCE

<u>INVOLTINI DI PLATESSA O MERLUZZO, ROSMARINO E LIMONE</u>	52
<u>MERLUZZO GRATINATO CON FIORETTO DI MAIS</u>	53
<u>MERLUZZO SFOGLIATO</u>	54
<u>PESCE GRATINATO CON FIORETTO DI MAIS</u>	55
<u>SALMONE AL FORNO/AL VAPORE</u>	56

ARISTA DI MAIALE (ARROSTO) AL FORNO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

400 gr arista di maiale
50 gr cipolla
40 gr carota
40 gr olio evo
rosmarino q.b.
sale q.b.
30 gr farina



Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zucchina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale

PREPARAZIONE

Disporre in una teglia da forno la **cipolla**, la **carota**, l'**olio d'oliva**, l'**arista di maiale** precedentemente brasata in padella e il **rosmarino**. Salare leggermente e mettere in forno a 170° per 40 minuti, di tanto in tanto bagnare con il **brodo vegetale**. A cottura ultimata tagliare la **carne** a fettine e preparare la salsa frullando le **verdure** e il liquido di cottura e la **farina** per addensare.

METODO DI COTTURA: bollire, brasare, al forno

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



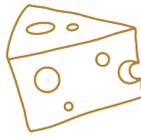
ARROSTO DI TACCHINO AL LATTE

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

400 gr di tacchino
latte
timo
rosmarino



Per il brodo vegetale:

1 carota
1 zucchini
1 cipolla
1 patata
acqua
sale



PREPARAZIONE

Portare la temperatura del forno a 200°. Versare il **brodo di verdura** in una casseruola da forno, aggiungere la **carne** e rosolarla. Aggiungere gli **aromi** e versare il **latte**. Coprire la casseruola e infornare, finché si ottiene una carne tenera. Servire con il sugo che si è formato.

METODO DI COTTURA: rosolare, al forno
CONTENUTI-ALLERGENI: latte
STAGIONALITÀ: estivo



HAMBURGER E PATATE AL FORNO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

4-5 patate medie tagliate a fiammifero

300 gr di carne macinata di manzo

Yogurt

rosmarino

sale q.b.

olio evo q.b.

panini al latte e avena



PREPARAZIONE

Bollire 2 litri di acqua e salare. Aggiungere le **patate** tagliate e lasciare sbianchire, appena l'acqua bolle scolare. Salare la **carne**, mescolare, creare la forma di **hamburger** e posizionare nella placca. Mettere le **patate** nella placca coperta con carta forno; aggiungere **olio d'oliva**, **rosmarino** e **sale**. Mettere in forno a 160° per circa 25-30 minuti. Mettere un filo **d'olio d'oliva** sugli hamburger e collocare in forno a 170° per circa 10 minuti. In una ciotola a parte aggiungere un goccio **d'olio d'oliva** e un pizzico di **sale** allo **yogurt**, mescolare. Impiattare, **patate** e **hamburger** e gustare con la **salsa allo yogurt** e i panini al latte.

METODO DI COTTURA: bollire, al forno

CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte, glutine

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



INVOLTINI DI VERZA RIPIENI DI CARNE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: DIFFICILE

INGREDIENTI

10 foglie di verza

400 gr di carne macinata

1 cucchiaio di porro e sedano tritati

1 cucchiaio di carota tritata

100 gr di grana grattugiato

100 gr di pan grattato

1 cucchiaio di prezzemolo

olio evo

1 bottiglia di passata di pomodoro

sale q.b.

prezzemolo

PREPARAZIONE



In una padella mettere **acqua** con **olio d'oliva** e aggiungere **sedano, porro** e **carota** grattugiate e lasciare stufare alcuni minuti; aggiungere la **passata di pomodoro** e far cuocere per circa 15 minuti. In un altro pentolino far stufare **acqua, olio d'oliva** e **verdure** qualche minuto; aggiungere la **carne** a lasciar rosolare con **brodo vegetale** per almeno 30 minuti. A fine cottura aggiungere **sale, prezzemolo** grattugiato, un po' di **passata**, un po' di **pangrattato** e **grana**: amalgamare bene. Bollire in acqua salata le **foglie di verza** e lasciar cuocere per circa 3-4 minuti. Scolare, lasciar raffreddare e asciugare. Togliere la parte centrale. Mettere un cucchiaio di preparato di carne sulle foglie e arrotolare bene; disporre in una pirofila da forno con un filo **d'olio d'oliva** e un po' di **grana** grattugiato. Gratinare in forno a 180° per 15 minuti. Una volta pronti, servire gli involtini accompagnati dalla **passata di pomodoro** e una spolverata di **grana**.

METODO DI COTTURA: stufare, rosolare, al forno

CONTENUTI-ALLERGENI: sedano, derivati del latte, glutine

STAGIONALITÀ: invernale



POLPETTINE DI CARNE AL SUGO DI POMODORO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

350 gr carne macinata mista
200 gr mollica di pane
50 gr di grana grattugiato
1 bicchiere latte
2 uova
sale fino q.b.
2 rametti prezzemolo tritato.

Per il sugo:
750 gr passata di pomodoro
1 carota
½ porro
1 gambo di sedano
sale fino q.b.
olio evo q.b.
1 bicchiere di acqua

PREPARAZIONE

Ammolliamo la **mollica di pane** con il **latte**. Fare un trito con le **verdure (sedano carota e porro)**, mettere il composto in una capiente pentola con poca **acqua** e **olio d'oliva** e lasciare stufare per qualche minuto. Trascorso il tempo necessario, versare la **passata di pomodoro** e lasciare cuocere a fiamma bassa. In una ciotola a parte mettere **carne, uova, prezzemolo tritato, grana, mollica di pane** tritata, **latte**, poco **sale** e mescolare bene; se necessario, aggiungere un po' di **latte**. Impastare bene tutti gli ingredienti e formare le palline di **carne** dal composto omogeneo ottenuto. Far bollire il sugo, mettere il **sale** e un bicchiere di **acqua**, mescolare e versare le polpettine facendo attenzione che non si attacchino tra loro; coprire con un coperchio e lasciare cuocere per 20/30 minuti a fiamma bassa, girandole di tanto in tanto. Una volta cotte si servono con la **passata di pomodoro**.

METODO DI COTTURA: bollire, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI: sedano, glutine, latte, uova

STAGIONALITÀ: estivo



SPEZZATINO DI MANZO CON POLENTA

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

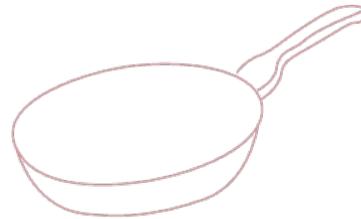
INGREDIENTI

Per lo spezzatino:

500 gr di carne magra
1 cipolla tritata
1 cucchiaino di rosmarino
1 cucchiaino di semi di finocchio
10 cucchiaini di passata pomodoro
1 cucchiaino di aceto di mele
brodo vegetale q.b
1 cucchiaino di maizena

Per la polenta:

500 gr farina gialla
2 litri acqua



PREPARAZIONE

Per lo spezzatino: stufare la **cipolla** con il **rosmarino** e i **semi di finocchio**, aggiungere la **carne** e rosolare brevemente. Cospargere la **carne** con la **maizena**, sfumare con l'**aceto** aggiungere la **passata di pomodoro**. Lasciar insaporire e coprire con il **brodo vegetale**. Portare a cottura. **Per la polenta:** portare ad ebollizione l'**acqua** salata in una casseruola, aggiungere a pioggia la **farina**, mescolando ed evitando la formazione di grumi, a fuoco medio-basso per circa un'ora. La polenta è pronta quando si stacca dal cucchiaio e dalle parti della casseruola.

METODO DI COTTURA: stufare, rosolare, bollire

CONTENUTI-ALLERGENI:

STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA

STRACCETTI DI POLLO AL LIMONE

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

Per il brodo vegetale:

200 gr di zucchine

200 gr di carote

100 gr di porro

acqua

sale



Per gli straccetti di pollo:

400 gr di petto di pollo o straccetti

già tagliati

1 limone

qb di farina

qb di sale

qb olio di oliva

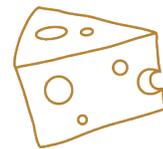
PREPARAZIONE

Infarinare gli **straccetti di pollo**, trasferire gli straccetti in una pentola già calda con **olio di oliva**, aggiungere del **brodo vegetale** e mescolare di tanto in tanto, salare quanto basta. A cottura ultimata aggiungere il **limone** spremuto.

METODO DI COTTURA: in pentola

CONTENUTI-ALLERGENI: glutine

STAGIONALITÀ: estiva



INVOLTINI DI PLATESSA O MERLUZZO, ROSMARINO E LIMONE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

400 gr di filetto di platessa o merluzzo
1 rametto di rosmarino
10 cucchiaini di succo di limone

10 cucchiaini di olio evo
10 cucchiaini di maizena
brodo vegetale q.b



PREPARAZIONE

Brasare il **pesce** in padella con poco **olio d'oliva** e **acqua**. Sfumare con il **succo di limone** e del **brodo vegetale** (al quale è stata aggiunta la **maizena** a freddo). Cuocere per 5 minuti.

METODO DI COTTURA: brasare, stufare

CONTENUTI-ALLERGENI: pesce

STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA
**MERLUZZO GRATINATO
CON FIORETTO DI MAIS**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

500 gr di merluzzo fresco e deliscato
qb farina bianca

qb farina di mais fine
qb olio di oliva

PREPARAZIONE

Disporre il **merluzzo** già porzionato su una pirofila con la carta forno unta, coprire il merluzzo con le **farine** precedentemente mescolate.
Infornare a 170° per 20 minuti

METODO DI COTTURA: in forno
CONTENUTI-ALLERGENI: glutine
STAGIONALITÀ: estiva



RICETTE LA COCCINELLA
MERLUZZO SFOGLIATO

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

400 gr di merluzzo
sale qb
olio extra vergine d'oliva qb

prezzemolo qb
limone qb

PREPARAZIONE

Disporre in una placca il filetto di **merluzzo**, salare leggermente e cuocere a 170° per circa 15/ 20 minuti. A cottura terminata disporlo sfogliato in una pirofila aggiungere l'**olio d'oliva**, il **prezzemolo** e il **limone**.

METODO DI COTTURA: al forno
CONTENUTI-ALLERGENI: pesce
STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA
**PESCE GRATINATO
CON FIORETTO DI MAIS**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

400 gr di filetto di pesce
(es. merluzzo, trota, ecc.)

10 cucchiaini di erbe aromatiche

10 cucchiaini di olio evo

10 cucchiaini di fioretto di mais

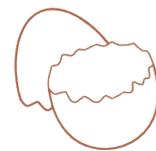
PREPARAZIONE

Condire **il pesce** con **le erbe aromatiche**, cospargere con la **farina di mais**, aggiungere **l'olio d'oliva** e gratinare in forno a 180° per 8/10'.

METODO DI COTTURA: stufare, bollire

CONTENUTI-ALLERGENI: pesce

STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA
SALMONE AL FORNO/AL VAPORE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

400 gr di salmone
sale qb

olio extra vergine di oliva qb
limone qb

PREPARAZIONE

Salmone al forno: Disporre in una placca il **salmone**, salare leggermente e infornare a 170° per circa 20 minuti.

Salmone al vapore: Disporre in una placca il **salmone**, salare leggermente e cuocere 20 minuti a 100°.

A cottura ultimata aggiungere **limone** e **olio d'oliva** a piacimento.

METODO DI COTTURA: al forno, al vapore

CONTENUTI-ALLERGENI: pesce

STAGIONALITÀ: tutto l'anno





Trento 0461 421808

Cles 0463 600168

www.lacoccinella.coop

