



# RICETTARIO LA COCCINELLA

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



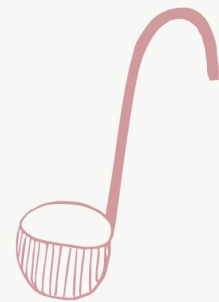
# INDICE

<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

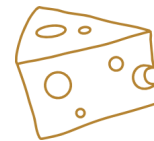
**1 litro** di latte intero  
**250 gr** di semolino di grano duro  
**120 gr** di uova

**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** tuorli



### Per il pesto:

**1 bel mazzetto** di foglie di basilico  
**10 gr** di pinoli  
**30 gr** di grana  
**50 gr** di olio evo  
**1/2 spicchio** di aglio

## 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





RICETTE LA COCCINELLA  
**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



RICETTE LA COCCINELLA  
**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

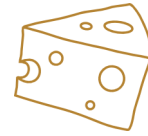
(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

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.

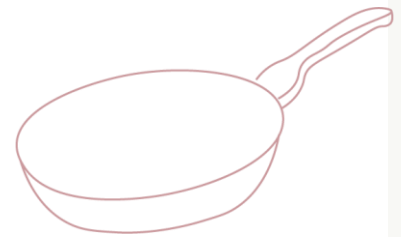
## PREPARAZIONE

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** costa di sedano  
**2** carote

**500 gr** di pesce tipo nasello 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, sedano, 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



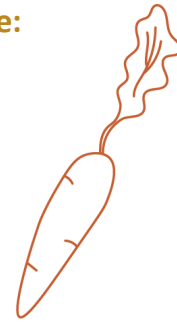
RICETTE LA COCCINELLA  
**PASTA E FAGIOLI**  
(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA

**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.

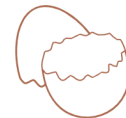
Quando i **fagioli** saranno cotti, eliminare la foglia di alloro e mettere tutti gli ortaggi in un boccale. Aggiungere un po' di brodo di cottura e frullare fino ad ottenere una crema liscia.

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

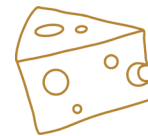
**PREPARAZIONE**

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



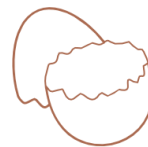
**PREPARAZIONE**

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



# 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



# 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

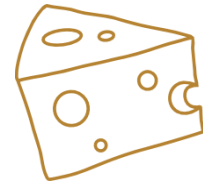
Per il risotto:

**400 gr** riso

**50 gr** porro

Prezzemolo **qb**

Limone **qb**



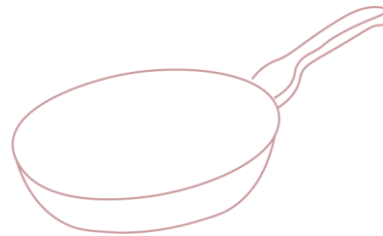
## PREPARAZIONE

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



# RICETTE LA COCCINELLA

## 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





# RICETTE LA COCCINELLA

## 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

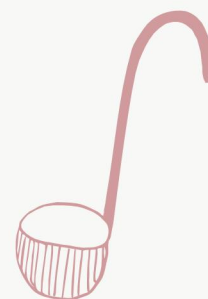
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno





# 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>MINESTRA 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**

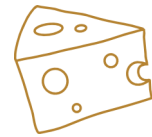
(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**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



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

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.

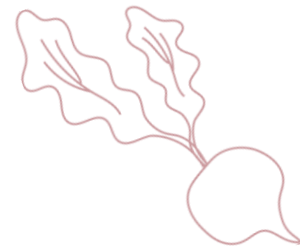
**PREPARAZIONE**

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 **focchi 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 zucchini  
**½ kg** di patate  
**½** porro  
olio d'oliva q.b  
foglioline di menta

**Per il brodo vegetale:**

**1** carota  
**1** zucchini  
**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)

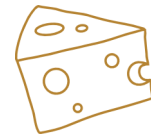
DIFFICOLTÀ: FACILE

### 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

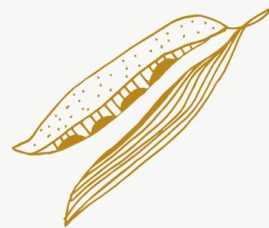
Stufare la **cipolla** in poca **acqua** o **brodo vegetale**, aggiungere la **patata** e le **verdure** tagliate a pezzi. Lasciare insaporire qualche minuto. Coprire il tutto con il **brodo**, aggiungere **sale** e un filo d'**olio**, e cuocere per circa 30 minuti, sempre a fuoco moderato.

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**.

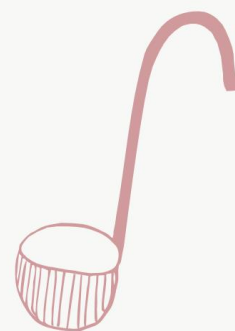
**METODO DI COTTURA:** bollitura  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** latticini  
**STAGIONALITÀ:** invernale





# 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

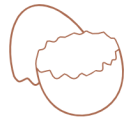
(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

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



RICETTE LA COCCINELLA

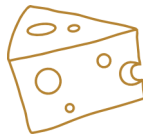
# ARROSTO DI TACCHINO AL LATTE

(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



## RICETTE LA COCCINELLA 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

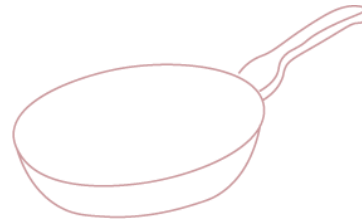
## INGREDIENTI

### 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

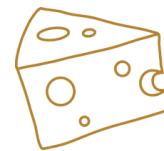
### PREPARAZIONE

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

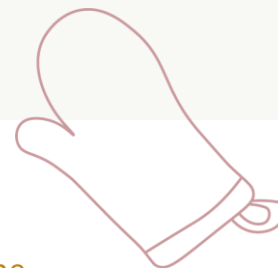
**CONTENUTI-ALLERGENI:** pesce

**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

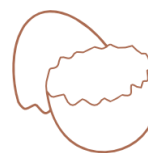
**PREPARAZIONE**

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](http://www.lacoccinella.coop)

