

RICETTARIO DELLE MAMME DEI PESCI ROSSI



A cura del Plesso Infanzia Statale "Bruno Munari"
dell'IC Fermi Romano di Lombardia

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

ANDRIANI **EDU**


ANDRIANI
Natural Innovators

natural

sustainable

 **Rete Dialogues**

APPUNTI IN CUCINA

HANNO PARTECIPATO

Angelo, Valentina, Filippo, Giovanni,
Adele, Mirko, Alessandro, Carlotta,
Penelope, Driena, Nicholas, Edoardo,
Omar, Mattia, Lorenzo, Linda, Sophia,
Federico, Giorgia, Pietro, Gabriele, Klea
insieme a mamme, nonne, bisnonne,
alle insegnanti Rossella Micheli, Annunciata Belloni,
Teresa Trecca e alla nostra cuoca Elena Bettoni.



IC FERMI
di ROMANO di Lombardia



Plesso Infanzia Statale
B. MUNARI

Prova ogni giorno una deliziosa ricetta con i legumi

Carissimi genitori,

cucinare insieme ai bambini è un'attività di vita pratica che ha una grandissima valenza educativa. L'esplorazione degli alimenti coinvolge tutti i sensi, toccando, annusando, assaggiando, distinguendo colori e forme, sperimentando attrezzi diversi e provando una grande soddisfazione del "l'ho fatto anche io!" La cucina è il luogo ideale per imparare a risolvere i problemi in corso d'opera, si rafforzano le capacità motorie manuali, si rafforza il fare da solo e la fiducia nelle proprie capacità. Insieme alle ricette si condivide il tempo e la bellezza di un momento trascorso pieno di risate, assaggi, scoperta, curiosità verso il cibo e si sviluppa una maggiore disponibilità a provare nuovi gusti. Il cibo è bello, colorato, divertente, ha mille gusti e forme diverse... proprio come le persone ed avvicinarsi a nuovi sapori è sempre una bella AVVENTURA.

CHIACCHIERE TRA AMICI



G. – Amici, io ho sempre mangiato le polpette di ceci che fa la mia mamma e vi consiglio di assaggiarle!

C.– La mia mamma fa la pasta con le lenticchie frullate, sembra un ragù vero anche se ha il gusto di lenticchie.

A. – Ieri sera ho preparato con la mamma le ricette della mia bisnonna “FASÖI PALPAČ” e sapete cosa sono? Sono i fagioli schiacciati! Io li mangio volentieri perché sono delle mie bisnonne e hanno fatto bene a cucinarli perché fanno bene. L'altra ricetta che si chiama le uova sul prato sono i piselli con il sugo e le uova e sembrano proprio delle uova sul prato. E' una ricetta buona e quando le mangio mi sembra di essere sul prato come le uova.

P. – Anche a me viene voglia di mangiare le uova sul prato, deve essere divertente mangiare quelle uova perché sembra di essere davvero sul prato.

E.– La mia mamma cucina tanti piatti nuovi, io e il mio papà li assaggiamo sempre.

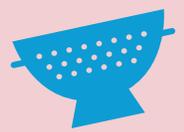
A. – La mia mamma cucina la minestra con i piselli e la mangio tutta perché lei è contenta.

G. – Io mangio la minestra verde e gialla, la mangio perché è colorata. Mi piacciono un sacco le minestre colorate.

L. – La mia mamma cucina i piselli, li mette nella pentola e poi sul fornello.

P. – Ma nella pentola ci vuole l'olio, l'acqua, il rosmarino e anche il burro, poi si accende il fornello, si mette nella pentola quello che si vuole o la pasta o il riso.

A. – Quando guardo la mamma che cucina le dico sempre: “mamma è pronto?” Perché voglio assaggiare le cose nuove che prepara.



P. – E anche le cose buone, gnam gnam.

C. – Con le uova sul prato, sembra di fare davvero un vero pic-nic.

P. – Anche io voglio andare fuori a fare il pic-nic perché ci viene fame!

V. – Io ogni tanto mangio le lenticchie e la pasta al ragù di lenticchie. E ho imparato a mangiare a scuola tutte le lenticchie e anche i piselli al pomodoro.

A. – A me piacciono anche le verdure come i broccoli!

V. – Anche il mio papà prepara i broccoli e io li mangio.

C. – A me piacciono i finocchi conditi, l'insalata condita e tantissima frutta.

A tutti è venuto appetito e andiamo a mangiare i piatti preparati dalla cuoca Elena.



Nota

Le nostre mamme hanno preparato deliziose ricette da provare.

In alcune troverete un suggerimento per le porzioni, vi aiuterà per un primo assaggio. Comunque regolatevi voi con le quantità!

FASOI

PALPAC

(FAGIOLI)

(SCHIACCIATI)



UOVA SUL PRATO

FAGIOLI

POLPETTE DI
CECI



MAMMA ILARIA





MAMMARITA



MAMMA SILVA



PEVELOPE

MAMMA PAOLA



CUCINO-COM-LA-MAMMA-



W LA MAMMA



RICETTA DELLA MAESTRA ROSSELLA

PLUMCAKE CON FAGIOLI ROSSI E CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 1 PLUMCAKE

150 gr di fagioli rossi già cotti
80 gr di farina
100 gr di ricotta
150 gr di zucchero
2 uova intere
80 gr di cioccolato fondente
8 gr di lievito per dolci
1 bustina di vanillina
Zucchero a velo



PROCEDIMENTO

Per preparare questo soffice plumcake di fagioli rossi bisogna prima di tutto frullare i fagioli fino ad ottenere una crema omogenea e vellutata.

Aggiungere poi la ricotta, lo zucchero ed un uovo per volta.

Setacciare la farina con il lievito ed aggiungerli al composto senza creare grumi.

Unire infine la vanillina ed il cioccolato. Quando tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati trasferire il composto in uno stampo per plumcake rivestito di carta forno.

Cuocere in forno per 30 minuti circa a 180 gradi (fa fede la prova stecchino per capire se il dolce è pronto).

Far raffreddare e spolverare la superficie con zucchero a velo.

Note

È possibile preparare anche dei mini plumcake monodose, in questo caso cuoceranno per 20-25 minuti circa.

Consiglio questo dolce BUONISSIMO! per la colazione o la pausa merenda e soprattutto quando sorgono quei "languorini" di voglia di qualcosa di buono e nello stesso tempo SANO.

RICETTA DELLA MAESTRA NUNZIA

FOCACCINE DI CANNELLINI

INGREDIENTI PER 5-6 PERSONE

500 gr. di cannellini cotti e sgocciolati

130 gr. tonno/sgombro al naturale sgocciolato

Sale

pepe

paprika dolce

3 uova

PROCEDIMENTO

Mettere tutti gli ingredienti nel mixer e frullare fino a che il composto risulta cremoso e liscio, regolare di sale e spezie a piacere. Se l'impasto risulta troppo asciutto, può dipendere dalla consistenza dei cannellini, aggiungere ancora un uovo.

Con il cucchiaino fare delle polpette non troppo piccole e leggermente schiacciate, disporle in una teglia con bordo basso rivestita da carta forno.

Cuocere in forno già caldo a 180 gradi, per circa 35 minuti. Le focaccine sono pronte quando i bordi sono dorati, al tatto risultano ben asciutte e si staccano con facilità dalla carta.



RICETTA DELLA MAESTRA TERESA

MINISTRA DI LEGUMI CON IL SORRISO

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

3 cucchiaini a testa di lenticchie precedentemente ammollate per una notte in acqua

1-2 gambi di sedano

1-2 carote

1 cipolla

1 patata

Polpa di pomodoro q.b.

2 cucchiaini di olio evo



PROCEDIMENTO

Lavare le lenticchie e porle in una pentola con un goccio d'olio e la cipolla, il sedano e la carota sminuzzati.

Accendere a fuoco medio e aggiungere acqua fino a ricoprire le lenticchie.

Dopo circa 15 minuti aggiungere una patata a pezzetti, un pizzico di sale e la polpa di pomodoro.

Lasciar cuocere per circa 40 minuti aggiungendo acqua se necessario.

Nel frattempo tagliare due pezzetti di sedano, una striscia di carota e preparare una fetta di pomodoro a metà per comporre il sorriso.

Una volta cotta la minestra servire nel piatto con gli occhietti di sedano, il naso di carota e la bocca di pomodoro per rendere il piatto più invitante per i vostri bambini. Buon appetito!

RICETTA DELLA MAMMA DI ANGELO

HAMBURGER

DI LENTICCHIE VEGETARIANI

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

125 gr di lenticchie essiccate, ammollate in acqua qualche ora

40 gr di spinaci

1 uovo

1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

Pepe

Sale

Prezzemolo fresco tritato

1 cipolla

1 cucchiaio di pane grattugiato

Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate le lenticchie e gli spinaci separatamente. A cottura ultimata scolateli bene.



Tritate la cipolla e mettetela a rosolare in un cucchiaino di olio. Unite le lenticchie e fate insaporire per pochi minuti.



In un frullatore mettete le lenticchie, tenendone da parte un cucchiaino, gli spinaci, l'uovo, il formaggio grattugiato il prezzemolo, il sale, il pepe e il pane grattugiato. Frullate il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo, dopodiché aggiungete il cucchiaino di lenticchie tenuto da parte.



Dividete l'impasto in palline di uguale misura e appiattitele in modo tale da conferire la classica forma dell'hamburger.



Cuocete gli hamburger in una padella antiaderente con un filo di olio fino a quando non avranno acquistato su entrambi i lati un colorito dorato. Una volta cotti serviteli su un letto di rucola oppure in un panino insieme ad una foglia di lattuga, una foglia di pomodoro, qualche anello di cipolla e una salsa a scelta.



RICETTA MAMMA DI DRIENA

MINISTRA DI FAGIOLI

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

2 cipolle
2 carote
400 gr di fagioli già cotti
Prezzemolo
Basilico
Sale

PROCEDIMENTO

Versiamo in una pentola l'olio di oliva extra vergine e aggiungiamo le cipolle e dopo 3-4 minuti anche le carote; insieme aggiungiamo prezzemolo e basilico. Dopo 5 minuti versiamo i fagioli (in base al gusto si può aggiungere anche le costine) uniamo acqua quanto basta l'acqua e alla fine prima di spegnere aggiungiamo sale.



RICETTA DELLA MAMMA DI FEDERICO

POLPETTE PRIMAVERA

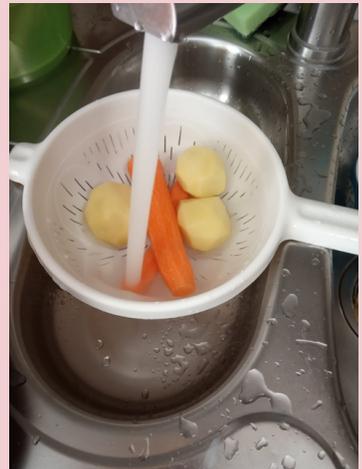
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr carne circa
2 o 3 patate (in base alla dimensione)
2 carote
1 manciata di piselli
Pane grattugiato senza glutine q.b.
Sale q.b.
1 uovo (facoltativo)
Parmigiano reggiano stagionato
2 cucchiari di olio evo



PROCEDIMENTO

Pelare le verdure e lavarle.



In una pentola mettere a bollire la verdura con poca acqua.



In una pentola mettere la carne macinata a cuocere con poco olio.



Una volta cotta la carne, mettere in una ciotola e unire insieme le verdure cotte schiacciando patate e carote. Ora aggiungere il parmigiano reggiano e pane grattugiato. L'uovo è facoltativo. Una volta amalgamato il tutto, formare delle polpette mettendole su di una teglietta leggermente unta. Infornare a 180° fino a doratura.



Ecco il risultato finale.
Buon appetito!



RICETTA DELLA MAMMA DI LINDA

BURGER VEGETALI

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

- 100 g di ceci lessati
- 100 g di fagioli lessati
- 1 ciuffo di erba cipollina
- 1 cucchiaio di sale
- 1 ciuffo prezzemolo
- 2 patate medie cotte a vapore o lessati
- 2 cucchiari di olio evo

PROCEDIMENTO

Dopo aver lessato e cotto a vapore le patate, i ceci e i fagioli, passateli al passaverdure e metteteli in una ciotola.

Aggiungete il sale, il prezzemolo e l'erba cipollina sminuzzata.

Impastate bene il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e morbido.

Lasciate raffreddare per qualche minuto e procedere con la creazione degli hamburger, che devono avere uno spessore di circa un centimetro e mezzo,

In un padellino antiaderente fate scaldare un paio di cucchiari di olio e riponetevi gli hamburger vegetariani per 1-2 minuti, giusto il tempo che si rosolino per bene da entrambi i lati.

Servite i vostri burger vegetali con una tenera insalatina di lattuga.



RICETTA DELLA MAMMA DI PENELOPE

POLPETTE DI FAGIOLI E ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

200 gr. Fagioli cannellini

200 gr. Zucchine

1 patata

Pangrattato q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Cuoci la patata a vapore o in acqua bollente per 15 minuti e fai raffreddare.

Schiaccia i fagioli con una forchetta o, se preferisci, frullali

Aggiungi la zuccina grattugiata al composto di fagioli e unisci anche la patata lessa.

Amalgama bene gli ingredienti e forma le polpette con le mani inumidite.

Fai rotolare le polpette nel pangrattato.

Cuoci le polpette al forno o in padella sino a doratura dopo averle irrorate con un filo di olio evo.

Note

Fai raffreddare bene la patata altrimenti le polpette in cottura risulteranno troppo morbide. Puoi sostituire la patata con un uovo.



RICETTA DELLA MAMMA DI GIORGIA

HAMBURGER DI CECI

TEMPO DI REALIZZAZIONE 30 MINUTI

LIVELLO FACILE : -)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di ceci già cotti (eventualmente in scatola)

1 uovo

2 cucchiaini di pangrattato

1 scalogno

Sale q.b.

Pepe nero q.b.

Olio extra vergine di oliva

POTETE GUSTARE GLI HAMBURGER DI CECI CON UN CLASSICO PANNINO OPPURE ACCOMPAGNANDOLI A DELLE VERDURE

PROCEDIMENTO

Scolate bene i ceci e metteteli in una ciotola e frullateli. Unite lo scalogno tagliato finemente, l'uovo, il pangrattato, il sale e il pepe. Frullate tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Prendete il composto e mettetelo in una formina o date la forma con le mani dei classici hamburger, passateli nel pangrattato , disponeteli su un vassoio e lasciateli ri-



posare in frigorifero per circa un'ora.

Cuoceteli su una griglia antiaderente ben calda per 8 minuti da entrambi i lati. Serviteli belli caldi.

Se il composto risulta difficilmente lavorabile aggiungete altro pangrattato.

Possono essere cotti anche in padella con un filo di olio oppure in forno a 180° per 20 minuti.

Possono essere anche congelati crudi.

BUON APPETITO PESCI ROSSI!!!!



RICETTA DELLA MAMMA DI CARLOTTA

RAGÙ DI LENTICCHIE

INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

250 g. di lenticchie già cotte (eventualmente in scatola)

500 ml di passata di pomodoro

2 carote

1 costa di sedano

1 cipolla

1 bicchiere di brodo vegetale

olio extra vergine di oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Fate scaldare leggermente un filo d'olio in padella.

Tritate finemente la cipolla,carota,sedano e aggiungeteli all'olio e fate rosolare per qualche minuto.

Sciacquate con l'acqua le lenticchie in scatola e versatele nel soffritto,fatele cuocere per pochi minuti.

Aggiungete la passata di pomodoro e il brodo vegetale e lasciate cuocere per una ventina di minuti,fino a che la salsa non si sarà addensata. A cottura ultimata le lenticchie dovranno risultare morbide.

Il ragù è pronto, potete decidere se lasciarlo così oppure frullarlo.

BUON APPETITO!!!



RICETTA DELLA MAMMA DI NICHOLAS

POLPETTE DI ZUCCHINE, PATATE E FAGIOLINI

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

200 g fagioli cannellini precotti

200 g zucchini

1 Patata

Pangrattato q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Cuoci la patata a vapore o in acqua bollente per 15 minuti e fai raffreddare (deve essere bella fredda prima di preparare le polpette altrimenti si lasciano andare)

Schiacciare i fagioli con una forchetta, in alternativa si possono frullare.

Aggiungi la zuccina grattugiata al composto di fagioli e unisci anche la patata lessa.

Amalgama bene gli ingredienti e forma le polpette con le mani inumidite.

Fai rotolare le polpette nel pangrattato.

Cuoci le polpette al forno o in padella sino a doratura dopo averle irrorate con un filo d'olio evo.



RICETTA DELLA MAMMA DI SOPHIA

POLPETTE DI LEGUMI AL FORNO

INGREDIENTI PER 5-6 PERSONE

300 g di fagioli borlotti
300 g di piselli già cotti,
1 patata,
1 spicchio d'aglio,
1 uovo,
3 cucchiai di parmigiano grattugiato,
1 cipolla,
2 cucchiai di olio evo,
1 pizzico di sale,
2-3 cucchiai di pan grattato

PROCEDIMENTO

Ridurre in purea i legumi con la patata, unire aglio e cipolla tritati, aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare per ottenere un composto omogeneo.

Con l'aiuto delle mani formare delle polpette. Disporre su una teglia coperta di carta da forno e infornare, a 180 gradi, per 40 minuti.
Servire le polpette calde.



RICETTA DELLA BISNONNA DI ADELE FASÖI PALPAČ

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

250 gr di fagioli borlotti cotti

200 ml di latte

Mezza bustina di "Saporita"

1/4 di cipolla

Olio evo q.b.

Sale q.b.



PROCEDIMENTO

Far soffriggere la cipolla con un po' di olio.

Versare i fagioli, la saporita ed il latte.

Far bollire circa 10 minuti.

Schiacciare con una forchetta fino a formare una crema.

Salare a piacere, togliere dal fuoco e servire una volta intiepiditi.



RICETTA DELLA MAMMA DI FILIPPO

FRITTELLE DI ZUCCHINE GOLOSE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 zucchine
1 uovo
Sale
Formaggio grana
Farina 00
Olio evo



PROCEDIMENTO

Preparare tutti gli ingredienti.

Lavare le zucchine e grattugiatele.

Per eliminare l'acqua in eccesso, strizzare le zucchine a fiammifero dentro un canovaccio.

Sbattere l'uovo con sale, aggiungere la farina setacciata e il formaggio grana. Mescolare il tutto.

Formare delle frittelle e friggere in olio in olio scaldato senza farlo fumare, rigirando le frittelle da entrambi i lati e badando che non si formino briciacchiature.

Buon appetito da Filippo.



RICETTA DELLA BISNONNA DI ADELE

UOVA SUL PRATO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

200 gr di piselli già cotti
200 gr di passata di pomodoro
2 uova
Mezza cipolla
Olio evo q.b.
Sale q.b.



PROCEDIMENTO

Far soffriggere la cipolla con un po' di olio.

Versare la passata e i piselli, far rapprendere qualche minuto.

Romperle le uova adagiandole sopra il sugo.

Abbassare la fiamma e continuare la cottura fino a quando le uova saranno pronte.

Salare a piacere e servire.



RICETTA DELLA MAMMA DI GABRIELE

SUGO DI FAVE FRESCHE PER PASTA

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

300 gr. di fave

100 ml. olio evo.

50 gr. grana

30 gr. pecorino

30 gr. pinoli

5 foglie di basilico

1 spicchio d'aglio

PROCEDIMENTO

Frullare insieme tutti gli ingredienti, condire la pasta ben calda.



RICETTA DELLA MAMMA DI GIOVANNI

POLPETTINE DI CECI

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

1 rametto di rosmarino lavato e asciugato
100 g di patate a pezzi
30 g di cipolla a pezzi
300 g di ceci già cotti
6 cucchiaini di farina
1 uovo
100 g di pangrattato
1 cucchiaino di sale
1 pizzico di pepe
Olio extra vergine di oliva q.b.



PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°. Rivestire una teglia con carta da forno. Tritare il rosmarino.

Far bollire per 10 minuti le patate e la cipolla a pezzi. Una volta intenerite scolare e schiacciare per ottenere una purea. Aggiungere alla purea i ceci, la farina, l'uovo, il pangrattato, il rosmarino tritato, il sale e il pepe e frullare fino ad ottenere un composto morbido.

Con le mani unte di olio formare polpette della dimensione di una grossa noce, passarle nel pangrattato e disporle nella teglia. Irrorare con l'olio extravergine d'oliva e cuocere in forno caldo 20-25 minuti (180°), dorarle sotto il grill per gli ultimi 5 minuti. Servire tiepide o fredde.

Buon appetito!



RICETTA DELLA MAMMA DI ALESSANDRO

FUSILLI CON PISELLI, CREMA DI ZUCCA E POLLO

INGREDIENTI (DECIDERE LA QUANTITÀ IN BASE AL NUMERO DI PERSONE)

Piselli
Zucca
Pollo
Fusilli (o altro formato preferito)
Olio evo
Farina

PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti la zucca, mettetela in una pentola con abbondante acqua fredda e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora.

Tagliate a listarelle il pollo, infarinatelo e fate rosolare in una padella con un filo d'olio per alcuni minuti. Una volta cotta la zucca, prelevatela ma non buttate l'acqua di cottura, perché, una volta che riprenderà il bollore, la utilizzerete per cuocere la pasta.

Buttate la pasta insieme ai piselli e fate cuocere.

Nel frattempo frullate la zucca con un frullatore ad immersione ed aggiungete due cucchiai di cottura della pasta.

Componete il piatto con la vellutata di zucca e la pasta con il pollo e i piselli.



RICETTA DELLA MAMMA DI MIRKO

COTOLETTE VEGANE CON I CECI

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

200 gr di ceci cotti e scolati
1 patata lessa
1 limone per decorare e insaporire
2 cucchiari di olio evo
Pangrattato e sale q.b.

PROCEDIMENTO

Frullate i ceci con la patata lessa e regolate di sale. Aggiungete il pangrattato poco alla volta fino a raggiungere una consistenza compatta. Formate delle cotolette e panatele ancora con del pangrattato. Potete deciderle di cuocere le cotolette in padella o in forno. Se volete dare uno sprint in più alle vostre cotolette vegane conditele con del succo di limone. Per renderle più gustose potete aggiungere nell'impasto un mix di erbe aromatiche.



RICETTA DELLA MAMMA DI VALENTINA

PASTA E FAGIOLI RIVISITATA

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

250 grammi di fagioli (borlotti o cannellini meglio i fagioli secchi);

1 carota media grandezza

1 cipolla

1 spicchio di aglio

1 gambo di sedano

5 pomodori freschi datterini oppure pomodori pelati

1 foglia di alloro

2 dadi vegetali, in alternativa al sale se preferite

2 cucchiai di olio evo

Bicarbonato q.b.

200 grammi di pasta, preferibilmente ditalini rigati oppure pasta mista (consigliata appunto per pasta e fagioli)

PROCEDIMENTO

Prendete i fagioli e riempite una pentola con acqua a temperatura ambiente aggiungendo 2-3 cucchiaini di bicarbonato, lasciate il tutto in ammollo per la durata di una notte.

Il giorno successivo prelevate i fagioli dal loro ammollo e risciacquarli con acqua fredda, mentre i fagioli risciacquati “riposano” in acqua fredda.

Tritate il sedano, la cipolla e la carota inserendo il tutto all'interno di una casseruola abbastanza capiente unitamente allo spicchio d'aglio, aggiungete un cucchiaio di olio evo, i dadi vegetali, la foglia di alloro e i pomodori (se datterini tagliati, mentre se pelati togliete la buccia) aggiungete i fagioli con la loro acqua all'interno della casseruola e lasciate cuocere per circa due ore, aggiungendo di volta in volta un po' di acqua calda per evitare che si asciughino troppo (non esagerate comunque con l'acqua altrimenti la pasta potrebbe diventare eccessivamente brodosa). Aggiungete un pizzico di bicarbonato.

Sul finire della cottura del vostro preparato, iniziate a cuocere la pasta a fuoco lento (i ditalini rigati richiedono mediamente 8 minuti di cottura), scolatela a cottura ultimata trattenendo un po' dell'acqua di cottura della pasta qualora vogliate una pasta e fagioli più brodosa.

Amalgamate il tutto all'interno della casseruola dei fagioli, mescolate servite aggiungendo un cucchiaino a piacere di olio evo a crudo.

Aggiungete del pepe a piacere, se gradite!



RICETTA DELLA MAMMA DI OMAR

COUSCOUS DI FAGIOLINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 pannocchie di mais già cotte in acqua, finché i chicchi sono teneri (oppure acquistate già cotte, preferibilmente da agricoltura biologica)

250 g di fagiolini

180 g di cous cous

2 cucchiari di olio evo

4 cucchiari di grana

Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Pulire, lavare e cuocere nuovamente a vapore i fagiolini e il mais precedentemente già cotto.

Sgranare le pannocchie di mais e mettere i chicchi in una ciotola, insieme ai fagiolini tagliati a pezzetti.

Nel frattempo ammorbidire il cous cous in circa 350 dl di acqua bollente e leggermente salata. Sgranarlo con una forchetta. Unire olio, grana, fagiolini e mais. Completare con un filo di olio crudo.

Potete frullare una piccola parte di mais e fagiolini con poco olio e un goccio dell'acqua di cottura dei fagiolini e unire questa salsina al cous cous.



RICETTA DELLA MAMMA DI MATTIA

POLPETTINE DI CECI E PATATE SU VELLUTATA DI BROCCOLO

INGREDIENTI (DECIDERE QUANTITÀ IN BASE AL NUMERO DI PERSONE)

Ceci già cotti

Patate

Sedano

Cipolla

Olio extravergine d'oliva

Pangrattato

PROCEDIMENTO

Mettere in ammollo i ceci per una notte e cuocerli a vapore con patate, sedano e cipolla. Passare tutto nel passaverdure e comporre delle polpettine con il pangrattato.

Cuocere a vapore i broccoli con sedano, cipolla e un pezzetto di patata.

Frullare tutto e aggiungere un goccio di olio di oliva.

Infornare le polpettine per 45-50 minuti a 180°.

Mettere la vellutata sul piatto e adagiarvi sopra le polpettine.



RICETTA DELLA MAMMA DI PIETRO

PURÈ DI FAGIOLI DI CANNELLINI

INGREDIENTI (DECIDERE QUANTITÀ IN BASE AL NUMERO DI PERSONE)

Fagioli cannellini ammollati

Patate

Sale q.b.

Olio evo

Parmigiano

Latte

PROCEDIMENTO

Cuocere i cannellini ammollati insieme alle patate tagliate a pezzetti. Una volta cotti, passarli con il passaverdure. Aggiustare di sale e pepe, aggiungere un filo di olio e un cucchiaino di parmigiano e mescolare bene sul fuoco, aggiungendo poco latte per renderlo cremoso. Servire il purè con verdure cotte al forno per esempio carote e zucchine.



RICETTA DELLA MAMMA DI KLEA

HUMMUS DI CECI TRE GUSTI

PROCEDIMENTO

La base dell'hummus si prepara con i ceci lessati ben lavati. Di solito si aggiunge la tahina o crema di sesamo ma per i bambini consiglio di usare delle verdure al posto della tahina, per renderlo cremoso. Potete usare la barbabietola precotta lavata e sbucciata, una manciata di piselli cotti al vapore, 4-5 cucchiari di polpa di zucca cotta al vapore o al forno. Frullate i ceci con la verdura che avete scelto, aggiungete il succo di un limone, un pizzico di sale, un cucchiario di olio e se necessario un cucchiario di acqua. Servite l'hummus con dei crostini di pane o verdure crude tagliate a bastoncino e anche delle piadine.



RICETTA DELLA MAMMA DI LORENZO

MINISTRA DI VERZA E FAGIOLI

INGREDIENTI (DECIDERE LA QUANTITÀ IN BASE ALLE PERSONE)

Fagioli borlotti

Qualche foglia di verza

Carota

Zucca

Sedano

Patate a tocchetti

Olio evo

PROCEDIMENTO

Tagliate a listarelle la verza e mettetela in pentola. Aggiungete i fagioli borlotti, ben lavati, la carota, la zucca, il sedano e le patate. Aggiungete abbondante acqua, sale e portate a cottura fino a una consistenza desiderata. Se vi piace densa, fate asciugare il brodo, oppure aggiungete della pastina piccola o farro integrale o del riso, da cuocere sempre nel brodo. Condite infine con buon olio evo.



RICETTA DELLA MAMMA DI EDOARDO

POLPETTE DI LEGUMI

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

250 gr di fagioli lessi

50 gr di parmigiano

1 fascetto di basilico

Sale

Pepe

Pan grattato

Olio evo o di semi spremuto a freddo

PROCEDIMENTO

Sgocciolate i fagioli, metteteli nel mixer insieme al parmigiano ed il basilico e frullate. Dovreste ottenere un composto denso ed omogeneo (se sembra troppo morbido aggiungere un cucchiaino di pan grattato).

Mettete in un piattino del pangrattato e col composto ottenuto formate delle piccole polpette da impanare. Ripetete l'operazione per tutte le polpette che volete creare.

Riscaldare in padella un filo di olio e cuocete le polpette fino a quando non risulteranno dorate. Le polpette di fagioli sono pronte per essere gustate.

Buon appetito da Edoardo!



RICETTA DELLA CUOCA DELLA SCUOLA ELENA

POLPETTE DI PISELLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di piselli
1/2 kg di patate
Pangrattato q.b.
Parmigiano q.b.
Sale q.b.
Olio evo q.b.



PROCEDIMENTO

Lessare in un tegame 1 kg di piselli. In un altro tegame mettere a lessare mezzo kg di patate.

A cottura ultimata schiacciare le patate e frullare i piselli con poca acqua di cottura. Miscelare le patate e i piselli fino ad ottenere una purea omogenea.

Formare delle polpette del diametro di circa 8 cm. Mischiare del pangrattato e aggiungere parmigiano, sale e olio. Passare le polpette nel pangrattato.

Prendere una teglia da forno con un foglio di carta forno.

Riporre le polpette sulla teglia e infornare a 200 gradi fino a doratura. Buon appetito!







