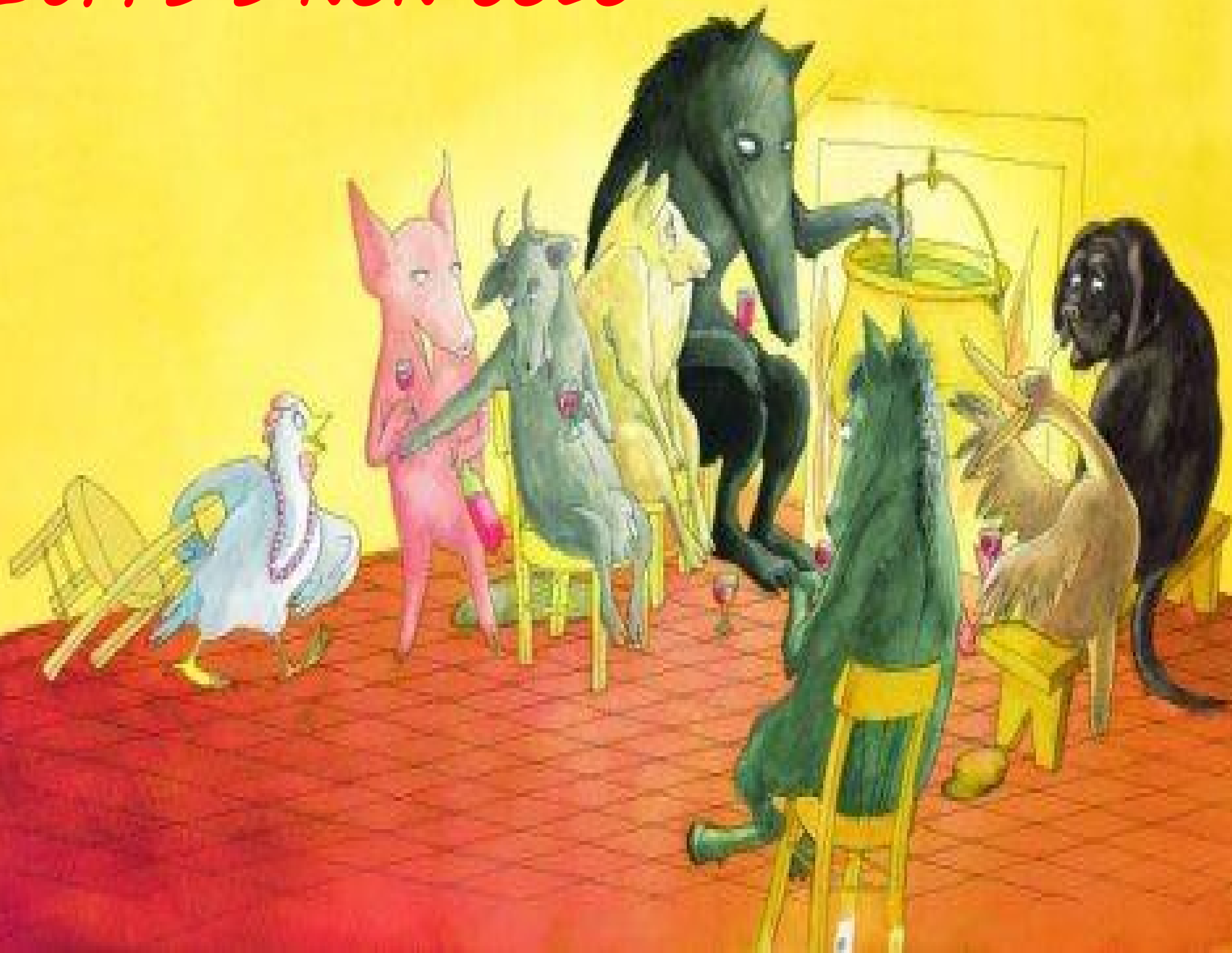


ZUPPE E NON SOLO ...



Pappa al pomodoro

ricetta per 4 persone

- *700 g di pane raffermo*
- *500 g di pomodori maturi pelati*
- *100 gr basilico*
- *uno spicchio d'aglio*
- *brodo vegetale*
- *olio extra vergine d'oliva*
- *sale*
- *Parmigiano*

Metti l'olio in una pentola con uno spicchio d'aglio, quando sarà imbiondito aggiungi il pomodoro. Lascia cuocere per qualche minuto e poi aggiungi il pane tagliato a dadini e il brodo vegetale.

Continua la cottura per 40 minuti.

A fine cottura aggiungi il basilico tritato, l'olio a crudo e, se vuoi, una spolverata di parmigiano.



Divertiti:

- *Lava il basilico*
- *Stacca tutte le foglie*
- *Falle a pezzettini*
- *Mettile in un sacchettino*
- *Senti che buon profumo e usale quando vuoi*

Farinata di cavolo nero

ricetta per 4 persone

- *400 g di farina di mais*
- *1kg di cavolo nero*
- *300g di fagioli borlotti secchi*
- *Passata di pomodoro*
- *Cipolla*
- *Sedano*
- *Carota*

*Lessa i fagioli e passali al passaverdure.
Prepara il fondo con gli odori tritati e falli
rosolare per qualche minuto in olio d'oliva.
Aggiungi il cavolo nero precedentemente
lavato. Unisci un po' di passata di pomodoro
e il brodo vegetale. Lascia cuocere un po' e
poi aggiungi il passato di fagioli. Dopo 30
minuti circa di cottura aggiungi la farina di
mais a pioggia e porta a termine la cottura.*

Divertiti:



- *Con i fagioli secchi puoi fare lunghe file e figure di ogni tipo.*
- *Una volta cotti, mettili nel passaverdure e gira, gira, gira...*
- *Affonda le mani nella farina di mais e sperimentala a tuo piacere...*

Pasta al cavolfiore

ricetta per 4 persone

- *320gr di pasta*
- *500gr di cavolfiore*
- *Olio extra vergine d'oliva*
- *Sale*
- *Uno spicchio d'aglio*

Lessa il cavolfiore in acqua con uno spicchio d'aglio. Quando sarà ben cotto aggiungi l'olio d'oliva ed il sale e frulla il tutto fino ad ottenere una crema.

Cuoci la pasta e condiscila con la crema di cavolfiore.

Divertiti:



- *Osserva bene il cavolfiore, ha una forma molto particolare...*
- *Con le mani stacca tanti pezzi, saranno come tanti piccoli fiori.*
- *Annusali*
- *Lavali tutti e, quando avrai finito, mettili nella pentola.*

Risotto alla zucca

ricetta per 4 persone

- *320 gr di riso per risotti*
- *500gr di zucca*
- *Cipolla*
- *Olio*
- *Sale*
- *Brodo vegetale*
- *Burro*
- *Parmigiano*

Fai rosolare la cipolla in olio d'oliva aggiungendo un po' d'acqua. Unisci la zucca tagliata a pezzi e fai cuocere lentamente.

Aggiungi il riso, fallo tostare e aggiungi brodo vegetale fino alla cottura. Togli dal fuoco e aggiungi burro e parmigiano per mantecare il tutto.

Divertiti:



- *Svuota la zucca con le mani*
- *Cerca i semi fra la polpa*
- *Lavali bene*
- *Prova a seminarli in un vaso o in giardino*
- *Annaffiali e osserva che succede...*

Pasta al ragù vegetale

ricetta per 4 persone

- *320 gr di pasta*
- *Mezza cipolla*
- *1 carota*
- *1 costola di sedano*
- *2 zucchine*
- *Mezzo peperone rosso*
- *Mezza melanzana*
- *Un barattolo di polpa di pomodoro*
- *Olio, sale e basilico*

Fai soffriggere cipolla, carota e sedano tritati in olio d'oliva. Aggiungi, sempre tritati, le zucchine, la melanzana sbucciata, il peperone e la polpa di pomodoro. Aggiusta di sale e fai cuocere per 40 minuti.

Aggiungi il basilico.

Cuoci la pasta in acqua salata e condiscila con il ragù vegetale.

Divertiti:



- *Lava bene tutte le verdure*
- *Fatti aiutare da mamma o babbo a tagliarle*
- *Con le fette colorate puoi fare le forme più strane*
- *Assaggiale anche crude*

A colorful illustration from a children's book. On the left, a woman with a large, prominent red nose and a white ruffled collar is holding a red bowl filled with yellow soup. A hand is also visible holding the bowl. In the center, a young boy with black spiky hair and large white eyes with black pupils is sitting at a table, looking up at the woman. A silver spoon is on the table. In the upper right, a hand is holding a pink worm. A small black spider with white eyes is flying in the air. The background is a plain light yellow color.

E' BUONO ANCHE SENZA...

Gnocchi di patate (senza glutine)

ricetta per 4 persone

- *500g di patate*
- *125g di farina di riso (o di mais, o grano saraceno)*
- *1 tuorlo*
- *Sale*
- *Parmigiano grattugiato*
- *Noce moscata*

Lava le patate e cuocile con la buccia in acqua salata, toglila buccia e passale con lo schiacciapatate. Quando si saranno raffreddate aggiungi gli altri ingredienti impastando velocemente. Se l'impasto è troppo morbido aggiungi farina finché non diventerà modellabile. Tagliane un pezzo e forma un serpentone che dividerai in tanti piccoli gnocchi. Infarinali bene e cuoci in abbondante acqua salata finché non verranno tutti a galla.

Scola e condisci a piacere.

Divertiti:



- *Affonda le mani in tutti gli ingredienti e mescolali fra loro.*
- *Impasta e rimpasta*
- *Forma figure di ogni tipo*
- *Fai tante palline e infarinale*
- *Buttatele nelle pentola*

Vellutata di zucca

ricetta per 4 persone

- *800g di zucca*
- *200 g di patate*
- *Scalogno o porro*
- *Brodo vegetale*
- *Olio*
- *Sale*
- *Rosmarino*
- *Pane senza glutine*

*Soffriggi il porro o lo scalogno in olio.
Aggiungi la zucca e le patate sbucciate e tagliate a pezzettoni. Aggiungi il brodo vegetale ed il sale e cuoci con il coperchio finchè le verdure non saranno morbide.
Affetta il pane a quadratini e saltalo in padella con olio, sale e rosmarino.
Frulla la verdura con il frullatore e servi con i crostini di pane e un filo di olio a crudo.*

Divertiti:



- *Svuota la zucca con le mani*
- *Cerca i semi fra la polpa*
- *Lavali bene*
- *Prova a seminarli in un vaso o in giardino*
- *Annaffiali e osserva che succede...*

Crespelle di grano saraceno

ricetta per 4 persone

- *2 uova*
- *250 gr di farina di grano saraceno*
- *2dl latte*
- *2,5 dl acqua*
- *Una presa di sale*

Sbatti le uova, aggiungi il sale, il burro, 1 dl di latte e la farina. Mescola con la frusta fino ad ottenere una pasta liscia, quindi unisci il resto del latte. Fai riposare il composto in frigo per un'ora. Versa una piccola quantità sul fondo di una padella antiaderente, roteala per formare uno strato sottile. Cuoci per 10 sec, stacca i bordi con la spatola, capovolgila e cuoci per altri 5 sec.

Divertiti:



- *Mentre l'impasto riposa
metti le mani nella farina
avanzata*
- *Puoi sentirla, assaggiarla*
- *Versaci un pochino di
acqua*
- *Scopri cosa succede*