



... SE NON SEI ANCORA SAZIO ...

Petto di pollo al latte

ricetta per 4 persone

- *500g di petto di pollo*
- *1/2 litro di latte*
- *200g di pane grattugiato*
- *50g di farina*
- *Salvia, rosmarino, 1 spicchio d'aglio*
- *olio extra vergine d'oliva*
- *Sale*

Lava il petto di pollo e taglialo a cubetti.
Lava gli odori e tritali finemente con lo
spicchio d'aglio. Mischia bene gli odori tritati
insieme al pollo e aggiungi farina, pangrattato
e sale .

Metti il tutto in una teglia da forno con l'olio
e cuoci in forno a 200° per circa 40 min.

Mescola di tanto in tanto finchè la carne non
avrà formato una crosticina.

A questo punto unisci il latte e spegni il forno.
Lascia il pollo dentro il forno spento finchè il
latte non sarà ritirato. Servi caldo.



Divertiti:

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

Polpette di carne o pesce

ricetta per 6 persone

- *1 kg di merluzzo o di carne macinata*
- *600g di patate*
- *4 uova*
- *50g di parmigiano grattugiato*
- *Sale*
- *Prezzemolo*
- *Pane grattugiato q.b.*

Lessa le patate e passale nello schiacciapatate. In una ciotola impasta insieme tutti gli ingredienti tritati. Con il cucchiaino prendi una quantità di composto e poi arrotola con le mani a formare tante polpettine. Passale nel pangrattato e mettile in una teglia foderata con la carta forno. Cuoci a 180° per 20 minuti circa.

Divertiti:



- *Aiuta babbo o mamma a passare le patate con lo schiacciapatate. Vedrai cadere una pioggia strana...*



- *Con l'impasto delle polpette fai tante palline*
- *Falle rotolare nel pane grattugiato*

Spezzatino di tacchino con le zucchine

ricetta per 4 persone

- *1kg di zucchine*
- *400g di fesa di tacchino*
- *Sedano, carota cipola spicchio d'aglio
rametto di rosmarino mazzetto di
prezzemolo*
- *Un bicchiere d'acqua*
- *Sale*
- *Olio extra vergine di oliva*

Fai sfumare in una casseruola con poco olio ed acqua tutte le verdure tritate finemente e unisci il tacchino tagliato a piccoli pezzi. Lascia rosolare bene. Ora aggiungi i pomodori pelati schiacciati con la forchetta e le zucchine a dadini. Aggiusta di sale e continua con la cottura. Prima di servire aggiungi un filo d'olio a crudo e il prezzemolo tritato.

Divertiti:



- *Osserva bene tutte le verdure: hanno forme diverse e particolari...*
- *Con le mani spezzettale e annusale.*
- *Puoi dividerle per colore e odore*
- *Lavale tutti e, quando avrai finito, mettile nella pentola.*

E' BUONO ANCHE SENZA...



Cecina

ricetta per 4 persone

- *150 gr di farina di ceci*
- *500 ml di acqua*
- *6 cucchiaini olio extra vergine d'oliva*
- *Sale*
- *pepe*

In una terrina con l'acqua versa la farina di ceci a fontana e aggiungi il sale e il pepe.

Fai riposare per 3 ore

Unisci al composto 4 cucchiari d'olio e con il restante ungi la teglia , foderata con carta forno.

Versa il composto nella teglia.

Preriscalda il forno a 160° e fai cuocere la cecina fino a quando non si sarà formata crosticina.

Spolverizza con il pepe.

Divertiti:



- *Affonda le mani nella farina*
- *Impasta e rimpasta*
- *Forma figure di ogni tipo*
- *Inventa storie con tutte le figure*

Polpette di verdure

ricetta per 4 persone

- 1 carota 1 finocchio
- 1 patata 1 zucchini
- 1 zucchini
- Farina di mais
- Sale
- 1 uovo
- Parmigiano q.b.

Lessa le verdure in acqua salata e schiacciale con una forchetta.

Aggiungi l'uovo ed il formaggio.

Crea delle palline, passale nella farina di mais e mettile a cuocere in forno per 30 minuti a 180°.

Divertiti:



- *Aiuta babbo o mamma a schiacciare le verdure con la forchetta. Vedrai come si mescoleranno i colori...*
- *Con l'impasto delle polpette fai tante palline*
- *Falle rotolare nel pane grattugiato*