



Cucinare con i vostri figli, una buona abitudine per favorire la loro autonomia.

Allena alla manualità, stimola i sensi del tatto e del gusto ed aiuta ad avere un buon rapporto con il cibo.

Ma soprattutto un momento in cui ci si può divertire insieme!

I SECONDI



POLPETTINE DI MANZO O PESCE



per 4 persone

400gr di manzo macinato oppure 400gr di merluzzo - 100gr di pane raffermo - mezzo bicchiere di latte - 1 uovo - 1 ciuffo di prezzemolo - parmigiano reggiano grattugiato - pane grattugiato - 500 gr passata di pomodori - sale

Ammorbidisci il pane raffermo a pezzi nel latte per qualche minuto poi strizzalo bene e mettilo in una terrina con la carne macinata (oppure il pesce), l'uovo e il prezzemolo. Aggiungi il sale e amalgama tutto. Forma con le mani le polpettine e passale nel pane raffermo grattugiato, Fai rosolare le polpette in padella con un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva per qualche minuto. Aggiungete la passata di pomodoro, qualche cucchiaio di acqua calda e far cuocere per circa 30/ 40 minuti.

Se volete potete cuocerle anche al forno a 180° per 40 minuti circa.

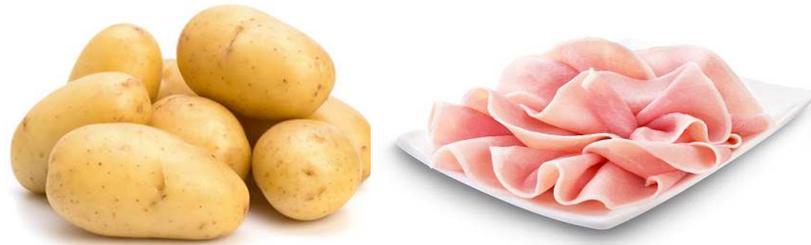
DIVERTIAMOCI



- x stacca le foglioline del prezzemolo dal gambo poi lavale
- x metti il pane raffermo nell'acqua...osserva che succede
- x rompi l'uovo nella terrina...
- x con l'impasto fai tante palline
- x fai rotolare le palline nel pangrattato

TORTINO DI PATATE E PROSCIUTTO

per 6 persone



1 Kg di patate - 2 uova - 200gr di prosciutto cotto - 200gr di mozzarella - parmigiano reggiano - olio - sale - pangrattato

Fai lessare le patate, scolale, sbucciale e schiacciale. Aggiungi sale, pepe se ti piace, le uova, l'olio e il parmigiano. Mischia bene il tutto. All'impasto aggiungi il prosciutto cotto e la mozzarella tagliati a dadini. Versa il composto in una pirofila spolverata di pangrattato. Cuoci al forno pre riscaldato a 180° per 30 minuti.

DIVERTIAMOCI



- x aiuta il papà o la mamma a passare le patate nello schiacciapatate...hai visto cosa succede?
- x prova a spezzettare il prosciutto con le mani
- x anche la mozzarella, insieme a mamma o il papà, la puoi tagliare tu con il coltello

FRITTATA AL FORNO

per 4 persone



8 uova - erba cipollina - timo - 100gr di parmigiano reggiano - olio extravergine di oliva - sale - pangrattato

Rompi le uova in una ciotola e sbattile leggermente, unisci il parmigiano, l'olio, l'erba cipollina tritata finemente. Aggiungi il timo e il sale. Continua a mescolare fino a raggiungere un composto omogeneo. Trasferisci la frittata in una pirofila e cuoci al forno a 170° per 15 minuti

Divertiamoci



- x osserva le uova, sono dure ma delicate...rompile tu nella ciotola
- x annusa che buon odore hanno l'erba cipollina e il timo
- x puoi tagliare l'erba cipollina e il timo, li metti in piccoli sacchetti separati e quando vuoi annusi il loro profumo

FARINATA DI CECI CON ZUCCHINE



per 4 persone

150 gr di farina di ceci - 1 zucchina - 300ml di acqua - sale - olio extravergine di oliva

Stempera la farina di ceci nell'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungi il sale e lascia riposare per almeno tre ore in frigorifero. Nel frattempo taglia la zucchina a fiammifero e falla saltare in una padella con dell'olio.

Unisci la pastella alle zucchine, disponi il composto in una teglia ricoperta con carta da forno ed inforna per 15/20 minuti a 200°

DIVERTIAMOCI



- x affonda le mani nella farina di ceci e sperimentala a tuo piacere...
- x puoi sentirla, assaggiarla
- x versaci un pochino di acqua
- x scopri cosa succede