

## **Qualche idea per i più piccoli...**

Nel rispetto degli alimenti e delle grammature indicate nella dieta, ecco qualche idea per rendere più sfiziosi ed appetitosi i piatti dei più piccoli.

### **Hamburger di pesce**

*Ingredienti per 6 persone:* 5 filetti di nasello (o di un pesce a vostra scelta), 2 finocchi lessi (o verdura a vostra scelta), olio extravergine di oliva, timo, sale.  
*Preparazione:* Preparate gli hamburger frullando insieme i filetti di pesce e i finocchi. Riduceteli in poltiglia, frullando alla massima potenza. Poi con l'aiuto di un coppapasta formate 6 hamburger che adagerete su una teglia rivestita di carta forno o se preferite, in padella antiaderente. A cottura ultimata condite con un filo d'olio extravergine, sale e timo fresco. Da servire accanto ad un'insalata o a verdure di stagione.

### **Polpettine di merluzzo al vapore**

*Ingredienti:* 500 gr. di filetto di merluzzo, 1 patata di media grandezza, un cucchiaio di olio di oliva extravergine, il succo di mezzo limone, aglio, un mazzetto di prezzemolo.  
*Preparazione:* In una casseruola piena di acqua fate bollire il merluzzo ed una patata sbucciata. Quando saranno cotti scolateli e schiacciateli con una forchetta, unite quindi l'olio. Lavorate l'impasto e amalgamatelo, formate quattro polpettine che cuocerete a vapore per 10 minuti. Prima di servire condite con olio e limone, aggiungendo l'aglio ed il prezzemolo.

### **Polpettine di pesce al forno**

*Ingredienti per 4 persone:* 300 gr di filetti di pesce (merluzzo, nasello o sogliola), 200 gr di patate già lessate, un cucchiaio di prezzemolo tritato, olio extravergine di oliva, due cucchiari di farina, un cespo di insalata gentilina, un cucchiaio di capperi, sale (quanto basta)  
*Preparazione:* Mettete in una ciotola i filetti di pesce e poi frullateli in modo da creare un composto omogeneo. In una terrina, pelate e schiacciate con una forchetta la patata lessata e poi aggiungete il composto di pesce e il prezzemolo tritato. Insaporite con un pizzico di sale e poi mescolate badando che gli ingredienti siano tutti ben amalgamati. Dopo aver infarinato le mani e formato con il composto delle polpettine ovali, schiacciate leggermente un lato delle polpette per dare loro la forma della coda di un pesce e adoperate i capperi per creare gli occhi. Disponete le polpette a forma di pesciolinosu una teglia rivestita di carta forno, aggiungete un filo d'olio extravergine di oliva e poi fatele cuocere in forno per circa 15-20 minuti a una temperatura di 180 gradi. Lavate l'insalata e poi disponetevi sopra le polpettine non appena saranno cotte.

### **Budino di verdure**

*Ingredienti per 4 persone:* 500 gr. di verdura (carote, finocchi, zucchine, ecc.), 80 gr. di latte parzialmente scremato, prezzemolo tritato, albume di un uovo, 2 cucchiari di pangrattato.  
*Preparazione:* Cuocere a vapore la verdura scelta. Una volta cotta frullarla con il latte, l'albume d'uovo, il prezzemolo tritato e il pangrattato. Ungere con olio extravergine di oliva 4 stampi e versarvi il composto. Far cuocere a bagnomaria in forno per 20 minuti a 180°C in forno ventilato.

### **Involtini agli asparagi**

*Ingredienti per 4 persone:* Fettine di vitello g 400, Asparagi, Brodo vegetale 40 ml, Cipolle q.b., Foglioline di timo fresco q.b., Prezzemolo q.b., Sale q.b.  
*Preparazione:* Dopo aver battuto le fettine di carne ed averle adagiate sul tavolo, disponete su di esse gli asparagi, il timo ed il prezzemolo tritato. Avvolgeteli formando un cannolo e fermateli con uno stecchino. In un tegame versate un mestolo di brodo vegetale e fatevi brasare la cipolla tritata finemente; quando sarà sufficientemente imbiondita, unite gli involtini e portateli a cottura tenendoli umidi aggiungendo altro brodo vegetale; aggiungete inoltre un po' di sale. A cottura ultimata disponeteli su un piatto di servizio con una guarnizione di punte di asparagi,

sbollentate in acqua bollente per 5 minuti circa e aggiungete la salsa di cottura che si sarà formata durante la preparazione.

### **Polpettine di lenticchie**

*Ingredienti:* 250 g di lenticchie secche, pangrattato q.b, semi di sesamo q.b

*Preparazione:* Cuocete le lenticchie in acqua bollente per 25-30 minuti, avendo cura di lasciarle leggermente al dente. Una volta cotte, scolatele e mettetele in una ciotola. Passatele con il minipimer. Aggiungete 2 cucchiai di pangrattato e impastate. Formate delle polpettine e passatele nel sesamo. Disponete le polpettine su una teglia su una teglia rivestita di carta forno e lasciate cuocere fin quando non saranno dorate e croccanti.

### **Tortino di miglio e ricotta**

*Ingredienti:* 200 gr. di ricotta, 150 gr di miglio, 1/2 cucchiaio d'olio, 1/2 cipolla, una spolverata di pepe, basilico a piacere.

*Preparazione:* In una pentola fare imbiondire la cipolla con filo d'acqua, farvi tostare qualche minuto il miglio, poi aggiungere acqua calda in quantità doppia, salare, e cuocere circa 20 minuti a fuoco basso. Togliere il miglio dal fuoco e aggiungervi la ricotta, il basilico a pezzetti e il pepe, facendo riposare il composto qualche minuto. Infine, in una pirofila o in stampini monoporzione, cuocere in forno caldo, a 180° per circa 15 minuti. Da servire caldo o tiepido.

### **Sformatini di orzo e asparagi**

*Ingredienti per 4 sformati:* 120 gr. di orzo, 1 litro e 1/2 di brodo vegetale, 450 gr. di asparagi, 2 cucchiai di olio e.v.o, 2cucchiaini di parmigiano grattugiato, il succo di un limone, un pizzico di sale, un pizzico di noce moscata.

*Preparazione:* Cuocere l'orzo nel brodo vegetale e poi scolarlo. Lavare e pulire gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo. Cuocerli a vapore per circa 12 min. Tagliare le punte e tenerle da parte per la decorazione finale. Tritare in un mixer i gambi con l'olio, il parmigiano, il succo del limone, il pizzico di sale di noce moscata. Condire l'orzo con la crema di asparagi ottenuta, e suddividerlo in quattro stampini rivestiti con carta da forno.. Infornare a forno caldo a 200° per circa 15 min. Sformarli su piatti individuali e decorare con le punte di asparagi.

### **Passato di fagioli**

*Ingredienti:* 200 gr. di fagioli secchi, 1 patata, 1 costa di sedano, 1/2 cipolla, 1/2 carota, 2cucchiiai di olio di oliva extravergine.

*Preparazione:* Mettete a bagno il giorno prima i fagioli secchi in acqua. Sciacquateli sotto l'acqua fredda e metteteli a cuocere inabbondante acqua per 2 ore circa, schiumando se necessario. Mezz'ora prima dellacottura ultimata, aggiungere 1 costa di sedano, 1/2 cipolla e 1/2 carota. Frullate il tutto e condite con olio di oliva extravergine e parmigiano.

### **Zuppa di ceci**

*Ingredienti:* 200 gr. di ceci (tenuti in ammollo dalla sera prima), 1 litro e 1/2 d'acqua, 2 cipolline, 1 o 2 carote piccole, 1/2 costa di sedano, 1 rametto di rosmarino e, a piacere, uno spicchio d'aglio.

*Preparazione:* Mettere tutti gli ingredienti in un tegame e cuocere per un'ora e mezza. Quando i ceci sono completamente teneri, toglierne una parte (per i più grandi) da lasciare interi e passare la parte rimasta nel tegame con il passaverdura per ottenere una crema omogenea. Rimettete i ceci nella casseruola ed aggiungete 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine e parmigiano.

### **Minestra di orzo o farro alle erbe**

*Ingredienti:* Un litro e 200 gr. di brodo di verdure, 100 gr. di orzo o farro, olioextravergine di oliva, una manciata di prezzemolo, una manciata di basilico, unrametto di rosmarino, due foglie di salvia, una foglia di alloro, uno spicchio diaglio, 4 cucchiaini di parmigiano.

*Preparazione:* Portate ad ebollizione in una pentola il brodo con lo spicchio d'aglio e la fogliadi alloro; quando il brodo bolle, gettatevi l'orzo o il farro e lasciate cuocere per circa 20minuti. Nel frattempo, lavate bene le erbe e tritatele finemente. Quando l'orzo o il farro sono cotti, unite il trito d'erbe e servite aggiungendo un filo d'olio.

### **Barchette di zucchine ripiene di farro**

*Ingredienti:* 2 zucchine a testa, 4 cucchiai colmi di farro (precedentemente ammollato in acqua), olio extravergine di oliva, timo, uno spicchio d'aglio.

*Preparazione:* Lavate le zucchine e tagliatele a metà. Con un cucchiaino svuotatele delicatamente e tenete da parte l'interno. Fate bollire una casseruola di acqua salata e tuffatevi le "barchette" di zucchine per circa cinque minuti, finché prenderanno un colore verde vivo e diventeranno leggermente morbide. Scolatele pian piano per non romperle e lasciatele raffreddare su un canovaccio; In un pentolino fate saltare, per cinque minuti, la polpa delle zucchine con uno spicchio d'aglio tritato; frullatele e tuffateci dentro il farro. Fate cuocere il tutto per circa altri dieci minuti fino a quando non diventa abbastanza denso, allungando, se necessario, l'acqua di cottura delle zucchine. Aggiungete infine un filo di olio extravergine di oliva. Prendete le barchette di zucchine e riempiatele con il farro; guarnitele con il timo e passatele nel forno caldo a 180 gradi, per circa 10minuti. Servite ancora calde.