menu della serata



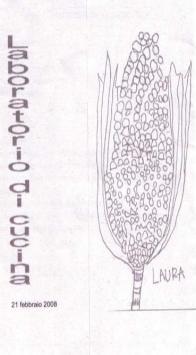












Menù

Aperitivo:

Ace e lemon kiwi scaglie di Parmigiano

primi:

crema di piselli e lattuga con crostini riso con la zucca gnocchetti sardi ai broccoli

secondi:

sformato di pesce frittata con le verdure

contorni:

carote crude insalata mista verdure miste lessate

dolce:

torta al limone

frutta mista

caffè





GNOCCHETTI SARDI AI BROCCOLI

Ingredienti:

550 gr gnocchetti

400 gr broccoli

40 gr parmigiano grattugiato

50 gr olio extra vergine d'oliva

Un quarto di porro

Sale, aglio

100 gr ricotta

Procedimento:

Mondare i broccoli, lavarli e dividerli a cimette. Tritare il porro passarlo in tegame e stufare. Aggiungere i broccoli e portare a termine la cottura.

Tritare il tutto. Fuori dal fuoco aggiungere la ricotta e condire con olio e parmigiano.

Il condimento deve risultare di consistenza morbida.

Risulta gradita anche la versione in cui al posto della ricotta si aggiunge qualche cappero e un filo d'acciughe.

RISO ALLA ZUCCA

Ingredienti:

500 -600 gr Riso o riso parboiled

2 grosse fette di zucca

1 porro

1 carota

30gr Parmigiano

Sale - olio extra vergine d'oliva

Preparare brodo vegetale circa 1 l e 1/2

Procedimento:

Stufare il porro tritato in un tegame leggermente spennellato d'olio, unire la carota, poi dopo 10 minuti la zucca sbucciata e ridotta a pezzettini e un poco d'acqua. Cuocere con il coperchio per 20 minuti circa poi unire il riso. Portare a termine la cottura aggiungendo gradualmente il brodo vegetale. L'aspetto risulta morbido e prima di servire insaporire con l'olio e il parmigiano.

Varianti:

È possibile sostituire il riso con l'orzo perlato. Esso può essere tenuto in ammollo 1 ora prima di essere cotto. La preparazione con l'acqua per la cottura è di l.1 e 1/2 d'acqua /500 g d'orzo.

La cottura dura circa 45 minuti. L'orzo rende più del riso quindi in questa ricetta

occorre diminuire un poco la grammatura.













SFORMATO DI PESCE

Ingredienti:

400gr di sogliole surgelate (halibut)

100gr di formaggio grana

4 patate

2 carote

Un po' di limone spremuto

Un po' di sedano o prezzemolo

Procedimento:

Mettere a cuocere il pesce con odori. Fare lessare a parte le patate e le carote con la buccia quindi pelarle e passarle; aggiungere un po' di prezzemolo finemente tritato, il pesce

sminuzzato e un po' di limone spremuto.

Mescolare l'impasto, aggiungervi un po' di pane grattugiato e il grana.

Formare con il composto un pesce e adagiarlo in una teglia imburrata. Cuocere in forno caldo.





FRITTATA AL FORNO CON VERDURE

Ingredienti

(per 10 bambini):

400 gr. di uova (7-8 uova)

150 gr. di parmigiano

250 gr. di ricotta

300 - 500 gr. di verdura (spinaci o bietola o zucchine o carote o porri...)

Olio extra vergine di oliva q.b.

Pangrattato q.b.

Sale q.b.

Procedimento:

Cuocere le verdure stufandole con poca acqua oppure al vapore. La cottura può essere evitata se si pensa che sia sufficiente la successiva cottura in fo no. Tritate finemente le verdure cotte (o crude). Lavare le uova sotto l'acque corrente. A parte sbattere l'uovo, il parmigiano, il sale ed eventualmente il pangrattato (soprattutto se le verdure sono acquose). Aggiungete le verdure tritate e la ricotta. Mettere il composto in una teglia da forno cosparsa di pangrattato e pochissimo olio. Infornare a temperatura media e far cuocere per circa 15-20 minuti. Se gradito a fine cottura si può cospargere la frittata con prezzemolo tritato.

A scelta è possibile sostituire la ricotta con una besciamella.





TORTA AL LIMONE

Ingredienti:

300 gr. farina per dolci

200 gr. zucchero

3 uova

3 limoni biologici

1/2 bicchiere di olio di semi di mais

1 bicchiere di latte

1 bustina di lievito

1 bustina di vanillina

Procedimento:

Sbattere i tuorli con lo zucchero, le bucce e il succo di limone. Aggiungere la farina, il latte, l'olio, il lievito e la vanillina. Montare gli albumi a neve e incorporare all'impasto.

Cuocere a forno preriscaldato a 170° per circa 30-40 minuti.

Se piace più brusca: spremere due limoni con due cucchiai di zucchero e far bollire: con questo sugo bagnare la torta da fredda.



Cinque con la mela

Alle prese con una mela cinque rispettabili personaggi : vista. udito, olfatto, tatto e gusto.

Tra i cinque nasce lo scompiglio quando Gusto si mangia la mela in un boccone.

Piccole esplorazioni sui tempi e i modi in cui avviciniamo il cibo e lo gustiamo.

Storie per assaporare la lentezza, per invitare tutti i sensi alla tavola del re tempo.

Luna e ciliegie

Nessun seme germinerebbe se non ci fosse la luce del nostro amico sole, ma anche la luna misteriosa allunga i suoi raggi d'argento: calante e crescente aiuta bulbi e radici poi frutti e foglie.

Nel giardino incantato crescono frutti dai poteri prodigiosi, ciliegie capaci di ridare il sorriso, pere dorate, arance succose.

Il clan delle zucchine

Perché pomodoro è sempre in pizzeria? Perché cetriolo ha un insalata tutta sua? Perché melanzana va sott'olio? E perché ad Halloween si scavano le zucche e non le zucchine? E la zucchina che storia ha? Un incontro ravvicinato con zucche, zucchine e semi di zucca fatati o pronti per essere sgranocchiati.

Zuppa di chiodo

Sedano,patate,zucchine....cosa occorre per una buona zucca? Il cibo può davvero domare lo spirito selvatico di un orco? Un bel pranzetto può placare la rabbia e conciliarci con il mondo? Il miracolo di una bambina dal cuore coraggioso capace di destreggiarsi tra i fornelli,zuppe dal potere prodigioso,verdure alla riscossa.

Prezzemolina e il potere del dragoncello

Ruta,basilico,e nepitella,rosmarino,origano,menta,timo e maggiorana. Quali segreti cullano le piante? Solo le streghe le sanno usare...Basta un sortilegio per farci ammalare? Un tempo le erbe aromatiche non solo erano usate per insaporire i piatti, ma difendevano dai malanni:alcune stimolavano la fantasia ,altre la memoria,o semplicemente mettevano in fuga i brutti sogni.

Principesse nascoste dentro vasi di origano, dragoncello fatato, mente che ristora nel deserto durante lunghi viaggi.