

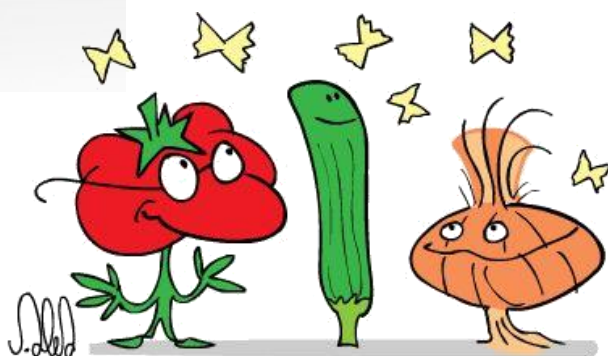
LABORATORIO DI CUCINA PER GENITORI

*Scuole dell'infanzia Andersen, Collodi, Mandelli e Potter
di Vignola*



GENITORI IN CUCINA ...

... CUCI X UNA SERA



CUOCA: PAOLA BACCEGA

CUCINA DI PRODUZIONE:
CUCINA SCOLASTICA "COLLODI"

Ricettario



NOTE

- LE QUANTITÀ INDICATE IN CIASCUNA RICETTA SI RIFERISCONO AL **PESO CRUDO NETTO** DELLA MATERIA PRIMA.
- LE QUANTITÀ INDICATE CORRISPONDONO ALLE PORZIONI PER UNA FAMIGLIA COMPOSTA DA 2 ADULTI E 2 BAMBINI

Questa sera cuciniamo ...



Primi Piatti

RISO ROSA
PASTA CON PESTO TRAPANESE



Secondi Piatti

LOMBINO DI MAIALE CON VERDURE
ROLLE' FIOR DI RICOTTA



Contorni



DATATE E ZUCCHINE GRATINATE
INSALATA MISTA CON MAIS



Merenda

CIAMBELLA RICOTTA E CIOCCOLATO



Primo Piatto

Riso rosa

INGREDIENTI

RISO RIBE PARBOILED	80 gr
BARBABIETOLE ROSSE PRECOTTE n.1	100gr
CIPOLLA n.1piccola	80 gr
OLIO DI GIRASOLE	5 cc
BRODO VEGETALE	800 cc
VINO BIANCO	Q.B.
LATTE P.S.	135 gr
OLIO DI GIRASOLE (per besciamella)	10 gr
FARINA	10gr
BURRO	20 gr
PARMIGIANO REGGIANO(condimento)	20 gr
SALE FINO	Q.B
PARMIGIANO REGGIANO	25 gr

PROCEDIMENTO:

PREPARARE LA BESCIAMELLA AMALGAMANDO INSIEME PRIMA L'OLIO E LA FARINA. PORTARE POI IL LATTE AD EBOLLIZIONE, TOGLIERLO DAL FUOCO ED UNIRVI IL COMPOSTO DI FARINA E OLIO OTTENENDO UN SALSA OMOGENEA.

PELARE LE BARBABIETOLE ROSSE (OPPURE ACQUISTARLE PRECOTTE) E TAGLIARLE A PEZZI. TRITARE LA CIPOLLA, ROSOLARLA CON OLIO E ACQUA, UNIRE LE BARBABIETOLE PREPARATE, PORTARE A COTTURA E FRULLARE IL TUTTO. AGGIUNGERE LA BESCIAMELLA E AMALGAMARE OTTENENDO UNA SALSA OMOGENEA.

A PARTE TOSTARE IL RISO CON OLIO, SFUMARE CON VINO BIANCO E LASCIARE EVAPORARE. VERSARE IL BRODO VEGETALE, REGOLARE CON SALE E PORTARE A COTTURA. UNIRE POI LA SALSA DI BARBABIETOLE, IN MODO DA CONFERIRE AL RISOTTO UN COLORE ROSA MARCATO.

AGGIUNGERE POI IL BURRO, IL PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO E MANTECARE. SPOLVERIZZARE IL RISO CON ALTRO PARMIGIANO GRATTUGIATO E SERVIRE.

Primo Piatto

Pasta con pesto trapanese

INGREDIENTI

PASTA DI SEMOLA	310gr
POLPA DI POMODORO	165gr
OLIO E.V. OLIVA	15cc
BASILICO fresco	15gr
PECORINO(condimento)	20 gr
PARMIGIANO REGGIANO(condimento)	20gr
AGLIO 1 spicchio	QB
MANDORLE	30gr
PARMIGIANO REGGIANO	30 gr
SALE	QB

PROCEDIMENTO

TRITARE LE MANDORLE, L'AGLIO E IL BASILICO. GRATTUGIARE IL PECORINO E IL PARMIGIANO REGGIANO. FRULLARE I POMODORI. UNIRE GLI INGREDIENTI PREPARATI, EMULSIONARE CON OLIO E.V. OLIVA E REGOLARE CON SALE. CUOCERE LA PASTA, CONDIRE CON LA SALSA OTTENUTA E SPOLVERIZZARE CON PARMIGIANO REGGIANO.GRATTUGIATO.

Secondo Piatto

Lombino di maiale con verdure

INGREDIENTI

LOMBINO DI MAIALE <i>fresco</i>	600 gr
CIPOLLA	150 gr
CAROTE	200 gr
SEDANO	100 gr
ROSMARINO 1 rametto	QB
SALVIA 6 foglie	QB
AGLIO 1 spicchio	QB
VINO BIANCO	35 cc
BRODO VEGETALE O ACQUA	150 cc
FARINA	5 gr
OLIO DI GIRASOLE O E.V. OLIVA	20 gr
SALE	QB

PROCEDIMENTO

TRITARE FINEMENTE L'AGLIO, META' DELLA QUANTITA' DI ERBE AROMATICHE E AGGIUNGERE UN PO' DI SALE. STROFINARE IL LOMBINO SU TUTTI I LATI CON UN PO' DEL TRITO PREPARATO. TAGLIARE A PEZZI IL SEDANO, LE CAROTE E LA CIPOLLA.

IN UNA TEGLIA VERSARE UN PO' OLIO DI GIRASOLE (O E.V. OLIVA), DISPORVI LA CARNE, LE VERDURE PREPARATE E LE ERBE AROMATICHE.

PASSARE IN FORNO RISCALDATO A 160 °C. E SPRUZZARE CON VINO BIANCO. DOPO 40-45 MINUTI RIGIRARE LA CARNE, AGGIUNGERE ACQUA O BRODO VEGETALE E PORTARE A COTTURA.

A PARTE PREPARARE UN ROUX DI ACQUA E FARINA, AGGIUNGERE ALTRO SALE PROFUMATO, LE VERDURE E IL SUGO D'ARROSTO. FRULLARE IL TUTTO OTTENENDO UNA SALSA OMOGENEA.

TAGLIARE L'ARROSTO A FETTE SOTTILI E SERVIRLE CON LA SALSA DI VERDURE
SI CONSIGLIA UN PORZIONE AL COTTO DI SOLO CARNE DA GR.50 PER BAMBINO E DA GR. 100-120 PER ADULTO

Secondo Piatto

Rollè fior di ricotta

INGREDIENTI

RICOTTA FRESCA	150 gr
PROSCIUTTO COTTO	50 gr.
PETTO DI POLLO O TACCHINO	50 gr
UOVO N.1	70 gr
PANGRATTATO	50 gr
PARMIGIANO REGGIANO	50 gr
SALE	QB

PROCEDIMENTO

MACINARE IL PROSCIUTTO E IL PETTO DI POLLO (O TACCHINO), IMPASTARLI CON IL PANGRATTATO, LA RICOTTA, L'UOVO, IL PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO E REGOLARE CON SALE SE NECESSARIO. SAGOMARE L'IMPASTO A FORMA DI POLPETTONE, AVVOLGERLO NELLA CARTA DA FORNO E DISPORLO IN UNA TEGLIA. CUOCERE IN FORNO A 180 °C PER CIRCA 40-45 MINUTI.

LASCIAR RAFFREDDARE, TAGLIARE A FETTE, RISCALDARE NUOVAMENTE IN FORNO E SERVIRE.

SI CONSIGLIA UN PORZIONE AL COTTO DI SOLO CARNE DA GR.50 PER BAMBINO E DA GR. 100-120 PER ADULTO

Contorno

Patate e zucchine gratinate

INGREDIENTI

DATATE PULITE	350 gr
ZUCCHINE fresche	250 gr
PANGRATTATO	15 gr
PREZZEMOLO	3 gr.
AGLIO (1 spicchio)	2 gr.
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA	25 cc
SALE	Q.B.

PROCEDIMENTO

TAGLIARE LE DATATE A SPICCHI, LE ZUCCHINE A BASTONCINO E LESSARLE.

CON PANE GRATTUGIATO, AGLIO E PREZZEMOLO TRITATI FINEMENTE PREPARARE IL PANE PROFUMATO.

SUCCESSIVAMENTE, DISPORRE LE DATATE E LE ZUCCHINE IN UNA TEGLIA CON OLIO E.V. OLIVA, SPOLVERIZZARE GLI ORTAGGI CON IL PANE PROFUMATO, E AGGIUSTARE DI SALE. GRATINARE IN FORNO MISTO A VAPORE A 160 °C PER CIRCA 15 MINUTI.

LA PORZIONE COTTA E' DI GR. 120-130 PER CISCUN ADULTO E DI GR.70 PER CIASCUN BAMBINO.

Contorno

Insalata mista con mais

INGREDIENTI

RADICCHIO ROSSO	100 gr
INSALATA LATTUGA	100 gr
POMODORO	120 gr
RUCOLA	50 gr
MAIS <i>lessato</i>	100 gr.
CAROTE	100 gr
OLIO E.V. OLIVA	40 gr
ACETO BALSAMICO	12 gr
SALE	QB

PROCEDIMENTO:

LESSARE IL MAIS SE LO SI ACQUISTA SURGELATO (O SGOCCOLARLO DAL LIQUIDO DI GOVERNO SE LO SI ACQUISTA IN SCATOLA). TRINCIARE SOTTILMENTE QUALCHE CESPO DI LATTUGA E DI RADICCHIO, RIDURRE A FETTE IL POMODORO, AGGIUNGERE LE CAROTE CRUDE BEN NETTATE E TAGLIATE A JULIENNE. PORRE GLI INGREDIENTI PREPARATI IN UN INSALATIERA, UNIRE LE FOGLIE DI RUCOLA E CONDIRE CON OLIO E.V. D'OLIVA, ACETO BALSAMICO E SALE.

LA PORZIONE E' DI GR. 180-200 PER CISCUN ADULTO E DI GR.80-100 PER CIASCUN BAMBINO.

Merenda

Ciambella ricotta e cioccolato

INGREDIENTI

FARINA "00"	300 gr.
ZUCCHERO	100 gr.
BURRO	150 gr.
UOVA PASTORIZZATE (FRESCHE n.2 o 3)	160 gr.
RICOTTA	300 gr.
CIOCCOLATO fondente	50 gr.
LATTE	QB
LIEVITO (1 bustina)	16 gr.

PROCEDIMENTO:

STEMPERARE IL BURRO CON LO ZUCCHERO, UNIRE LA RICOTTA, LE UOVA, IL CIOCCOLATO TAGLIATO A SCAGLIE E AMALGAMARE. AGGIUNGERE LA FARINA, IL LIEVITO E IMPASTARE IN MODO DA OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO. AGGIUNGERE QUALCHE CUCCHIAIO DI LATTE SE NECESSARIO

METTERE L'IMPASTO IN UNO STAMPO (PRECEDENTEMENTE IMBURRATO O RIVESTITO CON CARTA DA FORNO) E CUOCERE IN FORNO PER 40/45 MINUTI A 170°C. PRIMA DI ESTRARRE LA CIAMBELLA DAL FORNO PUNGETELA IN PROFONDITÀ CON UNO STECCHINO PER SPIEDINI: SE ESTRAENDOLO RIMARRÀ ASCIUTTO, LA CIAMBELLA SARÀ COTTA. LASCIARE RAFFREDDARE LA CIAMBELLA NELLO STAMPO COPERTO CON UN CANOVACCIO PULITO, QUINDI SFORMARLA E SERVIRLA.

SI CONSIGLIA UNA PORZIONE DA GR. 50 PER I BAMBINI E GR.70-80 PER GLI ADULTI
LA CIAMBELLA AL COTTO PESA CIRCA 900 GR; PERMETTE LA REALIZZAZIONE DI 7 PORZIONI PER BAMBINO E 7 PORZIONI PER ADULTO.