



Il verdurario. APRILE

Crema di piselli con pecorella

Ingredienti

- 100 g di farina
- 50 g di burro
- 35 ml di acqua molto fredda
- 300 g di piselli surgelati
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaio di yogurt bianco non zuccherato
- sale

Preparazione

1. Impastate la farina con il burro, l'acqua e un pizzico di sale fino ad ottenere una pasta morbida che lascerete riposare per circa mezz'ora.
2. Stendete la pasta con un matterello e datele la forma della pecorella, corpo e gambe verranno assemblati una volta cotti.
3. Cuocete in forno a 180° per 10 minuti.
4. In una casseruola cuocete i piselli e il cipollotto con ½ bicchiere d'acqua o brodo vegetale.
5. Una volta ammorbiditi frullate i piselli e aggiungete un cucchiaio di yogurt.
6. Impiattate la crema di piselli con la pecorella come decorazione.



Polpette verdi appetitose

Una **ricetta** divertente per i bambini.

Le verdure sono sempre uno scoglio molto duro, da far mangiare ai bambini.

In estate soprattutto, diventa impensabile far mangiare piatti di verdure cotte, e le insalate, che spesso annoiano i bambini.

Ecco allora oggi un divertente **ricette croccante per i tuoi bambini** da gustare in ogni momento della giornata.

Ingredienti:

Piselli, vanno bene anche quelli surgelati, ricordate di sbollentarli per qualche minuto.

Carote, tagliatele a dadini ed eseguite lo stesso procedimento come per i piselli, solo che queste avranno bisogno di qualche minuto in più, si consiglia di tagliarle a quadrettini molto piccoli.

Provola a dadini.

Zucchine verdi.

Pangrattato.

2 Uova.

Sale fino q.b.

Prezzemolo tritato a piacere.

Un cucchiaio di latte.

Cottura al forno o frita in padella.

E' una ricetta molto semplice, ottima per i bambini , potete farla in pochissimo tempo, l'unica cosa di cui tener conto, è che la cottura, infatti, in forno richiede sempre un po' più di tempo.

Quest'ultima però spesso è più gradita, per evitare di far mangiare troppa frittura ai vostri bambini .

Una volta ogni tanto va bene, troppo spesso, no.

La quantità dovrà essere rapportata al numero di polpette che volete fare, se dovete prepararne tante, allora vi consiglio di aggiungere almeno un altro uovo, così come anche gli altri ingredienti.

Le **zucchine** devono essere lavate e asciugate, e invece di tagliarle a dadini, si devono grattugiare.

Procedimento.

Sbattete le uova e unite un pizzico di sale, le carote già bollite e raffreddate, così come anche i piselli, le zucchine grattugiate, e la provola a cubetti, e un cucchiaio di pangrattato per fare addensare il composto, a piacere potete aggiungere del prezzemolo tritato.

Amalgamate bene tutti gli ingredienti con le mani, aggiungere un po' di latte e iniziate a formare delle palline come se doveste fare le classiche polpette.

Fate in modo che siano piccole, così si accorceranno i tempi di cottura, ma inoltre, stuzzicherete con questi bocconcini croccanti, l'appetito dei bambini.

Dopo aver fatto le palline, passatele nel pangrattato e ponetele in una pirofila, dove avete passato dell'olio, oppure se preferite mettete la carta forno, e ponete in forno per circa 15, 20 minuti.

Controllate spesso e rigiratele per farle colorare su tutti i lati.

Se preferite, potete come detto, friggerle in abbondante olio extravergine di oliva, e poi scolarle su carta assorbente.

Una leggera spolverata dall'alto di sale fino, e sono pronte. E' importante far mangiare le verdure ai bambini , perchè ricche di vitamine e sali minerali, importanti per la crescita.

Buon appetito.



E nel mondo antico.....Ecco le ricette di APICIO:

Carote

Le carote fritte sono servite a tavola con salsa di vino.

Le carote in un altro modo

Cucinerai le carote lessate e affettate nella salsa di cumino con poco olio e le servirai.

Salsa vegetale per pesce fritto

Prepara, lava e friggi il pesce che desideri. Triterei e sminuzzerai del pepe, cumino, seme di coriandolo, radice di silfio, origano, ruta, verserai dell'aceto, aggiungerai una carota, miele, vino cotto, olio, garum, mescolerai e verserai nella pentola e lo farai finché bolla. Quando sarà bollito, bagnerai il pesce fritto, spargerai del pepe e lo servirai.