



LE NOSTRE GUSTOSE (e salutari) RICETTE



E-BOOK creato grazie al contributo delle cuoche delle Scuole dell'Infanzia e dei Servizi Nido FISM Modena

FINOCCHI GRATINATI

scuola infanzia S.Giovanni Battista Baggiovara



INGREDIENTI: finocchi, olio EVO, sale, parmigiano

PROCEDIMENTO:

- ✓ tagliare i finocchi in otto parti
- ✓ sbollentare per 5 minuti in acqua bollente
- ✓ nel frattempo ricoprire di olio EVO una teglia e spolverare con abbondante parmigiano
- ✓ appoggiare sopra i finocchi scolati
- ✓ aggiungere altro parmigiano, olio, e in forno per 15 minuti

TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

TEMPO DI COTTURA: 20

minuti

CATEGORIA RICETTA:

contorno

SANA perché contiene verdure
SOSTENIBILE perché non vi è scarto
GUSTOSA perché è croccante,
saporite e golosissima



Cuoca: Paola Della Rocca

POLPETTE DI LEGUMI

scuola infanzia Angeli Custodi Campogalliano



INGREDIENTI polpette: 200 gr ceci cotti (65 gr.secchi), 200 gr cous cous, 200 gr fagioli borlotti cotti (65 gr. Secchi), olio evo, parmigiano reggiano, uova, pane grattugiato. **Sugo di piselli:** 800gr. di piselli surgelati, 2 bottiglie da 650gr. di passata di pomodoro, trito aromatico fatto da noi (salvia, rosmarino, aglio e sale). **Contorno di verdure:** 6 zucchine, 6 carote, olio evo, un pizzico di sale.

PROCEDIMENTO:

- ✓ lavare e mettere in ammollo i ceci secchi il pomeriggio prima.
- ✓ sciacquare i ceci e cuocerli in acqua, cuocere in acqua anche i fagioli surgelati per circa un'ora e mezza.
- ✓ scaldare 200ml. di acqua, spegnere il fuoco e versare 200 gr. di cous cous integrale, coprire con un coperchio e lasciare riposare per 5 minuti.
- ✓ scolare i ceci e i fagioli, frullarli insieme al cous cous con il sale, il parmigiano e un cucchiaio di olio evo.
- ✓ formare le polpette, passarle nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale e rigirarle nel pan grattato.
- ✓ mettere in una teglia e infornare a 180° per circa 30/40 min., fino alla doratura.
- ✓ bollire i piselli surgelati per circa un'ora, aggiungere il pomodoro più le spezie e continuare a cuocere fino alla morbidezza desiderata.
- ✓ a fine cottura aggiungere un filo d'olio evo e aggiustare di sale.
- ✓ lavare e mondare le verdure e tagliarle a julienne, farle appassire leggermente in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E

COTTURA: 3 ore più tempo
ammollo ceci

CATEGORIA RICETTA: piatto
unico

SANA perchè contiene legumi,
verdure, frutta secca e farine
integrali

SOSTENIBILE perché non contiene
carne e se avanza si può riciclare
come condimento di una pasta
GUSTOSA perché contiene vari
sapori ed invita all'assaggio



Cuoche: Sara Ravagnani
Memola Ripalta

TORTA PARADISO

scuola infanzia Figlie di Gesù Modena.



PROCEDIMENTO:

- ✓ Montare gli albumi con l'aiuto delle fruste elettriche e aggiungere metà dello zucchero, quindi 70 g. a metà montatura. Continuare a montare fino ad avere un composto gonfio e spumoso.
- ✓ Lavorare i tuorli con gli altri 70 g di zucchero, montare il tutto con le fruste elettriche fino a quando non si ottiene un composto bello gonfio.
- ✓ Versare a filo l'olio e continuare a lavorare il tutto con le fruste elettriche.
- ✓ Prendere l'acqua calda e versarla a filo nei tuorli con l'olio. Mescolare il tutto per bene.
- ✓ Mescolare le due farine. Incorporare ai tuorli setacciandole con il lievito e la vanillina.
- ✓ Aggiungere anche gli albumi montati a neve e procedere con un cucchiaio e con movimenti dall'alto verso il basso.
- ✓ Versare l'impasto in uno stampo imburrato ed infarinato all'interno, livellare e infornare in forno statico preriscaldato a 180° per circa 40 minuti.
- ✓ Una volta cotta la torta, lasciala freddare del tutto nel suo stampo, al momento di servirla, coprila con dello zucchero a velo.

INGREDIENTI: (stampo da 24 cm) n.4 uova, 200 gr di farina, 100 gr di fecola, 140 gr di zucchero, 125 ml di acqua, 125 ml di olio di girasole, 1 bustina di vanillina, 1 dose di lievito per dolci in polvere

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20
minuti

TEMPO DI COTTURA: 15 minuti a
200° in forno

CATEGORIA RICETTA: dolci



SANA perchè
SOSTENIBILE perchè
GUSTOSA perchè

Cuoca: Luciana
Montedonico

POLPETTE DI CECI E RAPE ROSSE

scuola infanzia S. Antonino vescovo e martire Levizzano



INGREDIENTI: (per 25 bambini) 1kg ceci secchi, 2 rape rosse piccole, sale, pepe, prezzemolo, un limone, 4 uova, 3 patate lessate, olio EVO e pane q.b..

PROCEDIMENTO:

- ✓ mettere in ammollo i ceci e poi cuocerli
- ✓ lessare tutte le patate, unire tutti gli ingredienti e formare delle quenelle
- ✓ impanare con pane grattugiato e un filo di olio evo

TEMPO DI PREPARAZIONE:
un'ora

TEMPO DI COTTURA: 15-20
minuti a 180° in forno ventilato
CATEGORIA RICETTA: secondo
piatto

SANA perché ricca di Sali minerali,
ferro, vitamina C e gruppo B
SOSTENIBILE perché a km 0
GUSTOSA perché è di un bel colore
ed è saporita



Cuoca: Luciana

RISO AL VERZUOLO

scuola infanzia S. Giuseppe Fiumalbo



INGREDIENTI: riso, verzuolo, brodo vegetale, cipolla, olio EVO, parmigiano reggiano

PROCEDIMENTO:

- ✓ stufare con olio e acqua la cipolla e il verzuolo
- ✓ aggiungere il riso
- ✓ farlo tostare
- ✓ irrorare con brodo fino alla giusta cottura
- ✓ mantecare con parmigiano reggiano.

TEMPO DI PREPARAZIONE:
mezz'ora

TEMPO DI COTTURA: 15-20
minuti circa

CATEGORIA RICETTA: primo
piatto

SANA perché si usano queste erbe totalmente autoctone e piene di ferro

SOSTENIBILE perché la materia prima è autoctona e di stagione
GUSTOSA perché il sapore è super e con un tocco di parmigiano viene esaltato



Cuoca: Federica Minorini

FILETTO DI SALMONE IN CROSTA DI CORN-FLAKES

scuola infanzia S. Giuseppe Nonantola



INGREDIENTI: filetti di salmone,
corn-flakes, olio EVO

PROCEDIMENTO:

- ✓ sbriciolare i corn-flakes
- ✓ impanare il salmone
- ✓ cuocere in forno per 10 minuti

**TEMPO DI
PREPARAZIONE:** 5 minuti

TEMPO DI COTTURA: 10
minuti circa
CATEGORIA RICETTA:
secondo piatto



SANA perché il salmone è ricco di acidi grassi, omega 3 e
vitamine B6 e B12

SOSTENIBILE perché si prepara con pochi ingredienti

GUSTOSA perché avvolta in uno strato croccante di
impanatura di cereali.

Cuoca: Francesca Laperuta

RISOTTO AL PROFUMO DI LIMONE

scuola infanzia S. Cuore San Cesario s/P.



INGREDIENTI: riso, olio e.v.o, buccia di mezzo limone, latte, parmigiano reggiano, acqua calda

PROCEDIMENTO:

- ✓ lavare ed asciugare il limone
- ✓ con il pelapatate togliere la buccia, tagliare fine fine a coltello
- ✓ mettere olio nel tegame e aggiungere la buccia ed un po' di latte
- ✓ fare rosolare
- ✓ aggiungere il riso
- ✓ tirare con acqua calda
- ✓ aggiungere il parmigiano reggiano

**TEMPO DI
PREPARAZIONE:** 10
minuti

TEMPO DI COTTURA: 2
min per le bucce e 15/20
per il riso

CATEGORIA RICETTA:
primo piatto



SANA perché ha ingredienti semplici
SOSTENIBILE perché ha un costo basso e la
materia è reperibile in zona
GUSTOSA perché questo risotto stupisce per il
gusto delicato ma deciso che lascia

Cuoca: Elga Valmori

MUFFIN

scuola infanzia S. Cuore San Cesario s/P.



INGREDIENTI: 6 uova, 4 vasetti di farina, 2 vasetti di fecola, 2 vasetti di zucchero, 2 vasetti olio di semi, 2 vasetti yogurt, 2 bustine lievito.

PROCEDIMENTO:

- ✓ lavorare con la frusta le uova e lo zucchero
- ✓ aggiungere lo yogurt e l'olio
- ✓ mescolare
- ✓ aggiungere il resto degli ingredienti
- ✓ mettere nelle placche unte con carta da forno.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15/20 minuti

TEMPO DI COTTURA: infornare a 180 gradi per circa 20 minuti

CATEGORIA RICETTA: dolci



SANA perché poco zuccherata e lo yogurt contiene fermenti lattici, non contiene conservanti

SOSTENIBILE perché contiene ingredienti semplici e facilmente reperibili

GUSTOSA per la sua morbidezza

Cuoca: Elga Valmori

MEDAGLIONI DI VERDURE

scuola infanzia S. Cuore San Cesario s/P.



INGREDIENTI: 3 kg patate, 1 kg carote, 1 kg zucchine. Parmigiano reggiano, sale, olio e.v.o., pane grattugiato, 5 uova, 2 cipolle.

PROCEDIMENTO:

- ✓ Pelare le patate, tagliarle a tocchetti e lessarle
- ✓ grattugiare le zucchine e le carote e cuocerle in padella con la cipolla
- ✓ passare le patate con lo schiacciapatate e mettere in una ciotola con le altre verdure
- ✓ aggiungere le uova, il parmigiano reggiano ed il pane
- ✓ formare dei medaglioni di 60/70 grammi.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 1 ora e 20 minuti

TEMPO DI COTTURA: 1 ora per le patate e 20 minuti per le altre verdure più 20 minuti in forno a 180 gradi, in totale sono 1 ora e 40 minuti

CATEGORIA RICETTA: secondo piatto



SANA perché contiene verdure e patate ricche di potassio, vitamine e minerali
SOSTENIBILE perché materie prime a basso costo

GUSTOSA perché l'insieme è veramente ottimo

Cuoca: Elga Valmori

COUS-COUS CON VERDURE

scuola infanzia S. Cuore San Cesario s/P.



INGREDIENTI: cous-cous, 500 gr di piselli, 1 kg di zucchine, 1 kg di carote, 1 kg di pomodorini, 2 scatole di mais, olive nere e verdi

PROCEDIMENTO:

- ✓ tagliare tutte le verdure a quadretti piccoli
- ✓ cuocerle al dente
- ✓ mettere i pomodorini a crudo.
- ✓ seguire le istruzioni per la cottura del cous-cous.
- ✓ aggiungere tutte le verdure e mescolare bene.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30/40
min

TEMPO DI COTTURA: 10/15 min per
le verdure, il cous-cous si cuoce per
assorbimento in circa 10 minuti

CATEGORIA RICETTA: primo piatto



SANA perché contiene tantissime verdure
SOSTENIBILE perché le materie prime hanno
costi contenuti

GUSTOSA perché molto ricca di ingredienti
saporiti

Cuoca: Elga Valmori

TORTA CIOCCOLATO E LENTICCHIE

scuola infanzia F. Savioli Castelfranco Emilia



INGREDIENTI: 240 gr di lenticchie cotte, 170 gr di cioccolato fondente, 75 gr di olio semi di girasole, 3 tuorli, 3 albumi, 90 gr di zucchero semolato

PROCEDIMENTO:

- ✓ lessare le lenticchie e lasciarle raffreddare.
- ✓ montare le uova con lo zucchero
- ✓ sciogliere il cioccolato
- ✓ unire tutti gli ingredienti.

TEMPO DI PREPARAZIONE: un'ora
TEMPO DI COTTURA: 30 minuti in forno a 180°
CATEGORIA RICETTA: dolci

SANA perché contiene legumi
SOSTENIBILE perché abbiamo utilizzato legumi bio
GUSTOSA perché c'è il cioccolato



Cuoca: Liliana Pietroluongo

PASTA AL PESTO DI NOCI

scuola infanzia Santa Maria ad Nives Quarantoli



INGREDIENTI: pasta, noci, parmigiano reggiano, olio evo, basilico, aglio

PROCEDIMENTO:

- ✓ frullare le noci con il basilico e l'olio
- ✓ aggiungere il parmigiano reggiano
- ✓ cuocere la pasta e condire con il pesto.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti

TEMPO DI COTTURA: 10 minuti per la pasta

CATEGORIA RICETTA: primo piatto

SANA perché è preparata con ingredienti semplici,
SOSTENIBILE perché la maggior parte degli ingredienti è prodotta nel territorio circostante

GUSTOSA perché gli ingredienti mescolati tra loro creano un sapore delicato ma saporito



Cuoca: Cristina Marchetti

POLPETTONE CROCCANTE DI LENTICCHIE

scuola infanzia Caduti per la Patria San Felice s/P



INGREDIENTI: 230 gr lenticchie bollite, 30 gr pane grattugiato, 25 gr fecola di patate, un cucchiaino olio evo, sale e semi di sedano q.b., carote bollite

PROCEDIMENTO:

- ✓ frullare in un mixer le lenticchie precedentemente cotte
- ✓ unire tutti gli ingredienti fino a formare un panetto compatto
- ✓ stenderlo poi su una pellicola con lo spessore di circa 2 cm
- ✓ inserire all'interno la carota
- ✓ arrotolare l'impasto
- ✓ ungerlo con un pennello e impanarlo con semi di sesamo e pane grattugiato

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10
minuti

TEMPO DI COTTURA: 20
minuti a 180°

CATEGORIA RICETTA: secondo
piatto

SANA perché è un piatto nutriente e saporito

SOSTENIBILE perché è una valida alternativa ad un piatto di carne
GUSTOSA perché la panatura esterna dona croccantezza al piatto



Cuoca: Maria Dolores Terrieri

PASTA CON RICOTTA E ZUCCHINE

scuola infanzia Sant'Anna Sassuolo



INGREDIENTI: 160 gr di pasta, 1 zucchina, 200gr di ricotta, olio evo q.b., cipolla q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO:

- ✓ stufare con olio e acqua la cipolla
- ✓ unire la zucchina tagliata a tocchetti, salare e cuocere qualche minuto
- ✓ aggiungere un mestolo di acqua di cottura e terminare la cottura delle zucchine.
- ✓ aggiungere la ricotta, mescolare e se necessario aggiungere un mestolo di acqua di cottura fino a formare una crema.
- ✓ scolare la pasta e mantecare col sughino.
- ✓ a piacere aggiungere una spolverata di parmigiano reggiano.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30
minuti

TEMPO DI COTTURA: 30
minuti

CATEGORIA RICETTA: primo
piatto

SANA perché contiene verdure e ingredienti semplici
SOSTENIBILE perché ha pochi ingredienti e a basso costo
GUSTOSA perché la ricotta crea una crema molto appetitosa.



Cuoca: Grazia

POLPETTE ROSA DI LEGUMI E VERDURE

scuola infanzia San Vincenzo de' Paoli Cavezzo



INGREDIENTI: 250 g ceci cotti, 250 g fagioli cannellini cotti, 1 patata grande (o 2 piccole), 1 cavolfiore piccolo lilla (o bianco), 2 barbabietole già cotte grandi (o 3 piccole), pane grattato q.b, parmigiano reggiano 30 mesi q.b, olio extra vergine di oliva q.b, sale q.b

PROCEDIMENTO:

- ✓ cuocere i legumi, lessare patata e cavolfiori
- ✓ schiacciare le verdure con una forchetta
- ✓ inserire il composto, che sarà morbido, in una teglia bella capiente.
- ✓ aggiungere ora parmigiano reggiano 30 mesi q.b , un pizzico di sale e pane grattato.
- ✓ aggiungere il pane poco alla volta e mescolare sempre bene in modo che gli ingredienti si amalgamino per bene.
- ✓ se possibile, lasciare riposare il composto anche solo 10 min
- ✓ una volta pronte, spruzzare le polpette con olio evo
- ✓ cuocere in forno a 180° per almeno 15min

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti
TEMPO DI COTTURA: un'ora (utilizzando legumi già cotti);

CATEGORIA RICETTA: secondo piatto

SANA perché presenta due tipologie di legumi e tre di verdure in un unico piatto. Ingredienti semplici, di facile reperibilità e colorati

SOSTENIBILE perché è realizzata principalmente con proteine di origine vegetale e verdure di stagione e locali.
GUSTOSA perché oltre ad avere un gusto molto gradevole e delicato, ha un colore molto appetibile agli occhi dei bambini



Cuoca: Sara Bonini

POLPETTE CECI E SPINACI

scuola infanzia Vittorio Emanuel II e G. Garibaldi Vignola



INGREDIENTI: 250 gr. ceci già lessati,
250 gr Spinaci, 1 cucchiaio di
parmigiano reggiano, 1 spicchio d'aglio,
q.b. di pangrattato, sale e pepe

PROCEDIMENTO:

- ✓ Lessare gli spinaci e strizzarli
- ✓ mettere in una ciotola i ceci lessi, gli spinaci appena cotti, il parmigiano grattugiato, lo spicchio d'aglio e frullare tutto con un mixer a immersione, fino a ottenere un impasto morbido
- ✓ aggiungere un po' di pangrattato per ottenere la giusta consistenza, aggiustando di sale e pepe.
- ✓ realizzare delle polpette del diametro di 3cm circa
- ✓ passarle nel pangrattato e metterle su una teglia ricoperta di carta forno
- ✓ condire con un filo di olio extravergine di oliva e fare cuocere

TEMPO DI PREPARAZIONE: 25 minuti

TEMPO DI COTTURA: 15-20 minuti a
200° in forno preriscaldato

CATEGORIA RICETTA: secondo piatto

SANA perché contiene verdure e legumi
ricchi di vitamine e Sali minerali
SOSTENIBILE perché contiene ingredienti
semplici non processati
GUSTOSA perché ha un gusto saporito
ma delicato



Cuoche: Cinzia Tagliazucchi, Romina Breglia

FRITTATA DI CECI

scuola infanzia Sacro Cuore Finale Emilia



INGREDIENTI:
farina di ceci,
acqua, aglio, sale,
erbe aromatiche
(timo, rosmarino,
basilico, curcuma)

PROCEDIMENTO:
✓ mescolare tutti
gli ingredienti,
amalgamando
bene

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 minuti

TEMPO DI COTTURA: 15-20 minuti a 200° in forno
preriscaldato

CATEGORIA RICETTA: secondo piatto

SANA perché fatta con ingredienti
semplici

SOSTENIBILE perché bastano pochi
ingredienti

GUSTOSA perché ha un gusto aromatico



Cuoca: Michi

SVIZZERINE DI PESCE

polo per l'infanzia L. Benassi Medolla



INGREDIENTI: Pesce (Halibut) (1kg), carote crude(5 grandi), pangrattato (200gr) uova(4) farina bianca 50 grammi parmigiano reggiano 100gr, sale qb, 1 spicchio d'aglio piccolo, prezzemolo tritato finemente 1 cucchiaino di lievito per torte salate o 1/2 di bicarbonato di sodio, aromi (rosmarino, cipolla, sedano) fettine di limone

PROCEDIMENTO:

- ✓ mettere in padella il pesce e far cuocere fino ad asciugare tutta l'acqua
- ✓ far raffreddare bene il pesce.
- ✓ pelare le carote crude, tagliarle a pezzi piccoli trasformarle quasi in crema con il robot da cucina.
- ✓ versare il composto in una ciotola insieme al pesce freddo e sminuzzato finemente, aggiungere gli altri ingredienti, amalgamando bene.
- ✓ lasciare riposare 15 minuti.(se l'impasto dovesse asciugarsi troppo, aggiungere acqua o latte qb.)
- ✓ formare le svizzere
- ✓ posizionare le svizzere su teglia rivestita di carta da forno, ungerle con olio

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 minuti

TEMPO DI COTTURA: 30-40 minuti a 200° in forno preriscaldato

CATEGORIA RICETTA: secondo piatto

SANA perché ha un buon apporto di grassi omega 3, Sali minerali e vitamine

SOSTENIBILE perché quasi tutte le parti del pesce vengono utilizzate

GUSTOSA perché il sapore dell'Halibut è delicato e non sovrasta gli altri ingredienti



Cuoca: Aparecida Alves Da Silva

TORTA DI FRUTTA

polo per l'infanzia L. Benassi Medolla



INGREDIENTI: frutta e verdura di stagione

PROCEDIMENTO:

- ✓ lavare la frutta e la verdura
- ✓ tagliarla a spicchi o a rondelle a seconda della tipologia e della fantasia!

TEMPO DI PREPARAZIONE: pochi minuti

TEMPO DI COTTURA: non previsto

CATEGORIA RICETTA: dolci

SANA perché fatta interamente con frutta
 SOSTENIBILE perché si utilizza frutta di stagione
 GUSTOSA e invitante perché è colorata, ha un valore emotivo forte; i diversi tipi di frutta abbinati sono gradevoli



Cuoca: Aparecida Alves Da Silva