

# Tortino con zucchine e uova



## INGREDIENTI

**500 gr** di zucchine  
**3** uova  
**150 gr** di latte  
**1** cucchiaio di farina  
**50 gr** di grana trentino  
**10** foglie di menta  
olio evo e sale q.b



## PREPARAZIONE:

Tagliare a rondelle fine le zucchine, metterle a cuocere rosolandole bene con un pò di olio e sale.

Disporle in una pirofila con carta forno quindi preparare una pastella con le uova, la farina, il latte, il grana, le foglie di menta e il sale q.b. Versare il composto sulle zucchine e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.



*Buon appetito.....Laura!*



# Polpettine di ceci e riso

(per 4 persone)



## INGREDIENTI

**160 gr** di riso  
**250 gr** di ceci lessati  
**150 gr** di ricotta  
**8** pomodorini perini, medi  
origano  
sale  
olio evo



## PREPARAZIONE:

Lessare il riso al dente e raffreddarlo.  
Prendere i ceci precedentemente lessati e passarli al passaverdure.  
Aggiungere la ricotta, unire i pomodori tagliati a piccoli quadratini, l'origano, il sale e amalgamare tutti gli ingredienti.  
Formare delle piccole polpettine leggermente schiacciate ed adagiarle nella teglia su carta forno.  
Cuocere in forno a 190° per 15 minuti circa.



*Buon appetito.....Laura!*



# Biscotti al cocco veloci veloci



## INGREDIENTI

4 albumi

200 gr di zucchero

200 gr di cocco grattugiato

1 pizzico di sale



## PREPARAZIONE:

Montare gli albumi a neve.

Aggiungere lo zucchero e poi il cocco.

Formare con il cucchiaio delle palline e disporle sulla placca da forno.

Mettere in forno preriscaldato a 130°/150° per 25 minuti.



*Buon appetito.....Miriam!*





# Plumcake salato



## INGREDIENTI

**200 gr** di verdure saltate in padella come:  
zucchine, carote, porri, piselli, zucca, cipolla, verza  
**100 gr** di formaggi tipo asiago o fontina  
**1** yogurt bianco

**3** uova  
**200 gr** di farina bianca  
**80 gr** di olio di semi  
**1** bustina lievito non vanigliato



## PREPARAZIONE:

Mescolare le uova con lo yogurt e l'olio.  
Unire le verdure precedentemente saltate in padella e il formaggio a dadini.  
Unire il tutto con la farina e il lievito.  
Amalgamare bene e mettere in uno stampo da plumcake.  
Cuocere in forno caldo a 170° per 40 minuti.



*Buon appetito.....Martina!*

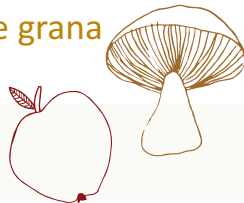


# Gnocchi di pane alle rape rosse



## INGREDIENTI

**500 gr** di pane raffermo o  
grattugiato  
**2** rape rosse lessate  
**1** uovo  
**50 gr** di farina bianca  
**150 gr** di latte  
olio q.b e grana



## PREPARAZIONE:

Ammollare il pane nel latte, frullare le rape rosse e aggiungerle al pane.  
Unire l'uovo, la farina e impastare.  
L'impasto non deve risultare né troppo morbido né troppo duro.  
Formare dei rotolini e tagliare dei gnocchetti.  
Cuocerli in acqua salata.  
Condire con olio e abbondante grana.



*Buon appetito.....Nadia!*



# Biscotti vegani al limone



## INGREDIENTI

**250 gr** di farina di farro o 00

**80 gr** di zucchero

**1** cucchiaino di lievito per dolci

**60 gr** di acqua

**60 gr** di olio cuore

1 buccia di limone grattugiata

1 pizzico di sale



## PREPARAZIONE:

In una ciotola sciogliere lo zucchero nell'acqua sbattendo con una frusta.

Aggiungere un pizzico di sale, poi l'olio e continuare a mescolare.

Unire la farina con un cucchiaino di lievito e la buccia di limone grattugiata.

Formare un impasto e avvolgerlo nella pellicola.

Lasciare riposare in frigo per un'ora.

Stendere quindi l'impasto e con delle formine dare forma ai biscotti.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti.



*Buon appetito.....Maria Grazia!*



# Crema di lattuga con crostini

(per 4 persone)



## INGREDIENTI

2 cespi di lattuga  
200 gr di patate  
1 porro  
200 ml di brodo vegetale  
sale q.b  
olio evo q.b



## PREPARAZIONE:

Pulire, lavare e sbollentare le foglie di lattuga. Raffreddarle in acqua fredda.

A parte stufare il porro con poca acqua e olio.

Aggiungere le patate tagliate a fette sottili e portare a cottura aggiungendo un pò alla volta il brodo vegetale.

Aggiungere la lattuga e coprire con poco brodo. Riportare a ebollizione e spegnere.

Frullare tutto, salare e aggiugnere olio.

Servire con crostini di pane.

*Buon appetito.....Antonella!*





# Polpette di ceci

(per 12 polpette)



## INGREDIENTI

**300 gr** di ceci essiccati (lasciare in ammollo un giorno prima)

**1** patata lessa

**1** uovo

pangrattato q.b

sale q.b



## PREPARAZIONE:

Lessare i ceci per 40 minuti circa in acqua salata.

Scolarli e passarli al frullatore. Aggiungere la patata lessa e frullare.

Aggiungere l'uovo e il pangrattato fino a raggiungere una consistenza tale da poter formare delle polpette.

Cuocere in forno a 180° per 20 minuti circa.



*Buon appetito.....Federica!*



# Rotolo salato



## INGREDIENTI

**500 gr** di farina 00  
**250 ml** di latte  
**1** uovo  
**70 ml** olio di semi di mais  
**2** cucchiaini di sale  
**1** bustina lievito istantaneo per salate



Per la farcitura :  
**70 gr** di scamorza a fette  
**80 gr** prosciutto crudo  
**1** vasetto(100 gr) funghetti



## PREPARAZIONE:

Mettere in una ciotola la farina con il lievito, l'uovo, aggiungere il latte, il sale e l'olio.

Mescolare prima con una forchetta e poi impastare con le mani.

Stendere l'impasto con il mattarello e formare un rettangolo.

Foderare la teglia con la carta forno e stendere l'impasto.

Farcire con la scamorza, il prosciutto e i funghi e arrotolare il rotolo.

Infornare a 180° in forno ventilato per circa 25 minuti.

|

*Buon appetito.....Sonia!*



# Orzotto con le verdure

per 4 persone

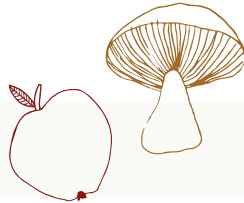


## INGREDIENTI

**200 gr** di orzo perlato  
**50 gr** di piselli  
**50 gr** di zucchine a dadini  
**50 gr** di fagiolini a pezzettini  
**1** porro piccolino  
**1** ciuffo basilico

Olio evo q.b

Sale



## PREPARAZIONE:

Preparare le verdure pulite, lavate e tagliate e farle stufare in una casseruola.

In un'altra pentola mettere l'orzo, aggiungere mano a mano il brodo continuando la cottura che sarà di circa 45 minuti.

Poco prima di terminare la cottura aggiungere le verdure preparate precedentemente.

Infine insaporire con una manciata di grana trentino e un filo di olio evo.

|

*Buon appetito.....Laura!*



## RICETTE LA COCCINELLA 2020

# Sacher per bambini



### INGREDIENTI

**170 gr** di farina di farro o 00

**200 gr** di zucchero

**4** uova

**80 ml** di olio di semi

**110 ml** di acqua tiepida

**30 gr** cacao amaro

**1** bustina di lievito per dolci  
zucchero a velo

PER LA FARCITURA

**300 gr** di marmellata di albicocche  
o lampone



### PREPARAZIONE:

Mescolare tutti gli ingredienti e sbattere con un frullatore elettrico per due minuti.

Poi mettere in una teglia di circa 26-28 cm e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 35 minuti.

Lasciar raffreddare, tagliare in due la torta, spalmare la marmellata e coprire con l'altra metà.

Spolverare con zucchero a velo.

|

*Buon appetito.....Feederica!*



# Torta Vegana pere e cioccolato

## INGREDIENTI

**300 gr** di farina di farro o 00

150 gr di zucchero

**1** bustina di lievito per dolci  
(16gr)

cannella in polvere a piacere

**1/2** bicchiere olio cuore

**1** bicchiere di acqua

**2** pere tagliate a pezzetti

**40 gr** di gocce di cioccolato  
fondente



## PREPARAZIONE:

Preriscaldare il forno a 180°.

In una ciotola mescolare la farina, lo zucchero, quindi aggiungere il lievito, olio e cannella e amalgamare.

Aggiungere acqua e mescolare fino ad avere un impasto liscio e senza grumi.

Infine aggiungere le pere e le gocce di cioccolato e mescolare.

Ricoprire la tortiera con la carta forno, versare l'impasto e infornare a 180° per circa 40/45 minuti.

Controllare la cottura inserendo uno stuzzicadenti, se è asciutto e senza impasto allora la torta è pronta.

|

*Buon appetito.....Maria Grazia!*



# Canederli alla trentina



## INGREDIENTI

**500 gr** di pane raffermo  
**1** lucanica fresca  
**50 gr** di grana  
**100 gr** di speck  
**2** uova  
**1** cucchiaio abbondante di farina



**300 gr** di latte  
**1** cucchiaio abbondante di prezzemolo tritato  
**brodo** per cottura da preparare prima  
per i bambini sostituire lo speck con 100 gr macinato manzo e 150 gr prosciutto cotto



## PREPARAZIONE:

Tagliare il pane a dadini e immergerlo nel latte per due ore. Ogni tanto mescolare il composto e tenerlo coperto. Nel frattempo preparare lo speck tagliato a dadini e la lucanica spezzettata in piccole parti. Trascorso il tempo del riposo del pane, unire lo speck, lucanica e uova e mescolare. Aggiungere il prezzemolo, il grana e la farina. Amalgamare il tutto, e con le mani infarinate e un pò bagnate, ricavare delle palline di 4-8 cm di diametro. Passarle nella farina senza abbondare e lasciarle asciugare. Mettere a bollire il brodo e immergere delicatamente i canederli. Lasciare bollire circa 15 minuti. Appena cotti saliranno a galla. Questo piatto può essere servito col brodo, col ragù o il burro fuso.



# Polpette di cavolfiori al forno

(per circa 35 polpette)



## INGREDIENTI

**650 gr** di cavolfiori al vapore

**150 gr** di pangrattato

**50 gr** di grana

rosmarino tritato

**1** uova



## PREPARAZIONE:

Pulire il cavolfiore, staccare le cimette con le mani e lavarle.

Mettere sul fuoco una pentola di acqua, quando inizia a bollire mettere il cavolfiore e lessarlo per una decina di minuti.

Scolarlo bene e lasciarlo intiepidire.

Ridurre il cavolfiore in crema con un mixer.

Trasferire la crema in una ciotola, aggiungere il rosmarino tritato, l'uovo, il grana e il pangrattato.

Mescolare tutto e formare delle polpette di circa 25 gr l'una. Passarle nel pangrattato e sistemarle su una teglia foderata di carta forno.

Cospargere con un pò di olio e cuocere in forno preriscaldato per 10-15 minuti a 180°.

*Buon appetito.....Nadia!*



# Muffin alle mele o uvetta



## INGREDIENTI

**150 gr** di latte tiepido  
**60 gr** di zucchero di canna  
**120 gr** di olio di semi di mais  
**1** bustina lievito per dolci  
**2** uova

**1/2** cucchiaino cannella polvere  
**1** mela a pezzettini o manciata di uvetta  
**1** pizzico di sale  
**300 gr** di farina 00 o di farro



## PREPARAZIONE:

Prendere una ciotola con bordi alti, inserire il latte tiepido, zucchero, olio, uova continuando a frullare con sbattitore o frusta a mano.

Unire a mano a mano il resto degli ingredienti e per ultima la mela o i pezzettini di uvetta.

Riempire a meta gli stampini e cuocere per 20 minuti a 180.



*Buon appetito.....Laura!*





# Tortine soffici con marmellata



## INGREDIENTI

**100 gr** di farina  
**100 gr** di maizena  
**200 gr** di ricotta  
**150 gr** di zucchero  
**2** uova

**1** bustina di lievito  
un pizzico di sale  
scorza di limone  
marmellata



## PREPARAZIONE:

Mescolare uova, zucchero e scorza di limone.  
Aggiungere ricotta e farine, sale e per ultimo il lievito.  
Versare un pò di impasto nei pirottini, mettere al centro un cucchiaino di marmellata e ricoprire con altro impasto.  
Cuocere in forno a 160 ° per circa 20/25 minuti.



*Buon appetito.....Daria!*



# Pizza



## INGREDIENTI

**20 gr** di lievito di birra

**1 kg** di farina

**600 gr** di acqua

**1** cucchiaino di miele

**20 gr** di sale

**50 gr** di olio



## PREPARAZIONE:

Impastare la farina con il lievito, il miele e l'acqua. Aggiungere il sale e l'olio a filo.

Lavorare energicamente la pasta finchè non diventa morbida e elastica.

Formare una palla e coprirla con un canovaccio umido. Lasciarla riposare in un luogo caldo per circa 2 ore e mezzo.

Stendere l'impasto su una teglia da forno e guarnire a piacere.

Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti.

*Buon appetito.....Daniela!*



# Involtini di platessa al forno



## INGREDIENTI

4 filetti di platessa  
1 zuccina  
pane grattugiato q.b  
sale  
aromi



## PREPARAZIONE:

Lavare sotto acqua corrente i filetti di platessa.  
Tagliare con il pela patate delle fettine sottili di zuccina.  
Prendere il filetto, passarlo nel pangrattato precedentemente aromatizzato con salvia, sale e rosmarino. Lasciare la pancia del filetto rivolta verso il basso.  
Adagiare sopra il filetto la fettina di zuccina, avvolgere e porre su una teglia con carta forno.  
Proseguire così con gli altri filetti.  
Mettere un filo d'olio.  
Cuocere in forno preriscaldato a 190° per 20 minuti circa.



*Buon appetito.....Federica!*



# Gnocchi alla Armenonville



## INGREDIENTI

### Per la besciamella:

**500 ml** di latte  
**50 ml** di olio di oliva  
**60 gr** di farina  
sale q.b

### Per gli gnocchi:

**1 lt** di latte  
**250 gr** di semolino  
**150 gr** di prosciutto cotto a dadini  
prezzemolo tritato q.b  
sale q.b



## PREPARAZIONE:

### Per la besciamella:

in un pentolino unire l'olio e la farina e mescolare accertandosi che non si formino grumi.

Scaldare sul fuoco e aggiungere poco alla volta il latte; portare a bollore per qualche minuto finchè non si sarà addensato. Infine aggiustare di sale.

### Per gli gnocchi:

mettere in una pentola il latte, salare e portare ad ebollizione.

Quando sta per bollire, versare il semolino poco alla volta mescolando con una frusta. Lasciare cuocere per qualche minuto e togliere dal fuoco. Amalgamare al composto così ottenuto il prosciutto ed il prezzemolo.

Preparare una pirofila spalmando sul fondo un mestolo di besciamella.

Formare delle palline col composto degli gnocchi e adagiarle sulla pirofila. Ricoprire gli gnocchi con la besciamella rimasta e spolverare con grana grattugiato.

*Buon appetito.....Jessica!*



## RICETTE LA COCCINELLA 2020

# Gnocchi alla romana



### INGREDIENTI

1 l di latte

250 gr di semolino

50 gr di grana trentino

2 tuorli d'uovo

sale q.b

noce moscata a piacere



### PREPARAZIONE:

Versare il latte in una pentola con sale e noce moscata.

Portare ad ebollizione, unire versando a pioggia il semolino continuando a girare con la frusta e cuocere l'impasto ottenuto per qualche minuto.

Togliere dal fuoco e aggiungere i tuorli e stendere il composto su un piatto oleato.

Lasciar raffreddare, formare dei dischetti e disporli in una pirofila leggermente sovrapposti.

Spolverare con grana ed infornare a 200° per circa 20 minuti.

*Buon appetito.....Laura!*

