

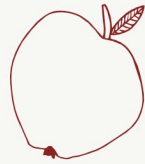
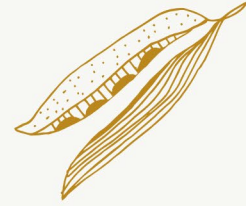
# RICETTARIO LA COCCINELLA

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI – LIEVITATI  
DOLCI E MERENDE



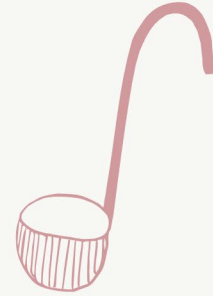
# INDICE

<u>PIATTI VEGETARIANI E VEGANI</u>	3
<u>LIEVITATI</u>	29
<u>DOLCI E MERENDE</u>	39



# PIATTI VEGETARIANI E VEGANI

RICETTE LA COCCINELLA



[TORNA ALL'INDICE](#)

<u>COUS COUS ALLE VERDURE</u>	5
<u>CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI</u>	6
<u>FRITTATA ALLE ERBE AROMATICHE</u>	7
<u>FRITTATA ALLE VERDURE</u>	8
<u>GRATIN DI ZUCCA</u>	9
<u>INSALATA DI FINOCCHI</u>	10
<u>INSALATA DI LENTICCHIE E SEDANO</u>	11
<u>INSALATA DI LENTICCHIE E VERDURE</u>	12
<u>LENTICCHIE IN UMIDO</u>	13
<u>MACEDONIA DI VERDURE COTTE AL VAPORE</u>	14
<u>PATATE AL FORNO</u>	15
<u>POLPETTE DI CECI CON SALSA ALLO YOGURT</u>	16
<u>POLPETTE DI MIGLIO CON VERDURE E CREMA DI CECI</u>	17
<u>POMODORO E MOZZARELLA</u>	18
<u>PURÈ DI CECI</u>	19
<u>PURÈ TRICOLORE</u>	20
<u>RAPA ROSSA E MELA</u>	21
<u>RAPA ROSSA E ZUCCA AL FORNO</u>	22
<u>SFORMATO DI MIGLIO CON VERDURE E CURCUMA</u>	23
<u>TORTINO DI LENTICCHIE AL POMODORO</u>	24
<u>TORTINO DI RICOTTA AGLI SPINACI</u>	25
<u>TORTINO DI VERDURE</u>	26
<u>UOVA STRAPAZZATE</u>	27
<u>ZUCCHINE AL FORNO</u>	28

## RICETTE LA COCCINELLA

# COUS COUS ALLE VERDURE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA

### INGREDIENTI

**40 gr** cous cous  
**70 gr** porro, zucca, zucchina,  
cavolfiore, carote, piselli  
brodo vegetale **qb**  
alloro, basilico **qb**  
**5 gr** olio evo



### PREPARAZIONE

Mondare, lavare e tagliare le **verdure** a rondelle o cubetti. Stufarle con gli aromi senza aggiungere acqua, a tegame coperto e a fuoco vivo per un minuto, quindi abbassare la fiamma, aggiungere il **brodo vegetale** fino a coprirle. Continuare la cottura fino a che non saranno morbide; quindi togliere gli aromi e spegnere il fuoco. A parte, porre in una ciotola il **cous cous** e lavorarlo con le mani unte di olio. Il calore delle mani lo gonfierà. Lasciarlo riposare per 5 minuti, poi aggiungere del brodo vegetale e scaldare a fuoco basso. Il cous cous è pronto quando rimane ben sgranato; se si esagera con il brodo si formano dei grumi. Lasciare raffreddare, aggiungervi le verdure e servire.

**METODO DI COTTURA:** stufare, bollire

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine

**STAGIONALITÀ:** estiva



# CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



## INGREDIENTI

**200 gr** di lenticchie cotte  
pane grattugiato q.b.  
**2** uova  
**75 gr** di piselli  
**2** patate lesse schiacciate  
**75 gr** porro tritato

**75 gr** di carote tritate  
 $\frac{1}{2}$  zucchina tagliata  
**1 cucchiaino** di prezzemolo tritato  
grana grattugiato  
olio d'oliva



## PREPARAZIONE

Versare dell'**olio d'oliva** in una pentola, aggiungere il **porro** tagliato fine a coltello, aggiungere la **carota** e il brodo vegetale e far stufare per 5 minuti, in modo che rimanga croccante, unire la **zucchina** e i **legumi** precedentemente bolliti e cuocere per 5 minuti. Togliere dal fuoco e aggiungere le **patate** precedentemente lessate e passate allo schiacciapatate, un cucchiaino di **trito di prezzemolo** e uno di **grana**, le **uova** e un po' di **pane grattugiato** mescolando il tutto. Con la paletta del gelato formare delle palline e porle nella pirofila precedentemente rivestita con della carta da forno. Gratinare con **grana** e **olio d'oliva** e un po' di **pane grattugiato** a 180° per 20 minuti finché non avranno una bella crosticina. Accompagnare a piacere con della **salsa di pomodoro**.

**METODO DI COTTURA:** stufare, bollire, al forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** uova, derivati del latte, glutine  
**STAGIONALITÀ:** estiva



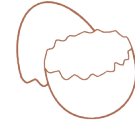
RICETTE LA COCCINELLA  
FRITTATA ALLE ERBE AROMATICHE

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

½ uovo per bambino  
sale qb

grana grattugiato  
erbe aromatiche



**PREPARAZIONE**

Sbattere leggermente le **uova** con il **sale**, il **grana** e le **erbe aromatiche** con un frustino, versare il tutto in una placca coperta con carta forno, precedentemente unta. Infornare fino a doratura ultimata a 180° per 15 minuti. In caso di cottura a vapore cuocere a 100° con la stessa procedura.

**METODO DI COTTURA:** al forno, al vapore  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** uova, derivati del latte  
**STAGIONALITÀ:** estiva



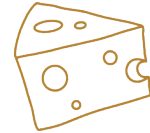
## RICETTE LA COCCINELLA FRITTATA ALLE VERDURE

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

### INGREDIENTI

**100 gr** di spinaci  
½ uovo per bambino

**40 gr** di grana  
sale



### PREPARAZIONE

Lessare gli **spinaci** e tritare grossolanamente con il coltello. Aggiungere le **uova**, il **grana** e il **sale**, mettere in una teglia con della carta da forno e cuocere a 180° per 15 minuti.

**METODO DI COTTURA:** lessare, al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** uova, derivati del latte

**STAGIONALITÀ:** estiva



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | [TORNA ALL'INDICE](#)

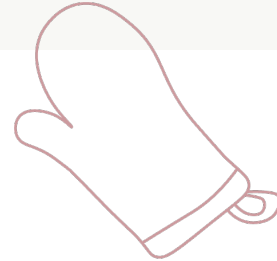


RICETTE LA COCCINELLA  
**GRATIN DI ZUCCA**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA

**INGREDIENTI**

**600 gr** zucca  
**1 trito** di cipolla  
grana grattugiato q.b.  
latte  
olio evo  
sale q.b.



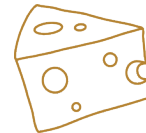
**PREPARAZIONE**

Versare **olio d'oliva** e **cipolla** nella pentola e lasciare imbiondire con acqua; aggiungere la **zucca** e lasciare cuocere per circa 10 minuti, tenendo mescolato. Aggiustare di **sale**, aggiungere il **latte** e il **grana** e mescolare. Collocare il composto nella pirofila oleata. Aggiungere una spolverata di **grana** affinché si formi la crosticina. Cuocere in forno a 180° per circa 15-20 minuti.

**METODO DI COTTURA:** stufare, rosolare, al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** latte e derivati, sedano

**STAGIONALITÀ:** invernale



RICETTE LA COCCINELLA  
**INSALATA DI FINOCCHI**  
**COTTI O CRUDI**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

(per insalata cotta)  
**800 gr** di finocchi  
**qb** olio di oliva  
**qb** sale



(per insalata cruda)  
**500 gr** di finocchi  
**qb** olio di oliva  
**qb** sale  
**qb** succo di arancia o di limone



**PREPARAZIONE**

Per insalata cotta: lavare e pulire i **finocchi**, tagliarli a pezzettini, cuocerli al vapore in forno finché morbidi, condire con sale e olio.

Per l'insalata cruda: lavare e pulire i **finocchi**, eliminare la parte coriacea, affettare con mandolina o robot a lama fina. Condire con sale, olio e succo arancia (o limone o aceto).

**METODO DI COTTURA:** forno a vapore per insalata cotta  
**CONTENUTI-ALLERGENI:**  
**STAGIONALITÀ:** invernale



RICETTE LA COCCINELLA  
**INSALATA DI LENTICCHIE  
E SEDANO**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE



**INGREDIENTI**

**60 gr** di lenticchie

**80 gr** di sedano

olio d'oliva

sale



**PREPARAZIONE**

Lessare le **lenticchie** in acqua bollente per 40 minuti, scolarle e raffreddarle. Aggiungere il **porro** precedentemente tagliato fine e saltato con un filo **d'olio d'oliva** e brodo quanto basta, aggiustare di sapore.

**METODO DI COTTURA:** bollire, stufare

**CONTENUTI-ALLERGENI:** sedano

**STAGIONALITÀ:** estivo



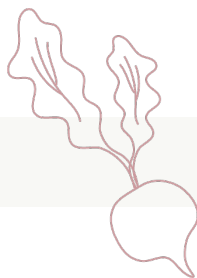
RICETTE LA COCCINELLA  
**INSALATA DI LENTICCHIE  
E VERDURE**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA

**INGREDIENTI**

**20 gr** di lenticchie  
sedano, carote, alloro q.b  
**1** cucchiaino di olio evo

**100 gr** di verdure miste (carote,  
zucchine, cavolfiori/broccolo)



**PREPARAZIONE**

Cuocere le **lenticchie**, dopo averle ammollate per una notte, in acqua fredda con **sedano**, **carote** e **alloro** per circa 20'. Scolarle e condirle con un cucchiaino di **olio evo**, **prezzemolo tritato** e le **verdure** tagliate a cubetti e sbollentate.

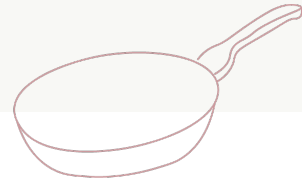
**METODO DI COTTURA:** bollire  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** sedano  
**STAGIONALITÀ:** estivo



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | [TORNA ALL'INDICE](#)

RICETTE LA COCCINELLA  
**LENTICCHIE IN UMIDO**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**100 gr** di lenticchie  
**125 gr** di carote  
**75 gr** di sedano  
**125 gr** di porro  
**250 gr** passata di pomodoro  
**qb** olio di oliva  
brodo vegetale

**Per il brodo vegetale:**

**200 gr** di zucchine  
**200 gr** di carote  
**100 gr** di porro  
acqua  
sale



**PREPARAZIONE**

Stufare il **porro** con poca acqua aggiungere le **carote** a cubetti, e il **sedano** tritato finemente, stufare aggiungere le **lenticchie** precedentemente messe in ammollo, cuocere 30 minuti, poi aggiungere il **passato di pomodoro** e continuare la cottura per altri 30 minuti.

Aggiustare di sapore e servire.

**METODO DI COTTURA:** bollitura

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** invernale



RICETTE LA COCCINELLA  
MACEDONIA DI VERDURE

COTTE AL VAPORE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

**800 gr/1 kg** di verdura mista  
(per esempio: carote, finocchi,  
zucca, cavolfiori, porri, ecc.)

olio d'oliva  
sale  
erbe aromatiche



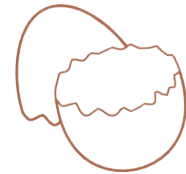
**PREPARAZIONE**

Lavare e tagliare le **verdure** di stagione. Passare in forno al vapore o sbollentare 5 minuti, e poi mescolare in una teglia con **olio, sale e erbe aromatiche**. Cuocere a 180° per 15 minuti.

**METODO DI COTTURA:** al forno, bollire, al vapore

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
**PATATE AL FORNO**

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

**1 kg** di patate  
olio d'oliva q.b.  
sale  
timo o rosmarino



**PREPARAZIONE**

Lavare, pelare le **patate** e tagliarle a spicchetti, cuocere in forno a vapore per 10 minuti, passare in teglia con carta forno, condire con **olio d'oliva** e **sale** e **timo** o **rosmarino**. Cuocere a 180° per 10 minuti o finchè dorate.

**METODO DI COTTURA:** al vapore, al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
**POLPETTE DI CECI**  
**CON SALSA ALLO YOGURT**

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**200 gr** di ceci cotti  
**100 gr** di pane grattugiato  
**100 gr** di patate lesse schiacciate  
**100 gr** di ricotta  
olio d'oliva  
prezzemolo tritato

**Per la salsa allo yogurt:**

yogurt  
prezzemolo  
olio d'oliva  
succo di limone



**PREPARAZIONE**

Aggiungere le **patate** ai **ceci** e frullare; aggiungere la **ricotta** e frullare. Aggiungere **pane grattugiato** e **prezzemolo** e mescolare l'impasto. Con le mani umide formare le polpettine e collocare su una teglia foderata con carta forno. Cospargere con un filo **d'olio d'oliva** e infornare a 170° per 15-20 minuti. Servire con una **salsa di yogurt** ottenuta mescolando prezzemolo, olio evo e succo di limone.

**METODO DI COTTURA:** bollire, al forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** derivati del latte, glutine  
**STAGIONALITÀ:** estiva





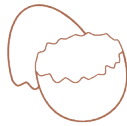
# POLPETTE DI MIGLIO CON VERDURE E CREMA DI CECI

(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



## INGREDIENTI

150 gr di miglio lavato  
2 carote tritate  
2 zucchine tritate  
½ cipolla tritata  
erbe aromatiche  
sale **q.b.**  
grana **q.b.**  
olio evo **q.b.**



## Per la crema di ceci:

patate  
porro o cipolla  
ceci

## PREPARAZIONE

Cuocere il **miglio** in pentola con il doppio di acqua fredda, aggiustare sale, portare a bollore e cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo in una padella aggiungere un filo d'**olio**, le **verdure** partendo da cipolla, carote e zucchine; basteranno pochi minuti di cottura, se serve aggiungere un po' di acqua, aggiustare di sale e aggiungere erbe aromatiche. Unire miglio e verdure e formare delle palline. Stendere su una teglia coperta da carta forno. Spolverare con grana grattugiato e infornare a 200° per 15-20 minuti e comunque fino a doratura. Impiattare con la crema di ceci.

**METODO DI COTTURA:** bollire, al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** derivati del latte

**STAGIONALITÀ:** estiva



RICETTE LA COCCINELLA  
**POMODORO E MOZZARELLA**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE



**INGREDIENTI**

**3** pomodoro grande

basilico fresco

**3** mozzarella fior di latte

olio e.v.o. bio



**PREPARAZIONE**

Tagliare a fette il **pomodoro** e la **mozzarella**, fare delle torrette e condire con un'emulsione di **basilico** frullato con **olio d'oliva** e acqua fredda.

**METODO DI COTTURA:** //

**CONTENUTI-ALLERGENI:** derivati del latte

**STAGIONALITÀ:** estivo



## RICETTE LA COCCINELLA PURÈ DI CECI

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

### INGREDIENTI

**300 gr** di ceci cotti  
**200 gr** di patate cotte  
**10 cucchiaini** di olio d'oliva



### PREPARAZIONE

Frullare i **ceci** e aggiungerli alle **patate** cotte e passate al passaverdure. Aggiungere **l'olio d'oliva**.

**METODO DI COTTURA:** bollire

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | [TORNA ALL'INDICE](#)

RICETTE LA COCCINELLA  
**PURE' TRICOLORE**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

**60 gr** patate  
**40 gr** carote o zucca, biette o zucca  
latte q.b.  
**5 gr** olio extra vergine d'oliva



**PREPARAZIONE**

Si prepara come la **purea di patate** utilizzando, in questo caso, verdure miste come **carote, piselli, spinaci, zucchine, finocchio, zucca, cavolfiore**. Dopo aver lessato le verdure, si passano al passaverdura e si servono con l'aggiunta di olio crudo.

**METODO DI COTTURA:** lessare

**CONTENUTI-ALLERGENI:** latte

**STAGIONALITÀ:** invernale

RICETTE LA COCCINELLA  
**RAPA ROSSA E MELA**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE

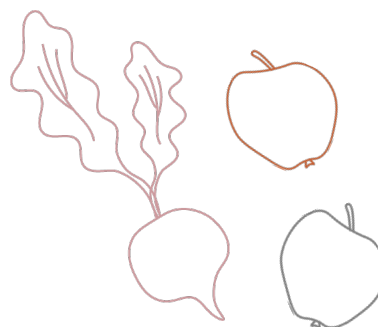
**INGREDIENTI**

**600 gr** di rape rosse precotte

**500 gr** di mele

**qb** olio di oliva

**qb** sale



**PREPARAZIONE**

Pelare le **rape rosse** cotte e grattugiarle, pelare le **mele** e grattugiarle. Mescolare tutto, condire con **olio** e **sale**.

**METODO DI COTTURA:**

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** invernale

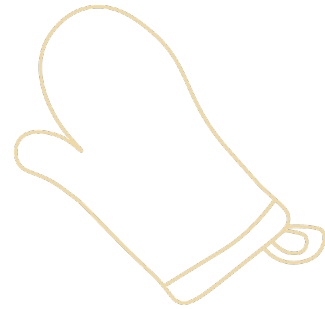


RICETTE LA COCCINELLA  
**RAPA ROSSA E  
ZUCCA AL FORNO**

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

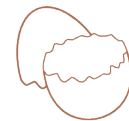
**800 gr** di rape rosse  
**1000 gr** di zucca  
**qb** olio di oliva  
**qb** sale



**PREPARAZIONE**

Lavare e pelare la **zucca**, tagliarla a pezzetti, condirla con olio, infornare a 180° per 20 minuti circa e poi aggiungere la **rapa rossa** (cotta), pelata e tagliata a pezzetti, mescolare e salare. Cuocere altri 10 min a 180°.

**METODO DI COTTURA:** al forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:**  
**STAGIONALITÀ:** invernale



# SFORMATO DI MIGLIO CON VERDURE E CURCUMA

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

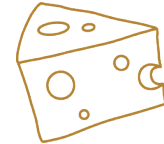
## INGREDIENTI

**400 gr** miglio già lavato  
**3 cucchiai** cipolla tritata  
**2** carote grattugiate  
**2** zucchine tritate  
**200 gr** piselli  
curcuma  
**1 cucchiaino** di grana grattugiato



### Per la besciamella:

**1 litro** latte  
**40 gr** farina  
sale q.b.



### Per il brodo vegetale:

**1** carota  
**1** zuccina  
**1** cipolla  
**1** patata  
acqua  
sale

## PREPARAZIONE

Preparare il **brodo vegetale**. **Besciamella:** sciogliere la **farina** con il **latte**; versare il latte rimanente nella pentola con un pizzico di sale e lasciare cuocere mescolando; quando inizia a bollire aggiungere farina con il latte e mescolare per 10/15 minuti. **Verdure:** Sfumare la **cipolla** con acqua e **olio d'oliva** e lasciare imbiondire, aggiungere **carota** e **zucchine** tritate, i **piselli**, 1 cucchiaino di **curcuma** e lasciar cuocere per circa 15 minuti. **Miglio:** far cuocere il **miglio** nel brodo finché si gonfia. Scolare e aggiungere alle **verdure**. Oleare una pirofila e metterci il preparato, coprire con la **besciamella** e spolverare con il **grana**. Infornare a 180° per 40 minuti.

**METODO DI COTTURA:** bollire, stufare, al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** latte e derivati, sedano

**STAGIONALITÀ:** estivo



# TORTINO DI LENTICCHIE AL POMODORO

(DOSE PER 12 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: FACILE



## INGREDIENTI

**187,5 gr** di lenticchie secche bio  
**2** uova intere  
**2** carote crude  
**500 gr** patate crude  
**125 gr** pangrattato  
**125 gr** ricotta bio  
**50 gr** grana grattugiato  
**5 ml** olio evo

Per la salsa di pomodoro:  
**375 gr** passata di pomodoro bio  
**30 gr** porro crudo  
**10 ml** olio extravergine bio  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di basilico surgelato  
Sale q.b.



## PREPARAZIONE

Cuocere le **lenticchie** lavate, le **carote** e le **patate** fino a quando cominceranno a disfarsi. Dopo averle salate, aggiungere il **pangrattato**, le **uova**, la **ricotta**, il **grana** e l'**olio**. Stendere l'impasto su una placca da forno rivestita di carta forno, un filo d'olio e un po' di pangrattato sulla superficie, in modo che faccia una crosticina dorata a fine cottura. Cuocere a 180° in forno già caldo per almeno 20-25 minuti, fino a completa doratura. **Per la salsa**: pulire e lavare il porro. In un pentolino farlo cuocere con un po' d'acqua, frullare e aggiungere la **passata di pomodoro**, un pizzico di **sale** fino e far cuocere per 30 minuti a fuoco lento. A cottura ultimata aggiungere olio evo e il basilico tritato. Una volta cotto il tortino, tagliarlo a cubetti o rettangoli e in una ciotolina aggiungere il pomodoro caldo.

**METODO DI COTTURA:** rosolare, al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, uova, derivati del latte

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno





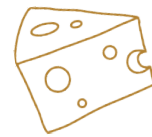
# RICETTE LA COCCINELLA TORTINO DI RICOTTA

## AGLI SPINACI

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

### INGREDIENTI

**250 gr** di ricotta  
**200 gr** di spinaci cotti e strizzati  
**50 gr** di grana grattugiato  
**2 uova**



### PREPARAZIONE

Amalgamare le **uova** alla **ricotta**, unire gli **spinaci** e il **grana grattugiato**, trasferire in una teglia foderata con carta forno, cuocere in forno caldo a 170° per 20 minuti circa. Si possono usare gli **spinaci freschi** frullandoli con gli altri ingredienti direttamente nel robot.

**METODO DI COTTURA:** bollitura, al forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** latte e derivati, uova  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



## RICETTE LA COCCINELLA TORTINO DI VERDURE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: DIFFICILE



### INGREDIENTI

2 yogurt naturali  
2 uova  
½ bicchiere olio di semi girasole o  
mais  
1 pugno di piselli  
4 carote grattugiate

3 zucchine grattugiate  
1 pezzetto di porro tritato  
200 gr Fontal di Cavalese  
200 gr farina  
1 bustina di lievito istantaneo



### PREPARAZIONE

In una pentola aggiungere **olio, acqua, porro e carote** e lasciar cuocere per 6-7 minuti; aggiungere i **piselli** e poi le **zucchine** e cuocere per 20 minuti aggiungendo sale e origano. Versare lo **yogurt** in una ciotola, aggiungere le **uova** e mescolare, aggiungere l'olio e le verdure e mescolare e infine la farina unitamente al lievito istantaneo. Alla fine incorporare il **formaggio**. Collocare in teglia e infornare a forno caldo a 170° per 20-25 minuti. Tagliare il tortino e servire.

**METODO DI COTTURA:** stufare, rosolare, al forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** derivati del latte, uova, glutine  
**STAGIONALITÀ:** invernale



RICETTE LA COCCINELLA  
**UOVA STRAPAZZATE**

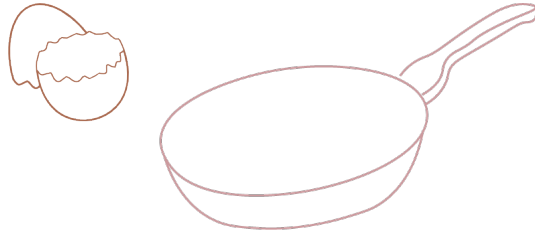
(DOSE PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

**INGREDIENTI**

**10** uova

sale qb

**1** cucchiaino olio



**PREPARAZIONE**

Riscaldare una pentola antiaderente con un cucchiaino di olio evo. Aggiungere **uova** precedentemente sbattute e completare la cottura, mescolando con una spatola fino a cottura ultimata.

**METODO DI COTTURA:** rosolare

**CONTENUTI-ALLERGENI:** uova

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



# RICETTE LA COCCINELLA ZUCCHINE AL FORNO

(PER N° 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

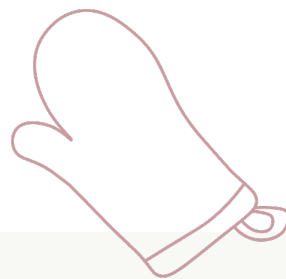
DIFFICOLTÀ: FACILE

## INGREDIENTI

**1000 gr** zucchine

**qb** olio di oliva

**qb** sale



## PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le **zucchine**, condirle con **olio** e **sale**, cuocere al forno a 180° per 15 minuti.

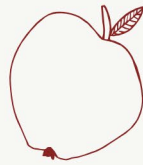
**METODO DI COTTURA:** al forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** estivo

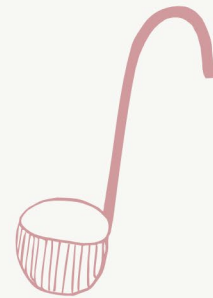


PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | [TORNA ALL'INDICE](#)



# LIEVITATI

RICETTE LA COCCINELLA



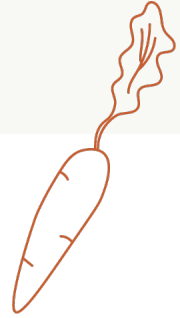
[TORNA ALL'INDICE](#)

## LIEVITATI – RICETTE LA COCCINELLA

<u>FOCACCIA AI POMODORINI</u>	31
<u>PANE AL FARRO</u>	32
<u>PANE AL LATTE</u>	33
<u>PANE BIANCO SEMPLICE</u>	34
<u>PANE CASERECCIO</u>	35
<u>PANE INTEGRALE</u>	36
<u>PANINI AL LATTE</u>	37
<u>PIZZA MARGHERITA</u>	38

RICETTE LA COCCINELLA  
**FOCACCIA AI POMODORINI**

DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**0,5 Kg** di farina tipo 00  
**10 gr** lievito di birra fresco  
**350 gr** acqua

**1** patata media lessata  
**10 gr** sale  
**40 gr** olio  
origano e pomodorini q.b.

**PREPARAZIONE**

Lessare la patata, frullarla con l'acqua e poi aggiungere la farina, il sale, il lievito e 3 cucchiari di olio evo. Impastare per qualche minuto.

Stendere su una placca coperta da carta forno e unta con un po' d'olio.

Appoggiare sopra i pomodorini tagliati a metà. Cospargere dell'origano.

Far lievitare circa **2 ore**. Cuocere a **160°** per **20 minuti**.

**METODO DI COTTURA:** in forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, derivati del latte

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno

RICETTE LA COCCINELLA  
**PANE AL FARRO**

DIFFICOLTÀ: MEDIA

**INGREDIENTI**

**400 gr** di farina di farro bianco  
**100 gr** di farina di farro integrale  
**350 gr** di acqua

**5 gr** di lievito di birra  
**10 gr** di sale



**PREPARAZIONE**

**Impastare in maniera grossolana la farina con l'acqua. Lasciare riposare per 30 minuti.** Aggiungere **il lievito** e impastare, unire **il sale**. Mettere in una ciotola capiente unta con un po' d'olio, coprire e porre in frigorifero per circa 16/18 ore. Togliere dal frigo e portare a temperatura ambiente per circa ½ ora. Dividere e formare i panini. Lasciare lievitare ancora fino al raddoppio del volume. Infornare in modalità vapore a 200° per circa 10 minuti, togliere il vapore ed abbassare la temperatura a 170°, continuare la cottura per altri 20 minuti.

**METODO DI COTTURA:** in forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



LIEVITATI | [TORNA ALL'INDICE](#)



RICETTE LA COCCINELLA  
**PANE AL LATTE**

DIFFICOLTÀ: MEDIA

**INGREDIENTI**

**500 gr** di farina 00  
**350 gr** di latte tiepido  
**25 gr** di olio evo

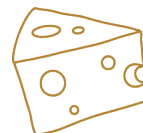
**10 gr** di lievito  
**10 gr** di sale



**PREPARAZIONE**

**Impastare la farina con il lievito e il latte tiepido**, aggiungere **il sale** ed infine **l'olio**. Lasciar lievitare fino al raddoppio del volume, formare i panini e lasciar lievitare coperti ancora per circa 1 ora. Cuocere in forno a 170° per circa 15/18 minuti.

**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, latte  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
**PANE BIANCO SEMPLICE**

DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**500 gr** di farina tipo 1  
**350 gr** di acqua

**5 gr** di lievito di birra fresco  
**10 gr** di sale

**PREPARAZIONE**

**Impastare la farina con il lievito e l'acqua**, aggiungere **il sale**. Mettere in una ciotola capiente unta con un po' d'olio, coprire e porre in frigorifero per circa 16/18 ore. Togliere dal frigo e portare a temperatura ambiente per circa ½ ora. Dividere e formare i panini. Lasciare lievitare ancora fino al raddoppio del volume. Infornare in modalità vapore a 200° per circa 10 minuti, togliere il vapore ed abbassare la temperatura a 170°, continuare la cottura per altri 20 minuti.

**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
**PANE CASERECCIO**

DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**500 gr** di farina tipo 0  
**300 ml** di acqua tiepida  
 $\frac{1}{4}$  lievito

**1 pizzico** di sale  
**1 pizzico** di zucchero  
**4 cucchiaini** olio di semi di girasole

**PREPARAZIONE**

Mettere il **lievito** nell'acqua e mescolare. Aggiungere un pizzico di **zucchero** e **l'olio**. Aggiungere il **sale** nella farina e il liquido composto in precedenza. Mescolare e impastare allungando fino a creare un filoncino. Lasciare sulla teglia in un luogo caldo finché si raddoppia di volume; infornare a 200° circa per 15-20 minuti. Tagliare a fette e gustare.

**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



LIEVITATI | [TORNA ALL'INDICE](#)

RICETTE LA COCCINELLA  
**PANE INTEGRALE**

DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**Per la biga:**

**500 gr** di farina tipo 1  
**5 gr** di lievito  
**250 gr** di acqua freddissima

**Per l'impasto:**

**500 gr** di farina integrale  
**375 gr** di acqua  
**5 gr** di lievito di birra fresco  
**13 gr** di sale  
**5 gr** di malto

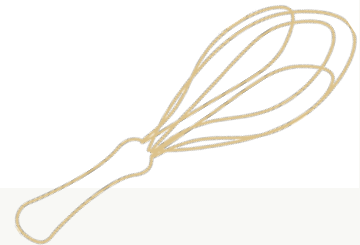
**PREPARAZIONE**

**Preparare la biga impastando grossolanamente la farina tipo 1, il lievito e l'acqua.** Coprire e lasciar maturare a 16°-18° per circa 14/18 ore. Impastare la **biga** con gli altri **ingredienti dell'impasto** aggiungendo il **sale** alla fine. Porre l'impasto in una ciotola capiente leggermente unta, coprire e lasciar lievitare per circa 1 ora a temperatura ambiente. Formare il pane e lasciar lievitare ancora per circa 1 ora. Cuocere in forno preriscaldato a 200° in modalità vapore per circa 10 minuti, abbassare a 170° togliendo il vapore e cuocere per altri 20 minuti.

**METODO DI COTTURA:** in forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



## RICETTE LA COCCINELLA PANINI AL LATTE

DIFFICOLTÀ: MEDIA

### INGREDIENTI

**1** cubetto di lievito  
**500** di farina bianca  
**150 gr** di acqua  
**100 gr** di latte

**4** cucchiaini di olio di semi di girasole  
**10 gr** zucchero  
**10 gr** di sale



### PREPARAZIONE

Sbriciolare il **lievito** nel **latte** e sciogliere mescolando; aggiungere lo **zucchero** e **l'olio**, mescolare. Aggiungere il composto alla farina mescolando piano piano. Impastare bene il preparato. Lasciare lievitare in frigorifero in una ciotola coperta con un panno umido per una notte intera. Preparare i panini piccolini e collocare sulla carta forno per una successiva lievitazione di 15-20 minuti. Infornare a 170° per 20 minuti circa.

**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, latte  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



## RICETTE LA COCCINELLA PIZZA MARGHERITA

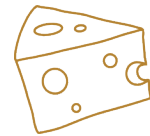
(DOSE PER 15 BAMBINI CIRCA)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA

### INGREDIENTI

**1 Kg** farina tipo 00  
**10 gr** lievito di birra fresco  
oppure **5 g** lievito secco  
**600 gr** acqua  
**1 cucchiaino** zucchero  
**20 gr** sale  
**40 gr** olio



**Per la farcitura:**  
salsa pomodoro  
basilico o origano  
mozzarella



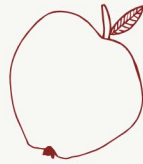
### PREPARAZIONE

Impastare la **farina** con il lievito, lo zucchero e l'acqua, ad impasto incordato aggiungere il sale e l'olio a filo. Lasciar riposare 10', dare alcune pieghe e lasciar puntare per circa 1 ora a temperatura ambiente. Mettere in frigo per un massimo di 24 ore. Tirare fuori dal frigo e lasciar temperare per circa 30 ', formare e stendere in teglia. Lasciar lievitare fino al raddoppio, circa 1 ora.

Condire con la **passata di pomodoro**, cuocere nella parte bassa del forno preriscaldato a 250° per circa 10'. Togliere dal forno e farcire con la **mozzarella**, un filo d'olio e l'origano. Rimettere in forno per altri 5'-10', finchè la mozzarella non si è sciolta.

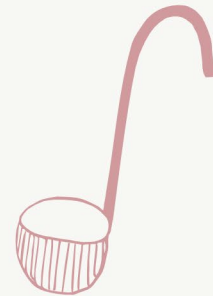
**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, derivati del latte  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno





# DOLCI E MERENDE

RICETTE LA COCCINELLA



[TORNA ALL'INDICE](#)

## DOLCI E MERENDE – RICETTE LA COCCINELLA

<u>BISCOTTI ALL'AVENA IN TAZZA</u>	41
<u>BISCOTTI DI PASTA FROLLA ALL'OLIO</u>	42
<u>CROSTATA ALLA CONFETTURA</u>	43
<u>MOUSSE DI FRUTTA</u>	44
<u>MUFFIN ALLA FRUTTA O VERDURA</u>	45
<u>MUFFIN BICOLORE</u>	46
<u>ORSETTO DI PANDOLCE</u>	47
<u>PANDOLCE ALL'UVETTA</u>	48
<u>STRUDEL DI MELE</u>	49
<u>TORTA ALLO YOGURT</u>	50
<u>TORTA SALATA DI ZUCCHINE</u>	51



RICETTE LA COCCINELLA  
**BISCOTTI ALL'AVENA IN TAZZA**

DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

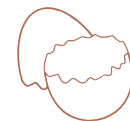
**1** tazza di zucchero  
**2** tazze di farina  
**2** tazze di avena

**2** uova  
 $\frac{1}{2}$  tazza di olio di semi di girasole  
**1** bustina di lievito per dolci  
buccia di un limone

**PREPARAZIONE**

Mettere gli ingredienti nella tazza: **avena, zucchero, farina** e mescolare, aggiungere **lievito, olio** e le **uova** e mescolare nuovamente. Alla fine aggiungere la buccia del **limone** all'impasto. Impastare il composto e lasciare riposare 5 minuti. Stendere sulla teglia, collocare un ulteriore foglio di carta forno sopra l'impasto e livellare con il mattarello. Infornare a 180° per 15-20 minuti circa. Una volta pronto l'impasto, tagliare i biscotti della forma gradita.

**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, uova  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



# BISCOTTI DI PASTA FROLLA ALL'OLIO

DIFFICOLTÀ: MEDIA

## INGREDIENTI

**300 gr** farina  
**100 gr** zucchero  
**90 gr** olio oliva

**2** uova  
buccia limone  
mezza bustina lievito per dolci  
sale q.b.



## PREPARAZIONE

Versare la **farina** a fontana sul piano di lavoro e all'interno mettere **zucchero**, un pizzico di **sale**, **uova intere**, buccia grattugiata del **limone**, il **lievito** e **l'olio**. Impastare tutti gli ingredienti formando una pallina. Lasciare riposare in frigorifero per circa 30 minuti. Collocare sulla spianatoia con un po' di farina e stendere con il mattarello. Prendere uno stampino e dare forma ai biscotti collocandoli su una teglia con carta da forno. Infornare a 180° per circa 8 minuti. Cospargere con zucchero a velo se gradito e servire con the.

**METODO DI COTTURA:** in forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



## RICETTE LA COCCINELLA CROSTATA ALLA CONFETTURA

(DOSI PER 10 BAMBINI)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

### INGREDIENTI

**400 gr** farina 0

**120 gr** zucchero

**110 gr** olio di semi di girasole

**3** uova medie



**1** bustina lievito

**1** pizzico di sale

la scorza di **1** limone

**1** vasetto confettura di  
albicocche/fragola (400 gr ca)



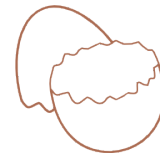
### PREPARAZIONE

Setacciare la **farina** con il lievito sul piano di lavoro. Aggiungere lo **zucchero** e formare una fontana e al centro mettere tutti gli altri ingredienti. Impastare bene. Con il mattarello stendere 2/3 dell'impasto di uno spessore di circa 2 cm. Bucare con una forchetta la superficie e coprire con la confettura di frutta. Con il resto dell'impasto decorare a fantasia oppure mettere le classiche strisce incrociate. A forno preriscaldato a 165° circa 20-30 minuti.

**METODO DI COTTURA:** forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, uova

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
**MOUSSE DI FRUTTA**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**n. 4 mele**  
**n. 4 pere**  
**n. 1 arancia non trattata**  
oppure **2/3 mandarini**



**PREPARAZIONE**

Sbucciare **le mele e le pere**, eliminare il torsolo e tagliare in quattro. Metterle in una pentola coperta e farle cuocere in umido a fuoco lento 5/10 minuti finché saranno morbide. Toglietele dal fuoco e grattugiare un po' di **scorza d'arancia**, spremere il succo ed aggiungere alle mele e pere cotte. Frullare con il mixer fino ad ottenere una purea.

**METODO DI COTTURA:** bollire

**CONTENUTI-ALLERGENI:**

**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



# MUFFIN ALLA FRUTTA/VERDURA

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)

DIFFICOLTÀ: MEDIA

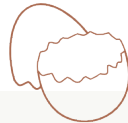


## INGREDIENTI

**250 gr** farina  
**70 gr** olio di semi di girasole  
**1** yogurt intero  
**3** uova  
**30 ml** latte  
sale  
**1** bustina di lievito per dolci

Per il muffin alla frutta:  
**150 gr** zucchero  
**200 gr** di frutta a pezzettini  
(es. 2 mele ca.)

Per il muffin salato:  
**100 gr** di verdura grattugiata  
(es. zucca o zucchine)



## PREPARAZIONE

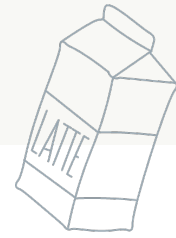
In una ciotola mettere **tutti gli ingredienti** e mescolare.  
Aggiungere la frutta/verdura a pezzettini e mescolare.  
Versare l'impasto nei pirottini.  
A forno preriscaldato infornare a **180 gradi** per **25 minuti**.

**METODO DI COTTURA:** forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** uova, latte, glutine  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



## RICETTE LA COCCINELLA MUFFIN BICOLORE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



### INGREDIENTI

**250 gr** farina  
**150 gr** zucchero  
**70 gr** olio di oliva  
**1** yogurt intero  
**3** uova

**30 ml** latte  
**2 cucchiaini** cacao amaro  
sale **q.b.**  
**1 bustina** lievito per dolci



### PREPARAZIONE

In una ciotola versare **yogurt, latte, olio e uova** e mescolare; aggiungere lo **zucchero** e mescolare, aggiungere la **farina** e mescolare. Infine aggiungere il **lievito** e mescolare fino ad ottenere un impasto liscio. Riempire i pirottini con l'aiuto di un cucchiaino. All'impasto avanzato aggiungere il **cacao** e mescolare. Finire di riempire i pirottini. Con una forchetta creare effetto marmorizzato. A forno preriscaldato infornare a 180 gradi per 25 minuti.

**METODO DI COTTURA:** forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** uova, latte e derivati, glutine  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



## RICETTE LA COCCINELLA ORSETTO DI PANDOLCE

(DOSI PER 1 ORSETTO)  
DIFFICOLTÀ: FACILE

### INGREDIENTI

**300 gr** farina tipo 0  
**170 gr** acqua leggermente tiepida  
**3** cucchiaini zucchero (circa 40 gr)  
**20 gr** olio evo  
**12 gr (mezzo cubetto)** lievito di birra fresco  
**1 pizzico** sale

**Per decorare:** uvetta, latte e zucchero



### PREPARAZIONE

Sciogliere il **lievito** nell'acqua leggermente tiepida assieme allo zucchero. Impastare e unire alla **farina** ed aggiungere a filo l'olio; infine ad impasto incordato aggiungere il sale. Lasciare lievitare l'impasto in una ciotola coperto con la pellicola per circa 1 ora/1 ore e mezza. Formare l'**orsetto** direttamente in teglia con carta forno. Lasciare lievitare nuovamente per altre circa 2 ore, infine prima di infornare spennellare con del latte e cospargere di zucchero e aggiungere uvetta per gli occhi. Cuocere per circa 30 minuti a 180°

**METODO DI COTTURA:** forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, latte  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
**PANDOLCE ALL'UVETTA**

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI)  
DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**300 gr** farina 0  
**6 gr** lievito di birra fresco  
**150 gr** latte tiepido

**40 gr** olio evo  
**70 gr** zucchero integrale  
**150 gr** uvetta

**PREPARAZIONE**

Impastare la **farina** con il lievito, lo zucchero e il latte, aggiungere l'olio e impastare ancora fino ad ottenere un composto liscio, anche se ancora appiccicoso. Lasciar lievitare per circa 3 ore, formare a piacere aggiungendo l'**uvetta** precedentemente ammollata.

**METODO DI COTTURA:**  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, latte  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno





## RICETTE LA COCCINELLA STRUDEL DI MELE

(DOSI PER 10 BAMBINI DI 3 ANNI) DIFFICOLTÀ: MEDIA



### INGREDIENTI

Ingredienti per l'impasto:

**300 g** farina bianca bio  
**50 g** zucchero  
**40 g** olio evo  
**1** uovo  
**1** pizzico di sale  
**60 g** latte



Ingredienti per il ripieno:

**1 kg ca** mele sbucciate  
**100 g** uvetta  
latte q.b.  
(a piacere un pizzico di cannella)

### PREPARAZIONE

Impastare bene tutti gli ingredienti dosando il latte in modo tale da fare un impasto morbido, ma non appiccicoso.

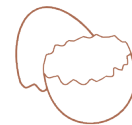
Fare riposare l'**impasto** circa mezz'ora, nel frattempo preparare le **mele** a fettine sottili, aggiungere l'**uvetta** precedentemente fatta rinvenire in acqua e strizzata e mescolare.

Dividere l'impasto in due parti e tirarlo con il mattarello abbastanza sottile, al centro mettere le mele, spennellare i bordi del latte e chiudere la pasta sopra alle mele. Spennellare con il latte e zucchero e infornare a 200° per circa 40 minuti lasciando dorare. Far raffreddare e servire.

**METODO DI COTTURA:** forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, latte, uova

**STAGIONALITÀ:** invernale



RICETTE LA COCCINELLA  
TORTA ALLO YOGURT

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

**250 gr** farina  
**150 gr** zucchero  
**70 gr** olio di semi di girasole  
**1** yogurt intero  
**3** uova



**30 ml** latte  
buccia grattugiata di **1** limone  
sale  
**1** bustina lievito per dolci

PREPARAZIONE

Sbattere le **uova** con lo **zucchero** e montare a temperatura ambiente finché il composto diventa cremoso. Aggiungere lo **yogurt**, l'**olio di semi** e mescolare, aggiungere la buccia del **limone**, un pizzico di **sale** e il **latte**; a parte unire **farina** e **lievito** che saranno setacciate nel composto. Mescolare con una spatula in silicone.

Preparare una tortiera con carta forno, versare l'impasto e infornare con forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.

Una volta cotta la torta, attendere 10 minuti circa e cospargere con zucchero a velo.

**METODO DI COTTURA:** in forno  
**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, uova, latte e derivati  
**STAGIONALITÀ:** tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA  
TORTA SALATA DI ZUCCHINE

DIFFICOLTÀ: MEDIA



**INGREDIENTI**

**200 gr** farina

**100 ml** latte

**400 gr** zucchini

**1** porro

**3** uova

**80 gr** ricotta

**80 gr** grana

**100 ml** **olio semi**

olio oliva q. b.

sale

**10 gr** lievito per dolci

**PREPARAZIONE**

Tritare il **porro** e le **zucchini** mettere in una pentola a stufare, una volta cotte mettere a raffreddare in una pirofila.

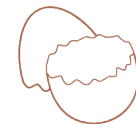
Sbattere le **uova**, **latte** e aggiungere l'**olio**, mescolare bene unire **ricotta**, **farina**, **grana**, **sale** e continuare a sbattere, infine il lievito e con una spatola aggiungere le zucchini, mescolare il composto.

Preparare una pirofila con carta forno, versare l'impasto e infornare con forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.

**METODO DI COTTURA:** stufare, in forno

**CONTENUTI-ALLERGENI:** glutine, uova, derivati del latte

**STAGIONALITÀ:** estiva





**Trento 0461 421808**

**Cles 0463 600168**

**[www.lacoccinella.coop](http://www.lacoccinella.coop)**

