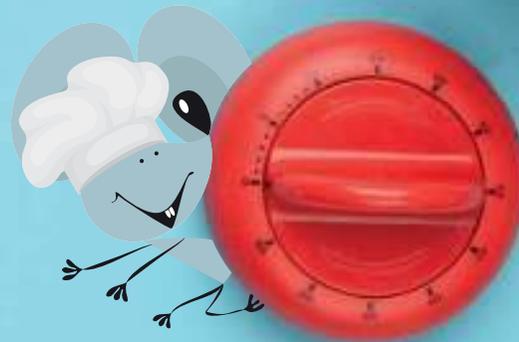


PICCOLE

LE RICETTE

di Tino il topino



Le **“Piccole ricette di Tino il topino”** sono state realizzate in collaborazione con Onaf, Organizzazione nazionale degli assaggiatori di formaggio.

Cari amici miei, ci rivediamo!

Dopo aver imparato come si fa il formaggio, di cosa è composto e come si assaggia, adesso mettetevi alla prova nel preparare cibi golosi.

Giocate con latte, ricotta, yogurt, panna e formaggio, a fare antipasti, piatti unici, dolci e gelati, con le ricette che seguono.

Buon divertimento e buon appetito!

Tino
il topino



INDICE



Si parte!
Ecco l'indice. una piccola guida
per orientarsi e NON perdersi mai!

1 Ricette con il latte

Latte fritto	4
Riso al latte	5
Macafame	6
Jufa da Pop	7
Pollo al latte	7
Patate al latte gratinate	8
Budino al latte	9

2 Ricette con la ricotta

Ricotta frita	10
Palline di ricotta sfiziose	11
Frittata di ricotta	12
Merenda antica	13
Polpette ricotta e zucchine	14
Dolcetti con ricotta e cocco	15
Cannolo scomposto	16

3 Ricette con lo yogurt

Coppette con frutti di bosco e yogurt	17
Bicchierini con crema di pesche e yogurt	17
Muffin salati con scamorza e prosciutto cotto	18
Ciambellone con yogurt e cacao ..	19
Petto di pollo con salsa allo yogurt e agrumi	20

4 Ricette con il formaggio

Palline di Parmigiano	21
Caciocavallo impanato al forno	21
Polpette di pane e formaggio pugliesi	22
Cocotte di spinaci e mozzarella	23
Tortino di zucchine, Asiago e prosciutto	23

5 Ricette con panna e yogurt

Gelato Fiordilatte	24
Gelato alla crema di nocciole	25
Gelato allo yogurt	26
Gelato alla fragola	26
Panna cotta	27



Ho scelto 5 ingredienti principali:
latte, ricotta, yogurt, formaggio e panna.
Le ricette sono state scelte ed elencate seguendo
l'ordine di questi ingredienti.



Ricordati di NON esagerare nel
consumo dello zucchero e quindi attieniti alle
dosi prescritte nelle ricette.
E poi, mi raccomando: consuma i dolci con moderazione.



LATTE FRITTO

Attrezzi:

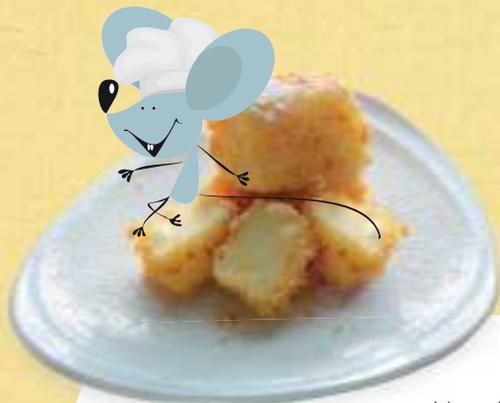


pentolino, colino, frusta, pirofila rettangolare, pentola, spatola, padella

INGREDIENTI

1 l DI LATTE INTERO
140 g DI ZUCCHERO
150 g DI FARINA
4 UOVA

BUCCIA GRATTOGIATA
DI UN LIMONE
UN PIZZICO DI SALE
BURRO Q.B.
UN PIZZICO DI VANIGLIA
FARINA Q.B.
PANGRATTATO Q.B.
OLIO DI SEMI Q.B.
ZUCCHERO A VELO Q.B.



Ricetta antica, forse di origine spagnola, diffusa in Sicilia, in Liguria e in altre regioni, con piccole varianti. Può costituire una gustosa merenda o diventare un dolcetto da offrire alle feste, talvolta è aromatizzata con cannella. Conviene eseguire questa ricetta con l'aiuto di un genitore.

Fase 1

Versa il latte in un pentolino, aggiungi lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, la vaniglia, un cucchiaino di cannella se ti piace e un pizzico di sale. Mescola con cura tutti gli ingredienti fino allo scioglimento dello zucchero e poi metti sul fornello a fiamma dolce. Porta il latte a ebollizione, cuoci il composto per qualche minuto, filtralo con un colino e lascialo raffreddare.



Fase 2

Intanto prendi una pirofila rettangolare e passa sulle sue superfici un pezzo di burro. Ora, rompi due uova intere in una pentola e mescolale con l'aiuto di una frusta; quindi unisci la farina alle uova e rimescola bene per evitare di formare grumi. Versa poco alla volta il latte freddo, amalgamando il tutto con l'aiuto della frusta per eliminare eventuali grumi. Una volta ottenuta una pastella omogenea, portala a ebollizione a fuoco dolce, continua a mescolare e, quando avrà raggiunto una buona densità, togli dal fuoco.

Fase 3

A questo punto prendi la pirofila che avevi precedentemente imbrattato e versa in essa l'impasto così ottenuto, avendo cura di livellare bene la superficie con una spatola o il dorso di un cucchiaio: dovresti ottenere uno spessore di circa 3/4 centimetri. Lascia riposare per qualche ora in frigorifero.

Fase 4

Trascorso il tempo necessario, il composto si presenterà come una crema consistente. Divertiti a tagliarla a piacere in rombi o quadrati e procedi con la panatura: passa ogni tocchetto prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Quindi scalda l'olio di semi nell'apposita padella delle frittiture - ricorda di far eseguire questa operazione ad un adulto -, immergi le crocchette e cuocile omogeneamente da tutti i lati, dopodiché adagiale ben dorate su della carta assorbente ad asciugare. Cospargi di zucchero a velo i bocconcini di latte fritto prima di servirli caldi, ottimi anche freddi.

RISO AL LATTE

Attrezzi



Pentola, ciotoline

È un piatto povero, tipico della cucina lombarda, e si pone a metà tra un risotto e una minestra. Molto facile da realizzare, esiste nella versione salata e in quella dolce, che è tipico della Grecia e si chiama Risogalo, ovvero riso cotto nel latte con zucchero e cannella.

VERSIONE SALATA

1.5 l DI LATTE

300 g DI RISO CARNAROLI

20 g DI BURRO

FORMAGGIO PARMIGIANO REGGIANO
O GRANA PADANO Q.B.

SALE Q.B.

Fase 1

Porta a bollire il latte in una pentola capiente e poi versa il riso, sala leggermente.
Dopo circa 15 minuti il riso avrà assorbito il latte e sarà diventato cremoso e all'onda.

Fase 2

A questo punto aggiungi una noce di burro e del Parmigiano o del Grana grattugiato.
Puoi anche utilizzare più latte per rendere questo piatto simile a una minestra.

VERSIONE DOLCE

1 l DI LATTE

300 g DI RISO ARBORIO

80 g DI ZUCCHERO

CANNELLA Q.B.

1 SCORZA DI LIMONE

UN PIZZICO DI SALE

Fase 1

È la versione dolce del riso al latte ed è un dessert leggero, perfetto per la colazione e la merenda.
Si prepara cuocendo nel latte bollente il riso con lo zucchero, la scorza di limone e un pizzichino di sale per circa 30 minuti a fuoco dolce. A fine cottura aggiungi la cannella per aromatizzarlo. Durante la cottura rigiralo spesso per non farlo attaccare sul fondo della pentola.

Fase 2

Se durante la cottura dovesse asciugarsi troppo puoi aggiungere un po' di latte caldo. Una volta cotto puoi metterlo in ciotoline singole e spolverarlo con cacao o con granella di nocciole o mandorle. Può essere servito freddo.



MACAFAME

Attrezzi:



tortiera 26/28 cm, ciotola capiente, altra ciotola, padella, coperchio per la tortiera

INGREDIENTI

300 g DI PANE RAFFERMO
SENZA CROSTA

500 ml DI LATTE + 100 ml PER
AMMOLLARE L'UVETTA

3 MELE

3 UOVA

60 g DI BURRO

50 g DI UVETTA AMMOLLATA

4 CUCCHIAI DI ZUCCHERO DI CANNA

1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI (12 g)

BUCCIA DI UN'ARANCIA E DI UN LIMONE
NON TRATTATI

CANNELLA Q.B.

ZUCCHERO A VELO Q.B.

CIOCCOLATO O ALTRA FRUTTA SECCA
A PIACIMENTO



Il macafame è una torta molto antica e di tradizione contadina, di origine veneta. È una torta di recupero, ovvero preparata con ingredienti avanzati che un tempo non venivano mai buttati, ma riutilizzati in cucina che l'abilità delle mamme trasformava in piatti a volte sorprendenti. Il nome stesso, macafame, significa placare la fame, perché si tratta di una torta decisamente corposa negli ingredienti e nel sapore.

Fase 1

Per iniziare imburra e infarina una tortiera di 26/28 cm di diametro.

Elimina la crosta dal pane e taglialo a tocchetti, mettilo in una ciotola e coprilo con il latte tiepido (½ l). Fai ammolare anche l'uvetta nel latte (100 ml).

Fase 2

Sbuccia e taglia le mele a pezzetti, fai sciogliere il burro in una padella e versaci le mele, poi aggiungi cannella e zucchero, quindi fai cuocere per pochi minuti e spegni.

Fase 3

Riprendi il pane e lavoralo bene con un cucchiaio aggiungendo le uova una alla volta. Poi unisci gli altri ingredienti, ovvero l'uvetta sgocciolata, le mele passate nel burro con la cannella e lo zucchero, eventualmente del cioccolato a pezzetti o della frutta secca sminuzzata. Aggiungi anche le scorze tritate degli agrumi.

Fase 4

Versa l'impasto nello stampo e inforna a 180°C; se si scurisce coprilo con un coperchio o con un foglio di alluminio. La torta cuocerà in un'ora e dovrà rimanere umida all'interno. Servila spolverata di zucchero a velo.

JUFA DA POP

(zuppa del bambino)

INGREDIENTI

1,5 l DI LATTE
100 g DI FARINA
100 g DI FARINA DI MAIS
80 g DI BURRO
UN UOVO
80 g DI ZUCCHERO
SALE Q.B.

È una tipica pietanza contadina di origine ladina, in special modo della Valle di Fassa: di solito veniva preparata ai bambini nei periodi in cui c'era poco cibo in casa. Esistono due versioni: la Jufa tradizionale fatta con farina, latte e sale e la Jufa da pop (per bambini) in cui viene aggiunto lo zucchero.

Attrezzi



Fase 1

Mescola le due farine in una ciotola. Sbatti con una forchetta l'uovo in una ciotolina e tienilo da parte, ti servirà successivamente.

Fase 2

Metti il latte in una capiente pentola e porta a ebollizione il latte con un pochino di sale. Quando avrai raggiunto l'ebollizione aggiungi poco alla volta le due farine mescolando lentamente, facendo attenzione che non si formino grumi, fino a ottenere una crema densa.

Fase 3

Lascia cuocere per 15 minuti a fuoco dolce continuando sempre a mescolare con un mestolo. Togli la Jufa dal fuoco, versala in una capiente ciotola e sopra deponi immediatamente l'uovo sbattuto e il burro fuso molto caldo. Viene consumata con il cucchiaino dalla stessa ciotola. Volendo ottenere la versione dolce basterà aggiungere 80 g di zucchero nel latte prima della bollitura.



POLLO AL LATTE

INGREDIENTI

400 g DI PETTO DI POLLO A FETTINE
300 ml DI LATTE
FARINA Q.B.
30 g DI BURRO
ROSMARINO Q.B.
SALE Q.B.

Attrezzi



Ricetta facile e leggera, apprezzata da bambini e adulti per la crema gustosa che si crea nella cottura. Si accompagna a un'insalata fresca o a piselli cotti al vapore.

Fase 1

Prendi le fettine di pollo e battile con il batticarne per renderle sottili e uniformi. In un piatto versa della farina e passa le fettine da ambo i lati in modo da infarinarle uniformemente; scuotile per eliminare la farina in eccesso.

Fase 2

Prendi una larga padella e portala sul fuoco con il burro, quando questo si sarà sciolto rosola le fettine di pollo da ambo i lati, aggiungi qualche ciuffetto di rosmarino e il sale. A questo punto versa il latte e continua la cottura per altri 5/6 minuti fino a quando si formerà una crema. Impiatta a caldo con il contorno desiderato.



PATATE AL LATTE GRATINATE

INGREDIENTI

400 ml DI LATTE
500 g DI PATATE
40 g DI BURRO
50 g DI FORMAGGIO
PARMIGIANO REGGIANO O
GRANA PADANO GRATTOGIATO
ROSMARINO Q.B.
PANGRATTATO Q.B.
SALE Q.B.

Un piatto gradito da tutta la famiglia,
che può diventare unico se si aggiunge del
prosciutto cotto o un sostanzioso contorno.

Attrezzi



pirofila a bordo alto



Preriscalda il forno a 180°C

Fase 1

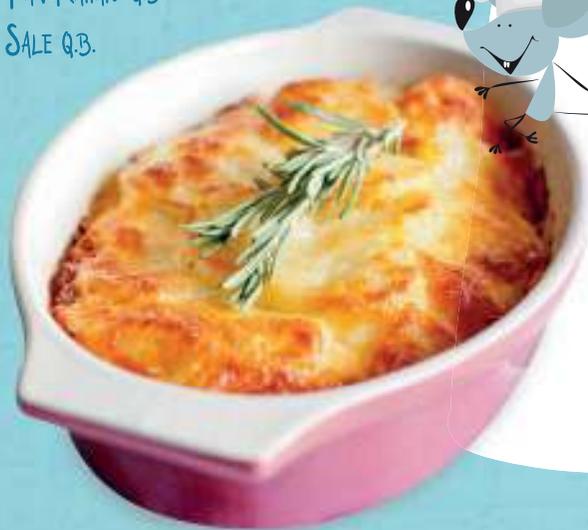
Accendi il forno a 180°C. Sbuccia le patate, lavale, asciugale e tagliale a fettine sottili.

Fase 2

Prendi una pirofila che abbia i bordi abbastanza alti e imburrala e spargi sul fondo un po' di pangrattato. Sistema le patate in un primo strato nella pirofila e cospargile con un po' di Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiati, sale e rosmarino.

Fase 3

Completa nello stesso modo gli altri strati e in ultimo versa il latte e cospargi con il burro a pezzetti e abbondante parmigiano o grana. Fai cuocere le patate in forno per un'ora e 15 minuti e servile ben calde.



BUDINO AL LATTE

INGREDIENTI

500 ml DI LATTE

50 g DI AMIDO DI MAIS

UNA SCORZA DI LIMONE NON TRATTATO PIÙ UNA FETTINA

90 g DI ZUCCHERO

UNA BACCA DI VANIGLIA

DECORAZIONE CON CIOCCOLATO TRITATO O PISTACCHI O FRAGOLE A PEZZETTI O FRUTTI DI BOSCO

Un budino leggero e nutriente allo stesso tempo. È la rivisitazione semplice di una ricetta tradizionale che in Sicilia viene chiamata Biancomangiare. Tuttavia pare abbia origini medioevali francesi: è diffusa anche in Sardegna e nella Valle d'Aosta. Nella composizione originale viene utilizzato il latte di mandorla, ma è molto diffusa quella con il latte.



Attrezzi



pentolino, ciotola, frusta, stampini da budino

Fase 1

Apri la bacca di vaniglia ed estrai i semi, deponili in un pentolino dove hai messo il latte, tranne un bicchiere che terrai da parte, con lo zucchero e un pezzo di scorza di limone. Metti a scaldare il tutto a fiamma bassa.

Fase 2

In una ciotola setaccia l'amido di mais e versaci sopra il bicchiere di latte freddo che hai tenuto da parte mescolando energicamente con una forchetta o con una piccola frusta in modo che l'amido si scioglia e non formi grumi. A questo punto travasa il latte con l'amido disciolto nel pentolino dove stai scaldando il latte con lo zucchero, elimina la scorza di limone e continua a mescolare per evitare che si attacchi sul fondo.

Fase 3

Quando il composto prenderà il bollore si addenserà: a questo punto puoi versarlo negli stampini da budino e appena tiepidi deponili nel frigorifero per 3/4 ore. Trascorso questo tempo poni gli stampini in una scodellina con acqua leggermente calda: ciò ti permetterà di rovesciare senza difficoltà ogni singolo budino su di un piattino. Puoi decorare la superficie del budino con della granella di pistacchi o con del cioccolato tritato oppure fragole affettate o frutti di bosco.



RICOTTA FRITTA

Attrezzi



INGREDIENTI

- 500 g DI RICOTTA VACCINA
- 2 UOVA
- FARINA Q. B. PER INFARINARE
- SALE (VERSIONE SALATA)
- 2 CUCCHIAI ZUCCHERO SEMOLATO (VERSIONE DOLCE)
- OLIO PER FRIGGERE. EVO (EXTRA VERGINE D'OLIVA) OPPURE DI ARACHIDE

Ricetta tipica pugliese che nella versione salata contribuiva ad arricchire il piatto dell'antipasto del pranzo pasquale, soprattutto delle famiglie baresi, che lo chiamavano "Benedetto" in quanto il capofamiglia lo benediceva con acqua santa, di fronte a tutti commensali accomodati a tavola. La versione dolce era invece di facile esecuzione, veloce ed economica, e si consumava la domenica a fine pranzo.



Fase 1

La ricotta che devi utilizzare non deve essere fresca, appena fatta, ma la devi tenere almeno un giorno in frigo nella sua fiscella in modo che perda un po' di siero e diventi più compatta e asciutta.

Fase 2

Se devi preparare la versione salata sbatti le due uova in una ciotola con un mezzo cucchiaino di sale che non metterai nella versione dolce.

Fase 3

In un largo piatto poni della farina che ti servirà a impanare la ricotta.

Fase 4

Chiedi a un genitore di porre sul fuoco una padella con l'olio, e di fare in modo che raggiunga la temperatura di frittura quando avrai finito d'impanare la ricotta.

Fase 5

Prendi la ricotta e tagliala in pezzi regolari alti almeno un cm, passali nella farina da tutti i lati e successivamente nell'uovo sbattuto; friggi subito i pezzi di ricotta e ponili su carta assorbente per togliere l'eventuale eccesso di unto.

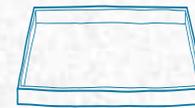
Versione dolce

Nella versione dolce sarà sufficiente spolverare abbondantemente di zucchero semolato i pezzi di ricotta appena fritti.



PALLINE DI RICOTTA SFIZIOSE

Attrezzi:



Mixer o Frullatore, ciotola, vassoio

INGREDIENTI

200 g DI RICOTTA

70 g DI PROSCIUTTO COTTO

50 g DI PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO GRATIGIATO

200 g DI PISTACCHI TRITATI O NOCCIOLE

OPPURE CRACKERS AL POMODORO TRITATI:
UN MIX DI TUTTI SE SI VUOLE OTTENERE
PALLINE MULTI GUSTO.

Ricetta facilissima da eseguire mettendo in gioco tutta la tua fantasia. Gli ingredienti da abbinare a questo latticino molto versatile possono essere i più svariati cosicché ognuno può farla con i gusti che preferisce. Il prosciutto cotto può essere sostituito con mortadella, con prosciutto crudo o con salmone affumicato e la panatura può variare con altra frutta secca come nocchie e noci, oppure con olive o altro a piacimento.



Fase 1

Per prima cosa, con l'aiuto di un genitore, trita il prosciutto finemente utilizzando un frullatore o un mixer.



Fase 2

In una ciotola amalgama la ricotta con il formaggio grattugiato e subito dopo con il prosciutto. Questo impasto è bene farlo rassodare in frigo per un'oretta cosicché sarà più facile formare le palline.

Fase 3

Deponi la granella scelta su di un piatto largo: non deve essere troppo grossolana ma abbastanza fine.

Riprendi il composto dal frigo e con le mani forma delle palline della grandezza di una noce; se hai difficoltà puoi inumidirti appena le mani. Fai rotolare le palline nella granella scelta facendo in modo che tutta la superficie ne rimanga ricoperta.

Fase 4

Man mano che prepari le tue palline ponile in un grande vassoio pronte per essere degustate.

FRITTATA DI RICOTTA

INGREDIENTI

4 UOVA

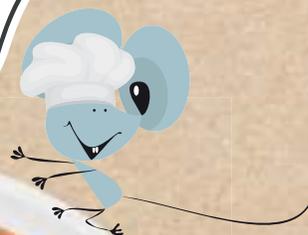
300 g DI RICOTTA VACCINA
O DI PECORA

30 g DI PARMIGIANO
REGGIANO O GRANA
PADANO GRATTOGIATO

UN CUCCHIAINO DI SALE

OLIO EVO (EXTRA VERGINE
D'OLIVA) Q.B.

Piatto semplice e povero di antica origine, che sfruttava gli alimenti di campagna dei tempi passati. Diffuso nel meridione e soprattutto in Sicilia e in Puglia, era un piatto energetico gradito a tutti per il sapore leggero e gustoso. Questa ricetta rappresenta la versione al forno, variante ancora più leggera e digeribile.



Attrezzi:



pirofila da forno, ciotola, frusta



Preriscalda il forno a 180°C

Fase 1

In una ciotola capiente metti la ricotta e con la frusta o con la forchetta lavorala bene per farla diventare cremosa e fluida.

Fase 2

Unisci una alla volta le uova sempre mescolando bene, per ultimi aggiungi il formaggio grattugiato e il sale.

Fase 3

Nella pirofila adagia il foglio di carta da forno e con l'aiuto del pennello o delle dita ungiolo appena di olio extra vergine d'oliva; trasferisci il composto di ricotta e uova nella pirofila, sulla carta da forno, e con il dorso del cucchiaio livellalo.

Fase 4

Inforna per 30 minuti a 180°C e aspetta che s'intiepidisca per gustarla.



MERENDA ANTICA

"PANE, RICOTTA E ZUCCHERO"

INGREDIENTI

1 FETTA DI PANE, POSSIBILMENTE CASERECCIO

50 g DI RICOTTA VACCINA FRESCHISSIMA

UN CUCCHIAINO DI ZUCCHERO SEMOLATO

UN PIZZICO DI CACAO IN POLVERE SE TI PIACE

Una merenda che ha il sapore e il ricordo delle NONNE, semplice, energetica e salutare. Nonché, arricchita con un po' di cacao, davvero golosa.

Fase 1

Spalma la tua fetta di pane casereccio con la ricotta, spargi sopra lo zucchero semolato e per una maggiore golosità anche il cucchiaino di cacao.



POLPETTE RICOTTA E ZUCCHINE

INGREDIENTI

250 g DI RICOTTA

UN UOVO

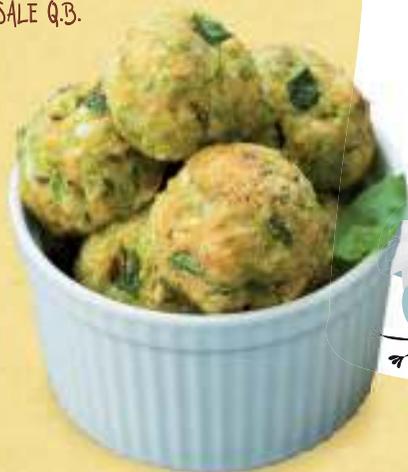
30 g DI PARMIGIANO REGGIANO
O GRANA PADANO GRATUGIATO

UNA ZUCCHINA
(150 g ALL'INCIRCA)

100 g DI PANGRATTATO

OLIO EVO (EXTRA VERGINE
D'OLIVA) Q.B.

SALE Q.B.



Fase 1

Inizia lavando bene la zuccina e poi grattugiala con l'apposita grattugia per verdure ponendola sopra una ciotola. Metti la ricotta in un'altra ciotola capiente, lavorala con una forchetta, unisci l'uovo intero, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale, sempre mescolando bene.

Fase 2

Per ultimo aggiungi la zuccina grattugiata e un paio di cucchiaini di pangrattato: per quest'ultimo ingrediente devi regolarti un po' ad occhio perché serve a rendere il composto compatto ma nello stesso tempo morbido.

Attrezzi:



2 ciotole, grattugia per verdure a fori larghi,
piatto largo, placca da forno

Una gustosa variante delle polpette di carne che possono servire a rendere sicuramente più appetitose le verdure, le quali devono sempre rientrare in un'alimentazione equilibrata.



Preriscalda il forno a 180°C

Fase 3

Fai riposare il composto in frigo per una mezz'ora per renderlo ben sodo.

Fase 4

Trascorso questo tempo, metti il pangrattato in un largo piatto. Togli la ciotola dal frigo e fai delle polpette col composto aiutandoti colle mani, quindi falle rotolare nel pangrattato.

Fase 5

Rivesti la placca con la carta da forno, ungila di olio extravergine d'oliva e deponici le polpette. Inforna per 15/20 minuti in forno caldo a 180°C.

DOLCETTI

CON RICOTTA E COCCO

INGREDIENTI

250 g DI RICOTTA

80 g DI ZUCCHERO A VELO

200 g DI COCCO GRATTOGGIATO
(LO TROVI GIÀ PRONTO AL BANCO
DEL SUPERMERCATO)

PER LE VARIANTI:

20 g DI CACAO OPPURE

50 g DI GOCCE DI CIOCCOLATO



Ecco una ricetta con pochi ingredienti e molto semplice da preparare. Si tratta di deliziosi dolcetti a base di cocco e di ricotta, dal gusto molto fresco, che allieteranno una festiciola tra amichetti o una merenda estiva. Non occorrerà cucinare nulla ma solo miscelare gli ingredienti base e usare la tua fantasia per aggiungere altri ingredienti per personalizzare questi dolcetti che andranno conservati in frigo.

Fase 1

Prendi la ricotta, che avrai fatto scolare per bene per almeno mezza giornata, ponila nella ciotola, unisci lo zucchero a velo e mescola molto bene fino a ottenere una bella crema liscia.

Fase 2

Aggiungi 150 g di cocco grattugiato all'impasto, i restanti 50 g ti serviranno per la decorazione; mescola bene gli ingredienti. Se desideri variare il dolcetto, a questo punto puoi inserire il cacao o in alternativa le gocce di cioccolato, mescolando bene, oppure un altro ingrediente che ti suggerisce la tua fantasia: biscotti sbriciolati, frutti di bosco, eccetera.

Fase 3

Poni la ciotola in frigo in modo da far rassodare l'impasto per poterlo maneggiare bene. Prendi un piatto fondo e versaci il restante cocco grattugiato.

Fase 4

Tira fuori la ciotola dal frigo e divertiti a formare palline di ricotta della dimensione di una noce e passale nel cocco grattugiato per ricoprire la superficie. Continua fino a terminare l'impasto, i tuoi dolcetti sono già pronti per essere gustati. Puoi conservarli in frigo per un massimo di due giorni.

Attrezzi:



CANNOLO SCOMPOSTO

INGREDIENTI

- 300 g DI RICOTTA DI PECORA
- 60 g DI ZUCCHERO A VELO
- 50 g DI GOCCE DI CIOCCOLATO
- 30 g DI ARANCIA CANDITA
- 30 g DI GRANELLA DI PISTACCHI
- 4 CILIEGIE CANDITE PER DECORAZIONE
- UN ROTOLO DI PASTA SFOGLIA GIÀ PRONTA
- UN CUCCHIAIO DI CACAO IN POLVERE
- UN CUCCHIAIO DI ZUCCHERO A VELO



Per rendere molto facile questa ricetta abbiamo sostituito la pasta tipica del cannolo siciliano con della pasta sfoglia facilmente reperibile al supermercato. Divertente e facile da realizzare, può essere un dolce delle feste.

Fase 1

Per prima cosa accendi il forno alla temperatura indicata sulla confezione della pasta sfoglia in modo che raggiunga in tempo utile la temperatura.

Fase 2

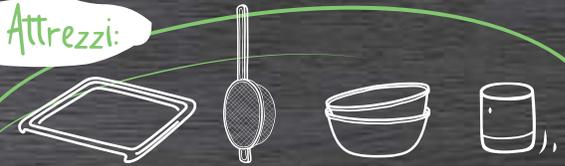
Poni la pasta sfoglia già srotolata compresa la sua carta forno sulla placca e con l'aiuto di un coltello e di un adulto incidila facendo dei triangolini che allontanerai quel poco che permetta loro di dividersi. Con l'aiuto di una forchetta divertiti a bucherellare ogni triangolino affinché cuocendo non si gonfi troppo.

Fase 3

Metti nel setaccio lo zucchero a velo e scuotendo cospargilo su ogni triangolino; fai lo stesso col cacao in polvere. A questo punto puoi infornare con l'aiuto di un genitore e aspettare che trascorra il tempo della cottura.



Attrezzi:



placca da forno, setaccio o colino, ciotola, coppette o bicchieri

Fase 4

La cosa più semplice è preparare la crema di ricotta: in una ciotola mescola bene con una forchetta lo zucchero e la ricotta fino a farla diventare una bella crema liscia, aggiungi le gocce di cioccolato e la granella di pistacchi.

Fase 5

Riempi le coppette con la crema mediante un cucchiaino, decora la superficie con una ciliegina e una scorzetta d'arancia. Prendi ora uno o due triangolini di pasta sfoglia e, come uno chef, inseriscili nella crema di ricotta. Se ti risulta difficile preparare la pasta sfoglia puoi sostituirla con dei biscotti secchi a tua scelta.



COPPETTE CON FRUTTI DI BOSCO E YOGURT

INGREDIENTI

PER UNA PORZIONE

3/4 BISCOTTI SECCHI AL CIOCCOLATO

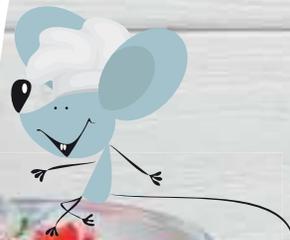
150 g DI FRUTTI DI BOSCO MISTI (MORE, LAMPONI, MIRTILLI)

UN VASETTO DI YOGURT BIANCO CREMOSO

Attrezzi



È una semplice e completa preparazione adatta a una fresca colazione o a una merenda pomeridiana.



Fase 1

Sbriciola i biscotti al cioccolato sul fondo di una coppetta, metti i frutti di bosco precedentemente lavati e con l'aiuto di un cucchiaio distribuisce sopra lo yogurt.



BICCHIERINI CON CREMA DI PESCHE E YOGURT

INGREDIENTI

PER 4 PORZIONI

375 g DI YOGURT BIANCO

4 PESCHE MATURE

25 g DI MIELE DI ACACIA

20 g DI ZUCCHERO DI CANNA

80 g DI CORN FLAKES

Un modo appetitoso e goloso per consumare una merenda a base di frutta e yogurt.

Attrezzi



Fase 1

Sbuccia le pesche e falle a pezzetti. Mettile in un tegame con il miele e cuocile a fiamma bassa per una decina di minuti con l'aiuto di un adulto; spegni, trasferisci il composto in una ciotola e con l'aiuto di un minipimer frulla il tutto fino a farlo diventare purea. In un'altra ciotola amalgama lo yogurt con lo zucchero di canna, intanto aspetta che la purea di pesche si raffreddi.



Fase 2

Prendi dei bicchieri di vetro trasparenti, poni una cucchiata di corn flakes sul fondo, poi una o due cucchiata di yogurt bianco e prosegui con uno strato di purea di pesche; termina con un'altra cucchiata di yogurt.

Fase 3

Decora la superficie con dei corn flakes che conferiranno alla composizione una bella croccantezza. Si può a piacimento invertire l'ordine degli strati, cioè due di crema di pesche ed uno di yogurt, inoltre si può utilizzare frutta diversa come ciliegie, fragole, albicocche.



MUFFIN SALATI

CON SCAMORZA E PROSCIUTTO COTTO

INGREDIENTI

250 g DI FARINA 00

170 g DI YOGURT BIANCO NON ZUCCHERATO

3 UOVA

30 g DI PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO GRATUGIATO

75 ml DI OLIO DI SEMI GIRASOLE

UNA BUSTINA DI LIEVITO ISTANTANEO PER PREPARAZIONI SALATE

100 g DI SCAMORZA

100 g DI PROSCIUTTO COTTO A DADINI

4 g DI SALE

Attrezzi:



ciotola, pirottini per muffin o stampi per muffin

Ottimi come merenda sostitutiva delle normali merendine dolci a scuola o per un pic nic o semplicemente come piatto a cena.

Fase 1

Rompi le uova all'interno di una ciotola e sbattile con l'aiuto di una forchetta, unisci lo yogurt e mescola bene per rendere il composto omogeneo. Unisci anche l'olio di semi, il Parmigiano o il Grana grattugiato, il sale e mescola.

Fase 2

Setaccia insieme la farina e la bustina di lievito istantaneo e, poco alla volta, versala nel composto di uova e yogurt, sempre mescolando bene. Quando il tutto sarà omogeneo puoi unire al tuo composto per muffin i dadini di prosciutto cotto e di scamorza; mescola.

Fase 3

Con l'aiuto di un cucchiaio riempi a metà i tuoi stampini o pirottini e inforna a 180°C per 25 minuti.

Fase 4

Il ripieno dei tuoi muffin può essere variato a seconda della tua fantasia: puoi sostituire il prosciutto cotto con delle zucchine tritate, della salsiccia a tocchetti o variare il formaggio del ripieno.



CIAMBELLONE

CON YOGURT E CACAO

Attrezzi



INGREDIENTI

200 g DI FARINA 00

50 g DI FECOLA DI PATATE

3 UOVA

180 gr DI ZUCCHERO

2 VASETTI DI YOGURT BIANCO

50 g DI CACAO AMARO

120 g DI BURRO

UNA BUSTINA DI LIEVITO PER TORTE

UN PIZZICHINO DI SALE

ZUCCHERO A VELO PER DECORARE



Fase 1

Rompi le uova in una ciotola, unisci lo zucchero e sbatti con la frusta elettrica fino a ottenere un composto che abbia raddoppiato il suo volume e sia diventato più chiaro.

Fase 2

Fai sciogliere il burro in un pentolino e quando si sarà raffreddato unisci lo yogurt e sbatti per 5 minuti. Quindi versa questo composto nella ciotola delle uova mescolando.

Fase 3

Setaccia la farina insieme al cacao e al lievito e aggiungi il tutto al composto di uova e yogurt e continua a sbattere fino a che otterrai una crema omogenea.



Preriscalda il forno a 180°C

Fase 4

Versa l'impasto del ciambellone in uno stampo imburrato e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti circa.

Fase 5

Prima di sfornare il ciambellone fai la prova stecchino: infila un grosso stecchino nel centro del ciambellone, se esce pulito la torta è cotta.

Fase 6

Lascia raffreddare il ciambellone di cacao e yogurt, quindi togliilo dalla forma e spolverizzalo con zucchero a velo.

PETTO DI POLLO

CON SALSA ALLO YOGURTE AGRUMI

Attrezzi



padella antiaderente.

INGREDIENTI

UN PETTO DI POLLO A FETTE

UN VASETTO DI YOGURT BIANCO INTERO

UN LIMONE NON TRATTATO

UN'ARANCIA NON TRATTATA

2 CUCCHIAI DI OLIO EVO (EXTRA
VERGINE D'OLIVA)

FARINA Q.B.

SALE Q.B.

Un secondo piatto leggero, gustoso,
un po' diverso dal solito e con una
sfiziosa salsina.



Fase 1

Inizia infarinando le fettine di petto di pollo da entrambi i lati. Versa due cucchiaini di olio evo in una padella antiaderente e quando è caldo, con l'aiuto di un adulto, poni a rosolare le fette di pollo.

Fase 2

Indora bene la carne e salala. Una volta cotta, togliila dal fuoco e tienila in caldo. Spremi il succo dell'arancia e del limone e versalo nella padella insieme allo yogurt bianco intero; amalgama bene per un paio di minuti, quindi aggiungi nuovamente la carne per farla insaporire.

Fase 3

Servi il tuo petto di pollo agli agrumi ben caldo preferibilmente con una bella insalatina di contorno o delle patate al forno.



PALLINE DI PARMIGIANO

INGREDIENTI

100 g DI PARMIGIANO
REGGIANO GRATUGIATO

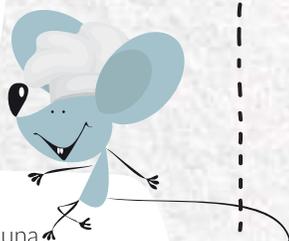
2 ALBUMI

OLIO DI GIRASOLE O D'ARACHIDE

Attrezzi



Una ricetta facile e davvero sfiziosa.
divertente da preparare con i tuoi genitori.
Si utilizzano pochissimi ingredienti che
sicuramente trovi in casa.



Fase 1

In una ciotola mescola bene i due albumi con il Parmigiano utilizzando una forchetta: mi raccomando, devi lavorare bene per far sì che il formaggio e l'albume si amalgamino del tutto.

Fase 2

Con le tue mani prendi un po' dell'impasto e poi modellalo per formare una piccola pallina di uno o due cm di diametro, non più grande. Una volta che avrai ottenuto le tue palline, fai scaldare da un genitore l'olio per friggere in una padella, poi immergile poche alla volta.

Fase 3

Raggiunta la doratura, togli le e deponile sulla carta da cucina a scolare l'olio in eccesso. Le tue palline formaggiose di Parmigiano Reggiano sono subito pronte da mangiare.



CACIOCAVALLO IMPANATO AL FORNO

INGREDIENTI

4 BELLE FETTE DI CACIOCAVALLO
ALTE 1,5 CM

2 UOVA

100 g FARINA

150 g DI PANGRATTATO

OLIO EVO (EXTRA VERGINE
D'OLIVA)

Attrezzi



Sicuramente NON si può resistere a una fetta di caciocavallo dalla bella crosticina croccante! Non essendo fritto, apporta un numero di calorie minore e risulta un secondo goloso e leggero, certamente apprezzato da tutti. Utilizza un caciocavallo NON stagionato così da avere una bella fetta di formaggio filante.



Preriscalda il forno a 180°C

Fase 1

Prendi le 3 ciotole, in una spacca le uova e sbattile bene con la forchetta, nell'altra poni la farina e nell'ultima il pangrattato.

Fase 2

Prendi le fette di caciocavallo, passale prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.

Fase 3

Prendi un foglio di carta da forno e foderla la tua pirofila; in essa adagia le tue fette di caciocavallo impanato e inforna nel piano intermedio per 10 minuti. Alla fine passa in modalità grill per un paio di minuti per ottenere una bella crosticina croccante.



POLPETTE DI PANE E FORMAGGIO PUGLIESI

Attrezzi:



INGREDIENTI

200 g DI PANE RAFFERMO O PANE IN CASSETTA

2 UOVA

50 g DI PARMIGIANO REGGIANO O GRANA
PADANO GRATUGIATO

70 g DI CACIOCAVALLO, O PROVOLA, O FONTINA,
OPPURE ALTRO FORMAGGIO FILANTE A TUO
GRADIMENTO

250 ml DI LATTE

100 g DI PANGRATTATO

UN PIZZICO DI SALE

OLIO DI GIRASOLE O D'ARACHIDE (PER
FRIGGERE) Q.B.

Una preparazione contadina antica, povera, che sostituiva la carne nei periodi di magra. Serviva anche a riciclare un po' di avanzi di pane che uniti al formaggio e alle uova, alimenti poveri che si trovavano in ogni casa, costituivano un piatto sostanzioso e sfizioso.

Fase 1

Poni in una ciotola il pane e versaci sopra il latte in modo che lo ammorbidisca bene. Se utilizzi pane raffermo il tempo di ammollo sarà più lungo rispetto al pane in cassetta.

Fase 2

Quando il pane sarà completamente ammolato, strizzalo con le mani e trasferiscilo in un'altra ciotola, quindi aggiungi le uova, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale. Copri la ciotola con un foglio di pellicola e trasferiscila in frigo per un'oretta in modo che il composto si rassodi.

Fase 3

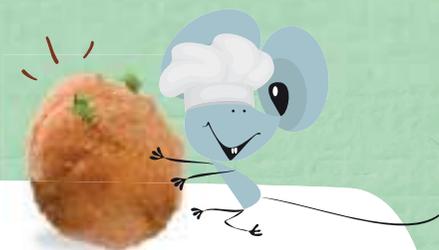
Nel frattempo taglia a dadini il formaggio che hai scelto per rendere filanti le tue polpette.

Fase 4

Trascorso il tempo, toglila ciotola dal frigo e prendi un po' di composto nel palmo della mano e forma al centro un piccolo incavo dove porrai il cubetto di formaggio. Richiudi dando forma sferica alla polpetta; vai avanti così a fare tutte le altre polpette. Successivamente passale nel pangrattato che avevi messo in un piatto, in modo che ne risultino completamente ricoperte.

Fase 5

Riscalda in una padella l'olio di girasole e con l'aiuto di un adulto frigi le polpette, trasferiscile quindi su di un piatto rivestito di carta assorbente. Le polpette di pane e formaggio sono ottime mangiate calde o tiepide.



COCOTTE DI SPINACI E MOZZARELLA

INGREDIENTI

400 g DI SPINACI
3 CUCCHIAI DI OLIO EVO (EXTRA
VERGINE D'OLIVA)
200 g DI MOZZARELLA VACCINA
O ANCHE DI BUFALA
40 g DI PARMIGIANO
REGGIANO O GRANA PADANO
GRATTUGIATO
SALE Q.B.

Una ricetta gustosa e
originale che farà mangiare gli spinaci
proprio a tutti, adulti e bambini.

Attrezzi



padella, pirofila da forno



Preriscalda il forno a 180°C

Fase 1

Prendi la padella e versaci 2 cucchiaini di olio EVO sul fondo, metti gli spinaci e cuocili a fuoco lento, aggiungi un pizzico di sale.

Fase 2

Trasferisci gli spinaci nella pirofila e condiscili con un cucchiaino di olio e il formaggio grattugiato, taglia la mozzarella a fette e distribuiscila sugli spinaci.
Inforna nella posizione intermedia per 10/15 minuti, finché la mozzarella non si scioglie completamente.



TORTINO DI ZUCCHINE, ASIAGO E PROSCIUTTO

INGREDIENTI

500 g DI ZUCCHINE
150 g DI ASIAGO
100 g DI PROSCIUTTO COTTO
50 g DI PARMIGIANO REGGIANO O
GRANA PADANO GRATTUGIATO
50 g DI PANGRATTATO
OLIO EVO (EXTRA VERGINE D'OLIVA) Q.B.
UN PIZZICO DI SALE

Questo è un piatto completo che può
costituire una cena. Facile e veloce da preparare.

Attrezzi



mandolina o affettaverdure, pirofila da
forno da 20 cm di diametro.



Preriscalda il forno a 200°C

Fase 1

Con l'aiuto di un adulto affetta sottilmente le zucchine nel senso della lunghezza. Può aiutarti l'affettaverdure.

Fase 2

Prendi la pirofila e ungila bene di olio, spargi uniformemente metà del pangrattato sul fondo. Distribuisci uno strato di fette di zucchine in modo regolare, sopra alterna qualche pezzetto di prosciutto a delle fettine sottili di Asiago, con una piccola spolverata di parmigiano o grana grattugiato. Prosegui così con altri strati a completamento degli ingredienti, come fosse una lasagna vegetariana.

Fase 3

L'ultimo strato fallo di zucchine, completa con un pizzico di sale, formaggio grattugiato, olio Evo e pangrattato.
Inforna per almeno 30 minuti fino alla comparsa di una bella crosticina croccante sul tortino.



RICETTE CON PANNA E YOGURT

Il gelato è un alimento ricco gradito da tutti, adulti e bambini, le sue origini pare che risalgano alla notte dei tempi, le prime notizie di un alimento che poteva ricordare il nostro gelato vengono dalla Bibbia. Isacco offre ad Abramo latte di capra misto a neve. Le notizie storiche proseguono con i romani che offrivano nei loro banchetti veri e propri dessert freddi "Nivatae potiones" fatti da frutta con miele e neve. Si hanno notizie anche di specie di sorbetti mangiati nell'antica Cina a base di latte, ma bisogna arrivare al Cinquecento, in particolare a Firenze per vedere diffusa l'arte della produzione del gelato come lo intendiamo noi, prodotto da latte, panna e uova. Questo goloso alimento potremo prepararlo a casa in maniera divertente ed economica in maniera facile e veloce con la frutta o il latte congelato, anche senza l'ausilio della gelateria.

GELATO FIOR DI LATTE

INGREDIENTI

300 ML DI LATTE

300 ML DI PANNA FRESCA LIQUIDA

100 g DI ZUCCHERO

UN PIZZICO DI VANIGLIA IN POLVERE
(FACOLTATIVA)

Attrezzi:



ciotola capiente (da poter riporre in freezer) inOx o altro materiale adatto. casseruola capiente. termometro da cucina (opzionale). frusta



Fase 1

Per prima cosa poni in freezer la ciotola che dovrà contenere successivamente il gelato. Versa latte, panna, zucchero e vaniglia nella casseruola e mettila a scaldare a fuoco basso, con la frusta mescola bene per far sciogliere subito lo zucchero.

Fase 2

Se hai il termometro da cucina controlla la temperatura della preparazione, deve arrivare a 85°, in assenza spegni quando noterai il formarsi delle prime bolle che iniziano prima del bollore.

Fase 3

Fai raffreddare completamente e quando sarà a temperatura ambiente versa il composto nella ciotola che prenderai dal freezer, riponi il tutto nuovamente nel freezer e per 3 volte ogni 30 minuti riprenderai la ciotola per mescolare bene con l'aiuto della frusta il tuo gelato. Questo servirà a non far formare uno strato ghiacciato sulla superficie e a rendere cremoso il tuo gelato, dopodiché il gelato è pronto per essere gustato.

GELATO

ALLA CREMA DI NOCCIOLE

INGREDIENTI

370 g DI CREMA DI NOCCIOLE

500 ml DI PANNA FRESCA DA MONTARE

150 ml DI LATTE

130 g DI ZUCCHERO A VELO

35 g DI BURRO



Attrezzi:



pentolino, frusta, ciotola capiente di vetro, spatola, contenitore per gelato, sbattitore elettrico (con frusta)

Fase 1

Inizia con il mettere la ciotola, dove monterai la panna, nel freezer, servirà ben fredda. Nel pentolino metti il latte, il burro e poni il tutto sulla fiamma bassa, non appena il burro si scioglie aggiungi lo zucchero a velo e continuando a mescolare, con la frusta a mano, porta il tutto ad ebollizione e continua a far cuocere per 15 minuti sempre mescolando.

Fase 2

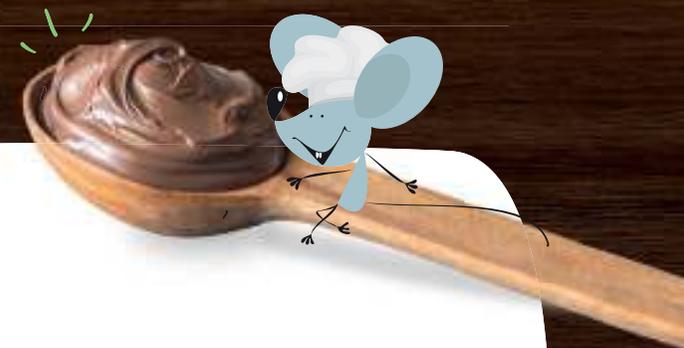
Spegni e versa il tutto in una ciotola di vetro capiente e aspetta che si raffreddi completamente in modo che la preparazione si rapprenda. Quando sarà ben freddo aggiungi la crema di nocciole e con l'aiuto delle fruste elettriche mescola bene fino ad ottenere un composto uniforme.

Fase 3

Prendi la ciotola dal freezer e monta la panna con l'aiuto dello sbattitore elettrico e di un adulto. Unisci delicatamente, un po' alla volta, questa al composto di crema di nocciole aiutandoti con una spatola, con movimenti che andranno dall'alto verso il basso.

Fase 4

Quando tutto sarà ben amalgamato versa il composto nel contenitore che trasferirai nel freezer per almeno 6 o 7 ore. Trascorso questo tempo avrai il tuo goloso gelato alla crema di nocciole.



GELATO ALLO YOGURT

INGREDIENTI

250 ml DI LATTE
250 ml DI PANNA
250 ml DI YOGURT BIANCO
125 g DI ZUCCHERO

Attrezzi



2 ciotole in acciaio inox, pentolino,
Fruste per montare la panna



Fase 1

Poni qualche ora prima della preparazione le due ciotole in freezer, devono diventare ben fredde. Intiepidisci il latte nel pentolino, versaci lo zucchero così si potrà sciogliere facilmente e lascialo raffreddare.

Fase 2

Prendi una delle due ciotole riposte in freezer e versaci la panna che monterai con le apposite fruste elettriche, puoi farti aiutare da un genitore in questa operazione. Nell'altra ciotola fredda versa il latte zuccherato e lo yogurt, amalgama bene e poi incorpora la panna montata mescolando delicatamente.

Fase 3

Poni il tutto nel freezer e dopo 3 ore riprendi il tutto frulla delicatamente e riponi in freezer per un'altra ora, a questo punto il gelato è pronto per essere gustato.



GELATO ALLA FRAGOLA

INGREDIENTI

300 g DI FRAGOLE
80 g DI ZUCCHERO
250 ml DI PANNA FRESCA
DA MONTARE
100 ml DI LATTE CONDENSATO

Attrezzi



casseruola, ciotola inox, frullatore, contenitore
per il gelato da freezer, fruste elettriche per
montare la panna

Fase 1

Prendi la ciotola che servirà a montare la panna e ponila in freezer almeno un'ora prima. Pulisci e lava bene le fragole, falle a pezzetti e mettile nella casseruola con lo zucchero, fai cuocere per soli 5 minuti a fuoco basso, giusto il tempo di far sciogliere bene lo zucchero.

Fase 2

Fai raffreddare bene il composto e poi frullalo per ottenere un composto omogeneo, unisci a questo il latte condensato e tieni da parte. Riprendi la ciotola dal freezer e con le fruste elettriche monta bene la panna, mescola successivamente e delicatamente il composto di fragole e latte alla panna montata.

Fase 3

Poni questo composto in un contenitore adatto ad essere posto in freezer con un coperchio, lascia il tuo gelato in freezer per almeno 4 ore, deve avere il tempo di indurirsi. Lascia il tuo gelato fuori dal frigo, qualche minuto, prima di servirlo.



PANNA COTTA

Attrezzi:



ciotola, casseruola, Frusta, colino a maglia FINE
4 stampini in silicone

INGREDIENTI

400 ml DI PANNA FRESCA

75 g DI ZUCCHERO

9 g DI COLLA PESCE

1 PIZZICO DI VANIGLIA
(FACOLTATIVO)

La panna cotta è un dolce italiano nato probabilmente intorno al XIX secolo in Piemonte. È uno dei dolci al cucchiaio più conosciuti ed apprezzati in Italia e all'estero. Non solo dai bambini. Semplice da preparare, ha come base solo 3 ingredienti, ma può essere completato con molta fantasia dai più svariati ingredienti. Frutta a pezzetti, salsa di caramello, salsa al cioccolato o ai frutti di bosco, guarnizioni di frutta secca.

Fase 1

Per prima cosa prendi i fogli di colla pesce e ponili in una ciotola con dell'acqua fredda per 10 minuti affinché si ammollino. Versa nella casseruola la panna, lo zucchero e la vaniglia e con l'aiuto della frusta mescola bene, poni sul fuoco basso per portarla a bollore, ricorda ogni tanto di mescolare.

Fase 2

Appena raggiunto il bollore togli dal fuoco la casseruola ed aggiungici la colla pesce ben strizzata dall'acqua. Mescola bene il composto e poi passalo attraverso il colino a maglia fine in un'altra ciotola e lascialo intiepidire.



Fase 3

Prendi gli stampini in silicone e, prima ancora che il composto si raffreddi completamente, riempi con la panna cotta.

Fase 4

Riponili in frigorifero per almeno 6 ore, potrai in seguito decorarli come meglio vorrai, con frutta, gelatine o cioccolato fuso e gustare questo famoso dolce dalla consistenza morbida che si scioglie in bocca.



Grazie amici.

per avermi accompagnato in questa avventura Nel mondo della cucina.

Spero di averti fatto provare alcune delle golosità che si possono preparare con latte, ricotta, yogurt, panna e formaggio.

Hai già trovato il tuo piatto preferito? Condividilo con la tua famiglia e con gli amici!

Arrivederci alla prossima avventura!

TINO
il topino



Il Programma **Latte nelle scuole**, finanziato dall'**Unione Europea** e realizzato dal **Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali**, è una campagna di educazione alimentare sul consumo dei prodotti lattiero-caseari, dedicata agli allievi delle scuole primarie.



LATTENELLESCUOLE.IT

