

6 mesi: inizia l'avventura!

Prima Pappa

Ingredienti:

- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr carote
- 40 gr vitello
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure e frullare
2. In un pentolino, aggiungere il frullato e l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer e aggiungere la crema di riso. Trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità.
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino d'olio.

CREMA DI VERDURE

Ingredienti:

- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr carote
- 3 foglie lattuga
- 40 gr petto di pollo
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure a pezzetti e frullare
2. Versare il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer, aggiungere la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di verdure

Ingredienti:

- 30 gr patata sbucciata
- 30 gr carota
- 30 gr zuccina
- 2 foglie lattuga
- 1 pezzetto sedano
- 40 gr pollo
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer il pollo la lattuga la patata la zuccina la carota e il sedano e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer, unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di lattuga

Ingredienti:

- 100 gr patate
- 40 gr vitello
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 2 foglie lattuga (30 gr circa)
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure a pezzetti e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata ritrasferire nuovamente nel mixer, unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con i fagiolini

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 40 gr coniglio
- 20 gr pastina
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e i fagiolini e frullare
2. In un pentolino aggiungere l'acqua e il frullato, portare a bollore e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
3. Aggiungere la pastina e cuocere il tempo indicato sulla confezione
4. A cottura ultimata trasferire il composto nel mixer e unire la crema di riso. Frullate nuovamente a bassa velocità.
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di mais e tapioca

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 20 gr tacchino
- 20 gr crema mais e tapioca istantanea
- 200 gr latte
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Cuocete in un pentolino la carne e i fagiolini insieme all'acqua e al latte per circa 15 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. A cottura ultimata trasferire nel mixer e unire la crema di mais e tapioca
3. Trasferire nel mixer e frullare frullando a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di pollo

Ingredienti:

- 120 gr verdure
- 40 gr pollo
- 20 gr crema di riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer pollo e verdure e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere circa 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente il composto nel mixer, unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare frullando a bassa velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con manzo

Ingredienti:

- 50 gr patata sbucciata
- 50 gr carota
- 40 gr manzo
- 20 gr pastina
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer carne e verdure e frullare
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 15 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Trasferire nuovamente il composto nel mixer, trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a bassa velocità
4. Spostare la pappa nel pentolino, portare a bollore, unire la pastina e cuocere 5 minuti
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Crema di prosciutto

Ingredienti:

- 120 gr patate sbucciate
- 20 gr prosciutto magro
- 2 foglie lattuga
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer l'insalata e le patate a pezzetti frullando per 20 secondi aumentando lentamente la velocità
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Terminata la cottura trasferire la pappa nel mixer, aggiungere il prosciutto a pezzetti e il semolino, frullare 40 secondi aumentato gradualmente la velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di verdure

Ingredienti:

- 350 gr verdure miste
- 500 gr acqua

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le verdure, frullarle per 30 secondi aumentando gradualmente la velocità
2. Trasferire in una pentola, aggiungere acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Impiattare e servire con un cucchiaino di olio a crudo

Semolino e pollo

Ingredienti:

- 80 gr . di patata sbucciata
- 40 gr petto di pollo
- 2 foglie di lattuga
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer pollo e verdure e frullare
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nuovamente nel mixer, unire la crema di riso e frullare a media velocità per circa 40 secondi.
4. Versare la pappa nel piatto e aggiungere un cucchiaino d'olio.

Pappa con carote e sedano

Ingredienti:

- 150 gr carote
- 50 gr cuore di sedano
- 50 gr patate sbucciate
- 40 gr manzo cotto
- 20 gr semolino di riso istantaneo
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le verdure a pezzetti e frullare a bassa velocità per 30 secondi
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Versare il composto nel mixer e trasferire nel mixer e frullare frullando a media velocità per circa 40 secondi
4. Togliere metà del composto e aggiungere il manzo e il semolino frullando per 40 secondi a media velocità
5. Versare la pappa nel piatto e aggiungere un cucchiaino olio

NOTE: il passato tenuto da parte si può utilizzare per la pappa della sera aggiungendo semolino o crema di riso

Passata di Mela e Banana

Ingredienti:

- 80 gr mela sbucciata
- 40 gr banana
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela e la banana, frullare per 10 secondi a velocità media
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere acqua e limone e cuocere 10 minuti
3. A fine cottura trasferire nuovamente il composto nel mixer, frullare 20 secondi frullando a media velocità
4. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Dessert di pera e mela

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr pera sbucciata
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela e la pera e frullare per 10 secondi a media velocità
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere acqua e limone e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
3. A fine cottura trasferire il composto nel mixer e amalgamarlo frullando per 20 secondi a velocità media
4. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Dessert di banana

Ingredienti:

- 120 gr banana
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la banana e frullare per 10 secondi a velocità media
2. Aggiungere acqua e limone e frullare 40 secondi a velocità media e 20 secondi a velocità elevata

Dessert mela

Ingredienti:

- 120 gr mela sbucciata
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela, frullare per 10 secondi a velocità media
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere acqua e limone e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
3. A fine cottura trasferire il composto nel mixer e amalgamarlo frullando per 20 secondi a velocità media
4. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Mela grattugiata

Ingredienti:

- 120 gr mela sbucciata
- 50 gr acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela a pezzetti e frullare a velocità media per 40 secondi
2. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare 40 secondi a velocità elevata
3. Servire subito

Dessert Mela e Pera

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr pera sbucciata
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la mela e la pera a pezzetti, frullare 40 secondi a velocità media
2. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare per 40 secondi a velocità elevata
3. Servire subito

Dessert Pera e Banana

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr banana
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la banana e la pera a pezzetti, frullare 40 secondi a velocità media
2. Con un cucchiaio riunire il composto nel mixer
3. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare ad elevata velocità per 40 secondi
4. Servire subito

Banana al limone

Ingredienti:

- 120 gr banana
- 70 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la banana a pezzetti e frullare 30 secondi a velocità media
2. Con un cucchiaio riunire il composto nel mixer
3. Aggiungere l'acqua e il succo di limone e frullare per 40 secondi a velocità elevata
4. Servire subito

8 MESI

Brodo vegetale

Ingredienti:

- 1 patata media sbucciata
- 1 pezzetto di sedano
- 1 zuccina
- 2-3 foglie di spinaci o erbe o lattuga
- 500 gr di acqua

Procedimento:

1. In un pentolino, inserire l'acqua e le verdure tagliate a pezzi grossi
2. Cuocere 20-30 minuti mescolando di tanto in tanto
3. Filtrare ed utilizzare il brodo per le varie pappe

Brodo di carne

Ingredienti:

- 100 gr manzo o pollo a pezzetti
- 100 gr verdure miste
- 500 gr di acqua

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino tutti gli ingredienti e cuocere 30 minuti mescolando di tanto in tanto
2. Filtrare ed utilizzare il brodo per le varie pappe

MINESTRA con platessa

Ingredienti:

- 150 gr verdure miste
- 50 gr platessa
- 400 gr acqua
- 20 gr pastina
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer l'acqua, le verdure tagliate a pezzi grossi e il pesce e frullare 10 secondi a velocità media
2. Trasferire in un pentolino e cuocere per 10-15 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Versare la pappa e aggiungere l'olio

Pappa di sogliola

Ingredienti:

- 100 gr carote
- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr filetti di sogliola
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 400 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le patate le carote e la sogliola e frullare per 40 secondi a media velocità
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere acqua e cuocere 12 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire il composto nel mixer, unire il semolino e trasferire nel mixer e frullare frullando per 40 secondi a media velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di nasello

Ingredienti:

- 100 gr patate sbucciate
- 25 gr crema di riso istantanea
- 40 gr nasello
- 400 gr acqua
- 1 ciuffo prezzemolo
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le patate e il pesce e frullare a media velocità per 40 secondi
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere per 15 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire il composto nel mixer, unire la crema di riso e il prezzemolo e trasferire nel mixer e frullare frullando a media velocità per 40 secondi
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa coi finocchi

Ingredienti:

- 200 gr finocchi
- 100 gr patate sbucciate
- 40 gr filetti sogliola
- 25 gr pastina
- 400 gr acqua
- 1 ciuffo prezzemolo
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer le patate e i finocchi tagliati a pezzetti e frullare per 40 secondi a media velocità
2. Trasferire il frullato in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere per 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Nel frattempo frullare la sogliola per 40 secondi a media velocità
4. Togliere metà del composto dal pentolino e aggiungere la sogliola frullata
5. Unire la pastina e cuocere per 8 minuti dal bollore
6. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio .

NOTE: il passato tenuto da parte si può utilizzare per la pappa della sera aggiungendo semolino o crema di riso

Pappa di spinaci

Ingredienti:

- 80 gr patate sbucciate
- 40 gr pollo
- Qualche foglia di spinaci
- 200 gr acqua
- 25 gr maizena
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il pollo e le patate a pezzetti e frullare
2. Trasferire in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Aggiungere a metà cottura gli spinaci
4. Terminata la cottura trasferire il composto nel mixer e frullare 40 secondi a velocità media
5. Trasferire il composto nel pentolino, unire la maizena e cuocere 10 minuti mescolando di tanto in tanto
6. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Crema di riso al pomodoro

Ingredienti:

- 100 gr pomodoro sbucciato e privato dei semi
- 40 gr petto di pollo o tacchino
- 25 gr riso
- 200 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il pollo e il pomodoro e frullare
7. Trasferire in un pentolino, aggiungere riso e acqua e cuocere 15 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
2. Terminata la cottura trasferire nel mixer e frullare 10 secondi a media velocità
3. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Nasello con patate

Ingredienti:

- 100 gr patate sbucciate
- 40 gr nasello
- 500 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extra vergine
- 1 cucchiaino parmigiano

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino l'acqua e nella vaporiera le patate a pezzi. Cuocere per 20 minuti dal bollore
2. A metà cottura aggiungere il nasello
3. A cottura ultimata togliere la vaporiera e trasferire nel mixer 200 gr acqua di cottura
4. Unire patate e nasello e frullare 40 secondi a media velocità
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio e 1 cucchiaino parmigiano

Semolino di grano in brodo

Ingredienti:

- 25 gr semolino istantaneo
- 200 gr brodo di carne
- 2 cucchiaini passata di pomodoro
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. In un pentolino inserire il brodo e il pomodoro. Cuocere per 5 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
2. Trasferire nel mixer, aggiungere il semolino e frullare 40 secondi a media velocità
3. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Semolino di riso in brodo

Ingredienti:

- 25 gr semolino di riso istantaneo
- 200 gr brodo vegetale
- 80 gr verdura cotta
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. In un pentolino scaldare il brodo 5 minuti dal bollore
2. Trasferire nel mixer, aggiungere le verdure e il semolino e frullare 40 secondi a media velocità
3. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Pappa di maizena

Ingredienti:

- 25 gr maizena
- 200 gr brodo di carne
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino il brodo e la maizena e cuocere 8 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Semolino con l'uovo

Ingredienti:

- 25 gr semolino di grano istantaneo
- 200 gr brodo di carne o di verdura
- 1 tuorlo d'uovo sodo
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Scaldare in un pentolino il brodo per 5 minuti dal bollore
2. Aggiungere il semolino e il tuorlo e trasferire nel Mixer
3. Frullare 40 secondi a media velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Semolino di riso

Ingredienti:

- 25 gr semolino di riso istantaneo
- 200 gr brodo di pollo

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino il brodo
3. Scaldare 5 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Aggiungere il semolino e trasferire nel mixer
3. Frullare 40 secondi a media velocità
4. Versare la pappa

Pancotto

Ingredienti:

- 30 gr pane
- 200 gr di brodo
- 1 cucchiaino di parmigiano
- 1 cucchiaino olio extra vergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il pane e frullare 20 secondi a bassa velocità
4. Aggiungere brodo e cuocere in un pentolino per 5 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Versare nel piatto e aggiungere olio e parmigiano

Carote al latte

Ingredienti:

- 80 gr di carote
- 200 gr latte
- 15 gr maizena

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer le carote e frullare 10 secondi a velocità elevata
5. Trasferire in pentolino, aggiungere il latte e cuocere 15 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Terminata la cottura trasferire aggiungere la maizena
6. Cuocere 5 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto

Composta golosa

Ingredienti:

- 60 banana
- 60 albicocca
- 50 gr acqua
- 1 cucchiaino succo limone

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la frutta a pezzettini.
2. Aggiungere acqua e succo, frullare per 40 secondi a velocità elevata
3. Servire subito

Banana all'arancia

Ingredienti:

- 100 gr banana
- 1\2 misurino succo arancia
- 50 gr acqua

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la frutta a pezzettini.
2. Aggiungere acqua e succo, frullare 40 secondi a velocità elevata
3. Servire subito

Composta di yogurt

Ingredienti:

- 2 biscotti
- 1\2 frutto sbucciato
- 1 vasetto yogurt naturale (125gr)

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer i biscotti
2. Polverizzarli 30 secondi a media velocità
3. Aggiungere il frutto e lo yogurt
4. Frullare 5 secondi bassa velocità
5. Servire subito.

Frullato di yogurt

Ingredienti:

- 1 fetta biscottata
- 50 gr banana
- 1 vasetto yogurt al naturale (125 gr)

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la banana e lo yogurth
2. Frullare 30 secondi a media velocità
3. Servire subito

Yogurt con albicocche

Ingredienti:

- 50 gr albicocca matura
- 1 vasetto yogurt al naturale
- 1 cucchiaino zucchero (facoltativo)

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer l'albicocca, lo yogurt e lo zucchero
2. Frullare 5 secondi a bassa velocità
3. Servire subito

Merenda alla frutta

Ingredienti:

- 1 arancia
- 80 gr banana
- 80 gr mela
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer l'arancia a pezzetti senza semi e frullare 20 secondi a media velocità
2. Aggiungere la mela e la banana a pezzetti e frullare 40 secondi a media velocità
3. Aggiungere lo zucchero e frullare per 20 secondi a velocità elevata
4. Servire subito

Yogurt alla carota

Ingredienti:

- 50 gr mela
- 20 gr carota mondata
- 1 vasetto di yogurt al naturale

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la mela e al carota e frullare 20 secondi a velocità media
2. Aggiungere yogurt e frullare 10 secondi a media velocità
3. Servire subito

10 MESI

Pastina al latte

Ingredienti:

- 30 gr pastina
- 50 gr acqua
- 100 gr latte

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino l'acqua il latte e la pastina
7. Cuocere 10 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Versare la pappa e lasciare intiepidire

Pappa di tacchino

Ingredienti:

- 40 gr carote
- 40 gr patate sbucciate
- 40 gr tacchino
- 150 gr latte
- 50 acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel mixer la carne e frullare a media velocità per 30 secondi
2. Unire le verdure e frullare 20 secondi a bassa velocità
3. Trasferire il composto in un pentolino, aggiungere l'acqua, il latte e cuocere 13 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
4. A cottura ultimata trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
5. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di zucchine

Ingredienti:

- 100 gr zucchine
- 80 gr patate sbucciate
- 200 gr acqua
- 20 gr parmigiano
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. In un pentolino inserire le zucchine, le patate e l'acqua cuocere 15 minuti minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Aggiungere il parmigiano e il tuorlo d'uovo e cuocere 2 minuti mescolando energicamente
3. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pasticcio di spinaci

Ingredienti:

- 100 gr spinaci mondati e lavati
- 100 gr patate sbucciate
- 400 gr acqua
- 30 gr parmigiano
- 50 gr latte
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer prima gli spinaci e poi la patata a pezzetti e frullare per 10 secondi a media velocità
2. Trasferire il composto in un pentolino, unire l'acqua e il latte e cuocere 10 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
3. Aggiungere il parmigiano, l'olio e versare il composto in una piccola teglia
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti ca.
5. Servire tiepido.

Vellutata di zucca

Ingredienti:

- 100 gr zucca
- 70 gr patata sbucciata
- 150 gr latte
- 100 acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la zucca e la patata a pezzetti, frullare 20 secondi a media velocità
2. Trasferire il composto in un pentolino, aggiungere l'acqua, il latte e cuocere 15 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
3. A cottura ultimata trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Note: volendo si possono aggiungere 10 gr di parmigiano

Vellutata di fagiolini

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 300 gr acqua
- 200 gr latte
- 2 cucchiaini di fecola
- 10 gr parmigiano

Procedimento:

1. In un pentolino inserirei fagiolini e l'acqua e cuocere per 10 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
2. Scolare l'acqua di cottura e trasferire i fagiolini nel mixeer
3. Aggiungere il parmigiano e frullare per 20 secondi a media velocità
4. Unire latte e fecola e frullare per 25 secondi a velocità elevata
5. Trasferire in pentolino e cuocere per 7 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto
6. A cottura ultimata trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità

Passata di pesca

Ingredienti:

- 120 gr pesca sbucciata
- 50 gr acqua
- 1 cucchiaino succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la pesca e frullare a media velocità per 30 secondi
2. Aggiungere l'acqua e il succo e trasferire in un pentolino
3. Cuocere 3 minuti con lame in movimento
4. Riunire il composto
5. Trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
6. Servire fredda

Frullato con corn flakes

Ingredienti:

- 20 gr cornflakes
- 2 cucchiari rasi di marmellata
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 gr)

Procedimento:

1. Polverizzare i cornflakes frullandoli per 50 secondi alla massima velocità
2. Aggiungere gli altri ingredienti e frullare per 10 secondi a bassa velocità
3. Servire subito

Composta di Corn Flakes

Ingredienti:

- 50 gr mela sbucciata
- 20 gr Corn Flakes
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 gr)

Procedimento:

1. Polverizzare i cornflakes frullandoli a 50 secondi velocità massima
2. Aggiungere la mela e frullare per 10 secondi a bassa velocità
3. Riunire il composto , aggiungere lo yogurt e frullare per 30 secondi a media velocità

N.B. volendo si può aggiungere 1 cucchiaino di miele

Yogurt con ananas

Ingredienti:

- 1 fetta ananas fresco
- 1 vasetto di yogurt al naturale (125 gr)
- 50 gr latte
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

1. Tagliare la fetta d'ananas eliminando il cuore
2. Inserire nel Mixer e frullare a media velocità
3. Riunire il composto, aggiungere latte e zucchero e frullare per 30 secondi a velocità elevata
4. Aggiungere lo yogurt e frullare per 5 secondi a bassa velocità

Spremuta di pompelmo

Ingredienti:

- Polpa di mezzo pompelmo
- 50 gr acqua
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

1. Inserire tutti gli ingredienti nel mixer e frullare per 40 secondi a media velocità
2. Filtrare e servire

N.B. si può sostituire il pompelmo con l'arancia

Il suo primo compleanno

Pan di spagna

Ingredienti:

- 250 gr farina
- 250 gr zucchero
- 6 uova
- 1 bustina di lievito
- un pizzico di sale

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer lo zucchero e le uova e frullare per 30 secondi alla massima
2. Aggiungere la farina e frullare per 5 minuti a bassa velocità
3. Alla fine unire il lievito e frullare per 30 secondi a bassa velocità
4. Versare l'impasto in una teglia (diam. 25 cm e alt. 4 cm circa) unta e infarinata
5. Cuocere in forno preriscaldato a 160° per 10 minuti a 180° per 15 minuti e a 200° per altri 15 minuti
6. Lasciare riposare alcuni minuti a forno spento prima di servirla

Pan di spagna senza glutine

Ingredienti:

- 3 misurini farina senza glutine
- 200 gr zucchero
- 6 uova
- 1 bustina di lievito consentito
- 1 bustina vanillina
- Un pizzico di sale

Procedimento:

1. In una capiente ciotola, inserire zucchero sale uova e mescolare con la frusta elettrica per 6 minuti a bassa velocità
2. Aggiungere gradualmente una tazzina di farina alla volta, la vanillina e il lievito. Mescolare con la frusta per 5 minuti bassa velocità.
3. Versare il composto in una tortiera precedentemente imburrata e infarinata
4. Cuocere in forno caldo a 160° per 15 minuti 180° per 20 minuti
5. Lasciare riposare alcuni minuti a forno spento prima di servirla

Farciture crema

Ingredienti:

- 500 gr latte
- 2 uova intere 1 tuorlo
- 100 gr zucchero
- 40 gr farina o maizena
- Scorza di limone o vanillina

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti e frullare per 5 secondi a media velocità
2. Trasferire il composto in un pentolino e cuocere per 5 minuti dal bollore mescolando continuamente
3. Lasciare raffreddare

Variante all'arancia: Aggiungere il succo di 2 arance al cioccolato: a fine cottura Aggiungere 100 gr cioccolato fondente

Variante Chantilly: Aggiungere alla crema fredda 200 gr panna montata

Decorazioni

Ghiaccia

Ingredienti:

- 200 gr zucchero
- 1 albume
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer ben asciutto lo zucchero e polverizzarlo frullando per 30 secondi velocità massima
2. Unire l'albume e il limone e frullare per 30 secondi a media velocità

Ghiaccia al cioccolato

Ingredienti:

- 100 gr cioccolato fondente
- 200 gr zucchero
- 100 gr acqua
- 30 gr burro

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer ben asciutto lo zucchero e polverizzarlo frullando per 30 secondi velocità turbo
2. Togliere lo zucchero e metterlo in una ciotola
3. Frullare a media velocità il cioccolato a pezzetti
4. Trasferire in un pentolino, unire l'acqua e lo zucchero e cuocere per 5 minuti dal bollore mescolando continuamente
5. Lasciare intiepidire e unire il burro mescolando energicamente per 10 secondi

12 MESI

PAPPA DOLCE

Ingredienti:

- 20 gr semolino grano istantaneo
- 200 gr latte
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino zucchero

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino il latte l'acqua e lo zucchero, cuocere per 4 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
2. Unire il semolino e mescolare per 30 secondi
3. Versare la pappa e lasciare intiepidire

NASELLO AL VAPORE

Ingredienti:

- 70 gr nasello
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio extra
- un pizzico di sale

Procedimento:

1. Inserire l'acqua e posizionare la vaporiera con il nasello a pezzi
2. Cuocere 12 minuti dal bollore
3. A cottura ultimata servire il nasello con olio e limone

N.B. si può sostituire con sogliola merluzzo o trota

PATATE AL VAPORE

Ingredienti:

- Patate

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino l'acqua e nella vaporiera le patate a pezzetti
2. Cuocere 20 minuti dal bollore
3. Terminata la cottura togliere le patate dalla vaporiera e condirle con l'olio

CAROTE AL VAPORE

Ingredienti:

- Carote in quantità variabile a seconda dell'età del bambino
- 500 gr acqua
- 1 cucchiaino
- Olio extravergine un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire in un pentolino l'acqua e nella vaporiera le carote a pezzetti
2. Cuocere 25 minuti dal bollore
3. Terminata la cottura togliere le carote dal cestello e servirle condite con olio

VELLUTATA DI POMODORI

Ingredienti:

- 50 gr patate cotte
- 1 pomodoro maturo
- 100 acqua
- 50 gr latte
- 1 cucchiaino olio extravergine
- un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il pomodoro l'acqua e il sale e frullare per 20 secondi a media velocità
2. Trasferire in un pentolino e cuocere 10 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
3. Aggiungere la patata a pezzi, il latte e amalgamare il tutto frullando per 40 secondi a media velocità
4. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

SOUFFLE DI GRUVIERA

Ingredienti:

- 30 gr gruviera
- 1 uovo
- 50 gr latte
- 50 gr fecola di patate
- 1 noce di burro.

Procedimento:

1. Inserire la gruviera nel Mixer e frullare a media velocità per 30 secondi
2. Aggiungere gli altri ingredienti e frullare per 30 secondi a media velocità .
3. Riunire il composto e amalgamare 30 secondi a velocità elevata
4. Versare il composto in una piccola teglia (diam. 18 cm) imburrata.
5. Cuocere in forno preriscaldato a 150° per 10 minuti ca.

SOUFFLE DI CAROTE

Ingredienti:

- 100 gr carote
- 20 gr gruviera
- 1 uovo
- 50 gr latte
- 1 noce di burro.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer le carote e il formaggio a pezzi e frullare per 10 secondi a media velocità .
2. Riunire il composto e Aggiungere latte e uova
3. Frullare 30 secondi a velocità elevata
4. Versare il composto in una piccola teglia (diam. 18 cm) imburrata.
5. Cuocere in forno preriscaldato a 160° per 10 minuti circa 10 minuti a 180° .

PASTICCIO DI CARNE

Ingredienti:

- 100 gr patata sbucciata
- 50 gr coniglio o tacchino
- 50 gr latte
- 10 gr parmigiano
- 1 noce di burro.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la patata e la carne a pezzetti e frullare a media velocità per 40 secondi
2. Aggiungere gli altri ingredienti e frullare per 30 secondi a media velocità .
3. Riunire il composto in un pentolino, aggiungere il latte e cuocere per 15 minuti dal bollore mescolando di tanto in tanto
4. Terminata la cottura aggiungere il parmigiano e mescolare energicamente per 40 secondi
5. Versare il composto in una piccola teglia (diam. 18 cm) imburrata.
6. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa

PASTICCIO DI PATATE

Ingredienti:

- 100 gr patate sbucciate
- 10 gr parmigiano
- 1 uovo
- 50 gr latte.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il parmigiano 10 secondi a velocità elevata
2. Aggiungere la patata a pezzi e l'uovo 30 secondi a media velocità
3. Unire il latte 20 secondi a media velocità
4. Versare il composto in una piccola teglia (diam. 18 cm) unta e infarinata.
5. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti Ca

PESCE GRATINATO

Ingredienti:

- 100 gr patata sbucciata
- 70 gr filetto di merluzzo
- 400 gr acqua
- 10 gr parmigiano
- burro q.b.
- un pizzico di sale

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer l'acqua e il cestello con le patate a pezzetti e il merluzzo
2. Cuocere 20 minuti 100° velocità .
3. Terminata la cottura togliere il cestello e trattenere nel boccale 100 gr acqua di cottura.
4. Aggiungere patate merluzzo sale e metà parmigiano 40 secondi a media velocità
5. Versare il composto in una piccola teglia (diam. 18 cm) imburata.
6. Cospargere con il parmigiano rimasto gratinare in forno preriscaldato a 180° per 12 minuti

SOGLIOLA AL POMODORO

Ingredienti:

- 100 gr patate sbucciate
- 70 gr filetti di sogliola
- 1 pomodoro maturo privato dei semi
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaio olio extra

Procedimento:

1. Inserire acqua e patate a pezzetti 20 minuti 100° velocità 1
2. A metà cottura inserire il cestello con la sogliola e continuare a velocità 1 .
3. Togliere la sogliola e scolare le patate mantenendo 1 bis d'acqua di cottura.
4. Aggiungere pomodoro e sale e amalgama 20 secondi a media velocità .
5. Riunire il composto e cuocere 3 minuti 90°-100° bassa velocità

TORTINO DI VERDURE

Ingredienti:

- 1 patata sbucciata
- 1 pomodoro sbucciato privato del seme
- 1 zucchina
- 1 gambo di sedano
- 300 acqua
- 100 latte
- 1 pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire acqua e patate a pezzetti 20 minuti 100° velocità 1
2. Scolare la patata e rimetterla nel boccale con il pomodoro la zucchina il sedano il latte il sale e 15 gr parmigiano 5 minuti 90° bassa velocità
3. Versare il composto in una piccola teglia unta e infarinata
4. Cospargere con il parmigiano rimasto e mettere in forno preriscaldato a 180° per 10 minuti

SUGO AL PROSCIUTTO

Ingredienti:

- 1 pomodoro medio maturo e sbucciato
- 30 gr prosciutto cotto
- 1 cucchiaino olio extra vergine
- un pizzico di sale

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il pomodoro a pezzetti il prosciutto ed il sale 40 secondi a media velocità
2. Cuocere 4 minuti 90° velocità 1
3. Terminata la cottura aggiungere un cucchiaino d'olio

HAMBURGER AL FORMAGGIO

Ingredienti:

- 40 gr manzo
- 30 gr parmigiano
- 300 gr acqua
- un ciuffetto di prezzemolo
- 1 pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer a media velocità il prezzemolo la carne il parmigiano e tritare per 15 secondi .
2. Formare con il composto dei piccoli hamburger e disporli nel cestello precedentemente unto.
3. Inserire nel Mixer l'acqua posizionare il cestello e cuocere 7 minuti 100° a media velocità .
4. Togliere il cestello e disporre gli hamburger nel piattino.

N.B. il brodo rimasto si può usare per una minestrina.

PROSCIUTTO CON SPINACI

Ingredienti:

- 150 gr spinaci
- 1 patata sbucciata
- 40 gr prosciutto cotto
- 150 gr latte
- una noce di burro
- un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la patata a pezzetti il latte e cuocere 5 minuti 90° velocità 1
2. Aggiungere spinaci 5 minuti 90° velocità 1
3. Unire prosciutto 4 minuti 90° bassa velocità .
4. Riunire il composto e trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
5. Servire aggiungendo burro.

RISO AL VAPORE

Ingredienti:

- 40 gr riso
- 400 gr acqua
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

- Inserire nel Mixer l'acqua ,il sale e posizionare il cestello con il riso e cuocere 20 minuti 100° a media velocità

N.B. a cottura ultimata condire il riso con sugo di pomodoro o al prosciutto, oppure con olio e parmigiano.

MINISTRA DI VERDURE

Ingredienti:

- 1\4 patata sbucciata
- 1\2 carota
- 3 foglie di spinaci
- 1 pezzetto di cipolla e di sedano
- 2 foglie di lattuga
- 200 gr di acqua
- un pizzico di sale
- 1 cucchiaino olio extravergine.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer con lame in movimento. a media velocità le verdure a pezzi.
2. Riunire il composto
3. Aggiungere acqua e sale: cuoci 12 minuti 90°-100° bassa velocità
4. Trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
5. Servire aggiungendo olio.

N.B. La verdura non deve superare mai i 100- 130 gr complessivi

POMODORO PROFUMATO

Ingredienti:

- 200 gr pomodori maturi sbucciati e privati dei semi
- 1 gambo di sedano
- 1 pezzetto di carota
- 1 ciuffetto di prezzemolo e basilico
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino olio extra

Procedimento:

1. Inserire le verdure a pezzetti nel boccale 20 secondi a media velocità
2. Salare e cuocere 12 minuti 90° bassa velocità
3. Riunire il composto , trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
4. Servire aggiungendo olio.

SUGO DI POMODORO

Ingredienti:

- 100 gr di pomodori maturi sbucciati e privati dei semi
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino olio extra

Procedimento:

1. Inserire i pomodori e il sale nel boccale 20 secondi bassa velocità
2. Cuocere 5 minuti 80° velocità 1
3. Aggiungere olio e far terminare la cottura per 1 minuti ad apparecchio fermo (se risultasse aspro aggiungere un pizzico di zucchero)

LA PRIMA COLAZIONE

Latte e fette biscottate

Ingredienti:

- 200 gr latte
- 2 fette biscottate
- 1 cucchiaino raso di zucchero

Procedimento:

1. Inserire tutti gli ingredienti 20 secondi a media velocità
2. Riunire il composto e cuocere 3 minuti 70° bassa velocità
3. A fine cottura amalgama 20 secondi a media velocità
4. Versare in tazza e lasciare intiepidire.

FRULLATO CON BISCOTTI

Ingredienti:

- 150 gr frutta (mela e banana)
- 80 gr latte
- 3 biscotti
- un cucchiaino di succo limone

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer a a media velocità i biscotti
2. Polverizzarli 30 secondi a media velocità
3. Aggiungere la frutta a pezzetti il limone e il latte 40 secondi a velocità elevata

FRULLATO DI BANANA

Ingredienti:

- 120 gr latte
- 1 banana media matura

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer a a media velocità la banana
2. Aggiungere il latte 30 secondi a media velocità
3. Riunire il composto e cuocere 3 minuti 80° bassa velocità
4. Terminata la cottura trasferire nel mixer e frullare 20 secondi a media velocità.
5. Servire tiepido o freddo.

FRULLATO DI LAMPONI

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di lamponi freschi
- 150 gr latte

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer a a media velocità i lamponi
2. Aggiungere il latte 10 secondi a media velocità
3. Riunire il composto e cuocere 3 minuti 80° bassa velocità
4. Servire tiepido o freddo.

BANANA ALLA VANIGLIA

Ingredienti:

- 200 gr latte
- 1 banana media matura
- 1 punta di vanillina

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer a a media velocità la banana e continuare per 10 secondi
2. Aggiungere il latte e la vanillina 40 secondi a media velocità.
3. Servire a temperatura ambiente o freddo.

BIBITA ALL'ARANCIA

Ingredienti:

- 1 arancia pelata e privata dei semi
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di zucchero o miele

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer l'arancia a spicchi: 30 secondi a media velocità
2. Aggiungere lo zucchero e l'acqua 40 secondi a media velocità
3. Servire subito

PORRIDGE INGLESE

Ingredienti:

- 1 bis. fiocchi di avena a cottura rapida
- 300 gr di latte
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

1. Inserire tutti gli ingredienti 20 secondi a media velocità e cuocere 5 minuti 90° bassa velocità
2. Lasciare intiepidire e servire

PRIMA COLAZIONE INGLESE

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di fiocchi di riso
- 1 biscotto
- 200 gr latte

Procedimento:

1. Inserire tutti gli ingredienti 20 secondi a media velocità
2. Cuocere 3 minuti 90° bassa velocità
3. Lasciare intiepidire e servire

FRULLATO CON FIOCCHI DI RISO

Ingredienti:

- 30 gr di fiocchi di riso
- 1 pesca sbucciata
- 200 gr latte

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer a a media velocità i fiocchi e successivamente la pesca a pezzetti
2. Aggiungere il latte e cuoci 3 minuti 100° bassa velocità .
3. A cottura ultimata riunire il composto e frullare 40 secondi a media velocità
4. servire tiepido o freddo.

N.B. si può sostituire la pesca con l'albicocca e fiocchi di riso con quelli ai 4 cereali.

SUCCO DI FRUTTA

Ingredienti:

- 3 pere mature sbucciate e private dei semi (o mele pesche o albicocche mature)
- 2 cucchiaini di zucchero
- 250 gr acqua
- un cucchiaino di succo limone

Procedimento:

1. Inserire l'acqua e lo zucchero 3 minuti 90° bassa velocità
2. aggiungere la frutta e il succo di limone 20 secondi a media velocità
3. cuocere 5 minuti 90° bassa velocità
4. amalgama il tutto 40 secondi a media velocità .
5. Servire tiepido o fresco.

24 MESI

PASTINA FRESCA PER BRODO

Ingredienti:

- 1 uovo
- 100 gr farina
- 20 gr farina per tritare.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la farina, l'uovo e impastare 10 secondi. a media velocità
2. Inserire a media velocità i 20 gr di farina e fermare subito l'apparecchio.
3. Versare la pastina e utilizzarla subito o lasciarla seccare su un canovaccio.

VELLUTATA DI PISELLI

Ingredienti:

- 100 gr piselli
- 100 gr (1mis.) di brodo vegetale, o di brodo di carne
- 50 gr (1/2 bis) di latte
- 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
- un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti tranne l'olio.
2. Cuocere 12' 90° bassa velocità.
3. Riunire il composto e frullare il tutto: 40" a media velocità.
4. Al momento di servire aggiungere 1 cucchiaino d'olio.

N.B. Il tempo di cottura si riferisce ai pisellini novelli surgelati.

SEDANO AL FORNO

Ingredienti:

- 100 gr di sedano
- 100 gr di latte (1 misurino)
- 30 gr di parmigiano
- 1 cucchiaio di farina
- 1 noce di burro
- 1 pizzico di sale.

Procedimento:

- Inserire nel Mixer a a media velocità il parmigiano e il sedano.
- Aggiungere il latte farina sale e cuocere 5' 80°vel 2
- Versare il composto in una teglia piccola imburrata e gratinare in forno preriscaldato 15' 170°.

TORTINO DI SPINACI

Ingredienti:

- 150 gr spinaci sbollentati e strizzati
- 60 gr coniglio o tacchino
- 100 gr acqua
- 100 gr latte
- 1 cucchiaio di farina
- un pizzico di sale

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la carne
2. Aggiungere spinaci farina acqua latte sale e cuocere 6 minuti 90° vel2.
3. Versa il composto in una piccola teglia imburrata
4. Cospargere con parmigiano e gratinare in forno preriscaldato a 170° 15 minuti

TORTINO DI SPINACI

Ingredienti:

- 150 gr spinaci sbollentati e strizzati
- 60 gr coniglio o tacchino
- 100 gr (1mis) di acqua
- 100 gr (1 bis) latte
- 1 cucchiaio di farina
- un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer da foro del coperchio con le lame in movimento a velocità.6 la carne. Aggiungere spinaci, farina, acqua, latte, sale e cuocere: 6 minuti. 90°C velocità.2.
2. Versare il composto in una piccola teglia imburrata, cospargere con il parmigiano e gratinare in forno preriscaldato: 15 minuti. 170°C.

CARCIOFI RIPIENI AL FORNO

Ingredienti:

- 1 carciofo cotto intero
- 1/2 fetta di prosciutto cotto magro
- 20 gr di gruviera
- 1 uovo sodo
- 50 gr (1/2mis) di latte
- 1 ciuffo di prezzemolo
- un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Staccare le foglie esterne del carciofo e utilizzando un cucchiaio mettere da parte la polpa, eliminare la barba dal fondo e lasciarlo intero.
2. Mettere nel boccale la polpa del carciofo, il prosciutto, il gruviera l'uovo, il latte, il prezzemolo e il sale: 30" a media velocità.
3. Riempire il fondo del carciofo con la quantità necessaria di composto.
4. Gratinare in forno preriscaldato a 180° per 13'.

NOTE: Con il composto avanzato si può preparare una minestrina unendo 1/2 bis. di latte, un pizzico di sale e cuocendo per 5' 80° vel2

MINISTRA A CRUDO.

Ingredienti:

- 350 gr di brodo vegetale o di carne
- 1/2 patata cotta
- 100 gr di verdure miste (sedano, carota lattuga, zucchina, pomodoro)
- 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine
- un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il brodo: 6' 100° vel1
2. Unire le verdure a pezzetti: 20" vel3 e 40" a media velocità.
3. Versare e aggiungere l'olio.

RAGÙ

Ingredienti:

- 30 gr di carne
- 30 gr di sedano
- 30 gr di carota
- 100 gr di pomodori pelati
- 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer vel7 la carne.
2. Aggiungere la carota, il sedano, i pomodori e il sale 20" a media velocità.
3. Cuocere 14' 90-100° bassa velocità.
4. Terminata la cottura frullare tutto 40" a media velocità.
5. Prima di servire aggiungere l'olio

TORTA ALLE FRAGOLE

Ingredienti:

- 100 gr fragole
- un cucchiaio di farina
- 1 uovo
- 150 gr di latte (1 bis e mezzo)
- 2 cucchiari di zucchero
- 1 punta di vanillina.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer l'uovo, la farina, il latte, lo zucchero e la vanillina: 15" a media velocità .
2. Cuocere 3' 80° a media velocità .
3. Ungere una piccola teglia e disporvi le fragole a pezzetti
4. Versare il composto sulle fragole e mettere in forno preriscaldato a 170° per 15'

NOTE: si possono sostituire le fragole con altra frutta a piacere.

MERENDA ALLE FRAGOLE

Ingredienti:

- 50 gr di fragole
- 200 gr di latte
- 1 cucchiaino di zucchero.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer le fragole e lo zucchero 30" a media velocità
2. Aggiungere il latte ed trasferire nel mixer e frullare 40" a media velocità.
3. Servire subito.

TORTA DI BISCOTTI

Ingredienti:

- 150 gr di biscotti secchi
- 20 gr di zucchero
- 20 gr di caffè d'orzo
- 1 uovo intero
- 40 gr di burro

Procedimento:

1. Inserire a a media velocità i biscotti
2. Polverizzarli 30" velocità turbo e toglierli dal boccale
3. Inserire tutti gli altri ingredienti 20" a media velocità
4. riunire il composto e cuocere 3' 70° bassa velocità
5. Aggiungere i biscotti tritati 30" a media velocità
6. Versare il composto in uno stampo grande o in piccoli stampi.
7. Tenere in frigo per almeno 24 ore.
8. Servire accompagnando la torta con crema inglese.

CREMA INGLESE

Ingredienti:

- 500 gr di latte (5 bis.)
- 50 gr di zucchero
- 1 uovo
- 10 gr di maizena
- 1 bustina di vanillina.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti: 10" a media velocità .
2. Cuocere 10' 80° a media velocità .
3. Servire tiepida.

TORTA DI MELE

Ingredienti:

- 250 gr di mele sbucciate
- 70 gr di zucchero
- 3 uova
- 50 gr (1mis.) di farina
- succo di un limone
- scorza di mezzo limone
- 1 noce di burro.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer 2 cucchiaini di zucchero 40" velocità turbo.
2. Togliere lo zucchero a velo e metterlo da parte.
3. Inserire nel Mixer lo zucchero rimasto e la scorza del limone 30" a media velocità.
4. Aggiungere le mele tagliate a pezzetti, le uova, la farina e il succo del limone 30" a media velocità.
5. Riunire il composto e frullare tutto 40" a media velocità.
6. Versare l'impasto in una teglia di 20 cm di diametro imburrata e infarinata.
7. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30'.
8. Lasciare raffreddare togliere dalla teglia e cospargere di zucchero a velo e servire.

MARMELLATA DI MELE

Ingredienti:

- 500 gr di mele sbucciate e de torsolate
- 200 gr di zucchero
- il succo di un limone.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer le mele a pezzetti, lo zucchero e il limone 1' velocità turbo.
2. Cuocere 30' 100° bassa velocità.
3. Versare in vasetti di vetro sterilizzati e farli bollire per 10'
4. NOTE: la marmellata così ottenuta si conserva per 2/3 settimane.

LATTE GIALLO

Ingredienti:

- 100 gr di latte(1mis.)
- 1 tuorlo d'uovo
- un cucchiaino di zucchero.

Procedimento:

- Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti 20" a media velocità.

BEVANDA AL CIOCCOLATO

Ingredienti:

- 200 gr (2mis) di latte
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 1 cucchiaino di zucchero.

Procedimento:

- Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti 20" a media velocità.

NOTE: se si usa il cacao dolce l'aggiunta di zucchero è facoltativa.

GELATO DI ANANAS.

Ingredienti:

- 1 ananas medio, fresco e maturo
- 200 gr di zucchero
- 100 gr di acqua (1 bis)
- succo di 2 limoni.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer acqua e zucchero 5' 90/100° velocità 1.
2. Versare lo sciroppo in una ciotola e lasciare raffreddare.
3. Inserire nel Mixer a media velocità l'ananas a pezzetti e continuare per 20".
4. Riunire il composto , aggiungere lo sciroppo e il succo del limone 20" a media velocità
5. Versare in un recipiente largo e basso e porre in freezer per 5/6 ore.
6. Al momento di servire tagliare a tocchetti e mantecare 30" a velocità elevata.

NOTA: si può sostituire l'ananas con altra frutta a piacere

TORTA DI ALBUMI

Ingredienti:

- 50 gr di farina
- 25gr di zucchero
- 20 gr di burro morbido
- 1 albume
- 50 gr di latte
- 1 cucchiaino di lievito in polvere.

Procedimento:

1. Posizionare la farfalla sulle lame e montare l'albume 2' 40" bassa velocità-3.
2. Togliere la farfalla e l'albume e inserire senza lavare il boccale lo zucchero, il burro e il latte 40" a media velocità
3. Riunire il composto , aggiungere farina e lievito 30" a media velocità
4. Unire al composto l'albume montato a neve 30" bassa velocità
5. Ungere una teglia di 16 cm di diametro, versarvi il composto e metterla in forno preriscaldato 20' 180°.

Volendo si possono aggiungere 2 cucchiaini di cacao.

SORBETTONE DI FRUTTA MISTA.

Ingredienti:

- 700 gr di frutta mista pelata e congelata (2 mele,1 banana,1 arancia,1 kiwi)
- 150 gr di zucchero
- 2 limoni sbucciati.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer lo zucchero 15" velocità turbo
2. Aggiungere i limoni a pezzetti, 15" velocità turbo.
3. Unire la frutta e mantecare 45" a media velocità , spatolando.

Si consiglia di usare frutta di stagione.

CIAMBELLINE

Ingredienti:

- 250 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- 1 uovo
- 450 gr di latte
- 50 gr di burro
- scorzetta gialla di limone
- 1 pizzico di cannella
- 1 pizzico di sale.
- Per la doratura:
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di latte.

Procedimento:

1. Mettere a bollire dell'acqua in un tegame largo.
2. Inserire nel Mixer a media velocità la scorzetta di limone e continuare 20".
3. Unire tutti gli altri ingredienti 10" a media velocità.
4. Togliere l'impasto dal boccale, formare delle ciambelline, del diametro di 4-5 cm. e metterle via via nell'acqua bollente.
5. Appena salgono in superficie, toglierle con un mestolo forato, e disporle sulla placca del forno imburrata.
6. Pennellare le ciambelline con uovo sbattuto, con latte e cuocerle in forno preriscaldato a 180° per 30'.

La bollitura consente di conservare le ciambelline per diversi giorni. Ovviamente si possono realizzare anche evitando questo procedimento

TORTA MARGHERITA

Ingredienti:

- 200 gr di zucchero
- 6 uova
- 125gr di farina
- 125gr di fecola
- succo di 1/2 limone
- 1 bustina di lievito
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale
- burro qb.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer lo zucchero: 20" a velocità elevata
2. Unire le uova 20" a media velocità
3. Inserire vel5 la farina, la fecola, il sale, il succo di limone, e la vanillina: 40" a media velocità .
4. Unire il lievito 10" a media velocità .
5. Versare l'impasto in una teglia di 24 cm imburata e infarinata.
6. Cuocere in forno preriscaldato a 160° per 10', a 180° per 15', e infine 15' a 200°.

BIBITA INTEGRALE

Ingredienti:

- 1/2 limone e 1/2 arancia sbucciati e privati dei semi
- 50 gr di zucchero
- 150 gr di acqua.

Procedimento:

- Inserire nel Mixer la frutta tagliata a pezzetti e lo zucchero 30" bassa velocità e 30" a velocità elevata.
- Aggiungere l'acqua 40" a media velocità
- Servire subito.

La stessa bibita si può fare con altri tipi di frutta mantenendo come base il limone

BISCOTTI DI PASTA FROLLA

Ingredienti:

- 300 gr di farina
- 50 gr di zucchero
- 130 gr di burro
- 1 uovo intero più 2 tuorli
- la scorza di 1 limone
- 1 pizzico di sale.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer la scorza del limone, lo zucchero e 100 gr di farina 30" velocità turbo.
2. Aggiungere la farina rimasta, le uova, il burro e il sale 25" bassa velocità.
3. Avvolgere l'impasto in carta oleata e farlo riposare in frigo per 10'.
4. Stendere 1 sfoglia dello spessore di 1/2 cm. sul piano infarinato e ritagliare tante formine a piacere.
5. Disporle sulla placca del forno unta o su carta da forno e cuocere in forno preriscaldato a 160° per 15'.
6. Togliarli ancora tiepidi.

RICETTE GLUTEN-FREE

Farina di riso precotta

Ingredienti:

- 200 gr di riso

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer il riso e polverizzare 1 minuti velocità turbo
2. Tostare 30 minuti 100° a media velocità

Nota: questo metodo consente di polverizzare e tostare qualsiasi cereale.

Pastina senza glutine per brodo

Ingredienti:

- 250 gr di farina senza glutine
- 2 uova da 70 gr (se sono più piccole, mettere un poco più di acqua)
- 20 gr di acqua
- 30 gr di olio extravergine di oliva.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti 30" bassa velocità.
2. Togliere l'impasto dal boccale e suddividerlo in 4 salsicciotti.
3. Inserire a media velocità per 6/7" uno dei salsicciotti, e fermare immediatamente l'apparecchio.
4. Versare la pastina così ottenuta su un canovaccio e ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.

NOTE: Facendo asciugare bene la pastina, si può conservare per alcuni giorni.

Impasto per pane senza glutine

Ingredienti:

- 350 gr di farina senza glutine
- 150 gr di acqua
- 150 gr di latte
- 1 bustina di lievito consentito dalla dieta (14gr)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine
- 1 pizzico di zucchero
- sale q.b.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer acqua, latte e lievito 2' 40" bassa velocità.
2. Aggiungere farina, sale, zucchero e olio 30" a media velocità poi 1' velocità spiga.
3. togliere l'impasto e porlo a lievitare per almeno 1 ora in luogo tiepido.
4. Terminata la lievitatura con le mani infarinate formare dei piccoli panini della forma desiderata.
5. Disporre su una teglia da forno precedentemente unta e fare lievitare ancora in forno preriscaldato a 30° fino a quando avranno raddoppiato il loro volume.
6. Togliere i panini dal forno e coprirli con 1 canovaccio mentre si preriscalda il forno a 200°.
7. Cuocere per 35' circa.

Impasto per la pasta fresca senza glutine

Ingredienti:

- 200 gr farina senza glutine
- 2 uova
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- sale q.b.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti 30" a media velocità ,poi 40" velocità spiga.
2. Togliere l'impasto ottenuto, tirarlo a sfoglia e tagliarlo a piacere.

NOTE: la compattezza dell'impasto dipende dalla dimensione delle uova.

Torta di mele senza glutine

Ingredienti:

- 4 bis di farina senza glutine
- 3 mele renette (400 gr)
- 100 gr di zucchero
- 1 fialetta di essenza di limone
- 3 uova
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 gr di latte
- 1 bustina di lievito consentito
- burro e zucchero q.b. per cospargere la torta.

Procedimento:

1. Posizionare la farfalla e Inserire nel Mixer lo zucchero, l'essenza del limone e le uova: 4' bassa velocità.
2. Senza fermare l'apparecchio, aggiungere a velocità 1 olio, latte, farina e lievito.
3. Portare a bassa velocità e continuare a lavorare fino ad arrivare ad un tempo totale di 8'. Nel frattempo sbucciare le mele e tagliarle a spicchi.
4. Imburrare 1 teglia di 20/22 cm di diametro, versarvi il composto e sistemare le fette di mela a raggiera.
5. Cospargere di zucchero e fiocchetti di burro.
6. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40' circa.
7. Lasciar riposare la torta in forno spento per 5' prima di tirarla fuori.

CAMILLE SENZA GLUTINE

Ingredienti:

- 250 gr di carote
- 120 gr di zucchero
- 100 gr di farina senza glutine
- 1 bustina di lievito consentito (10 gr)
- 50 gr di mandorle sbucciate
- 2 uova piccole
- scorza di limone.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer mandorle, zucchero e scorza di limone, 20" velocità turbo.
2. Aggiungere a velocità elevata le carote a pezzetti.
3. Portare a velocità turbo per 25".
4. Riunire il composto e unire le uova: 5" a media velocità .
5. Sempre e lame in movimento introdurre farina e lievito: 30" a media velocità .
6. Ungere 6 pirottini di carta, riempirli per metà e cuocerli in forno caldo a 180° per 30' circa.

Note: La stessa ricetta si può eseguire sostituendo la farina senza glutine con 100 gr di fecola e 50 gr di farina di mais, ottenendo un risultato migliore. Comunque le Camille si mantengono morbide per diversi giorni

MOUSSE DI MELE VERDI

Ingredienti:

- 3 mele verdi con la buccia
- 30 gr di fecola di patate
- 100 gr di zucchero
- succo di un limone.

Procedimento:

1. Inserire nel Mixer tutti gli ingredienti 30" a media velocità .
2. Riunire il composto e cuocere 7' 90° bassa velocità.
3. Terminata la cottura trasferire nel mixer e frullare 40" a media velocità.
4. Versare in coppette e porre in frigorifero.

Pappa con vitello

Ingredienti:

- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr carote
- 40 gr vitello
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire nel frullatore carne e verdure
6. Mettere in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti
7. A cottura ultimata unire la crema di riso e frullare il tutto
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino d'olio.

CREMA DI VERDURE

Ingredienti:

- 50 gr patate sbucciate
- 50 gr carote
- 3 foglie lattuga
- 40 gr petto di pollo
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire nel frullatore carne e verdure a pezzetti
6. Versare in un pentolino con l'acqua e cuocere 12 minuti 90°-100° bassa velocità
7. A cottura ultimata unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di verdure

Ingredienti:

- 30 gr patata sbucciata
- 30 gr carota
- 30 gr zuccina
- 2 foglie lattuga
- 1 pezzetto sedano
- 40 gr pollo
- 20 gr crema riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire nel frullatore il pollo la lattuga la patata la zuccina la carota e il sedano
6. Mettere in un pentolino insieme all'acqua e cuocere 12 minuti
7. A cottura ultimata unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di lattuga

Ingredienti:

- 100 gr patate
- 40 gr vitello
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 2 foglie lattuga (30 gr circa)
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire nel frullatore carne e verdure a pezzetti
6. Versare in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti
7. A cottura ultimata unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con i fagiolini

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 40 gr coniglio
- 20 gr pastina
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

6. Inserire nel frullatore carne e i fagiolini
7. Versare in un pentolino, aggiungere l'acqua , la pastina e cuocere 12 minuti
8. A cottura ultimata unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare , versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa di mais e tapioca

Ingredienti:

- 100 gr fagiolini
- 20 gr tacchino
- 20 gr crema mais e tapioca istantanea
- 200 gr latte
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire nel frullatore la carne e i fagiolini
6. Versare in un pentolino e aggiungere l'acqua, latte e cuocere 12 minuti
7. A cottura ultimata unire la crema di mais e tapioca
8. Trasferire nel mixer e frullare
9. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata di pollo

Ingredienti:

- 120 gr verdure
- 40 gr pollo
- 20 gr crema di riso istantanea
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Frullare insieme pollo e verdure
6. Versare il composto nel pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti
7. A cottura ultimata unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con manzo

Ingredienti:

- 50 gr patata sbucciata
- 50 gr carota
- 40 gr manzo
- 20 gr pastina
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

6. Frullare insieme carne e verdure.
7. Versare il composto in un pentolino, aggiungere l'acqua e cuocere 15 minuti
8. Trasferire nel mixer e frullare
9. Unire la pastina e cuocere 4 minuti
10. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Crema di prosciutto

Ingredienti:

- 120 gr patate sbucciate
- 20 gr prosciutto magro
- 2 foglie lattuga
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire nel Mixer l'insalata e le patate a pezzetti 20 secondi portando lentamente da velocità 1 a a velocità elevata
6. Aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti 90°-100° bassa velocità
7. Terminata la cottura inserire il prosciutto a pezzetti e il semolino 20 secondi a media velocità e 15 secondi a velocità elevata
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Passata DI verdure

Ingredienti:

- 350 gr verdure miste
- 500 gr acqua

Procedimento:

4. Inserire nel Mixer le verdure 30 secondi portando lentamente da velocità 1 a a velocità elevata
5. Aggiungere acqua e cuocere 15m 100° a media velocità

Semolino e pollo

Ingredienti:

- 80 gr . di patata sbucciata
- 40 gr petto di pollo
- 2 foglie di lattuga
- 20 gr semolino di grano istantaneo
- 250 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

5. Inserire a media velocità pollo e verdure
6. Aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti 90°-100° bassa velocità
7. A cottura ultimata unire la crema di riso e trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
8. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio.

Pappa con carote e sedano

Ingredienti:

- 150 gr carote
- 50 gr cuore di sedano
- 50 gr patate sbucciate
- 40 gr manzo cotto 20 gr semolino di riso istantaneo
- 300 gr acqua
- 1 cucchiaino olio extravergine

Procedimento:

6. Inserire nel Mixer le verdure a pezzetti 10 secondi bassa velocità
7. Riunire il composto aggiungere l'acqua e cuocere 12 minuti 90°-100° bassa velocità
8. Trasferire nel mixer e frullare 40 secondi a media velocità
9. Togliere metà del composto e aggiungere il manzo e il semolino 40 secondi a media velocità
10. Versare la pappa e aggiungere un cucchiaino olio

Passata di Mela e Banana

Ingredienti:

- 80 gr mela sbucciata
- 40 gr banana
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

5. Inserire nel Mixer la mela e la banana 10 secondi a media velocità
6. Aggiungere acqua e limone e cuoci 5 minuti 90° a media velocità
7. A fine cottura amalgama 20 secondi a media velocità
8. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Dessert di pera e mela

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr pera sbucciata
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

5. Inserire nel Mixer la mela e la pera 10 secondi a media velocità
6. Aggiungere acqua e limone e cuoci 5 minuti 90° a media velocità
7. A fine cottura amalgama 20 secondi a media velocità
8. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Dessert di banana

Ingredienti:

- 120 gr banana
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

3. Inserire nel Mixer la banana 10 secondi a media velocità
4. Aggiungere acqua e limone 40 secondi a media velocità e 20 secondi a velocità elevata

Dessert mela

Ingredienti:

- 120 gr mela sbucciata
- 75 gr acqua
- qualche goccia di succo di limone

Procedimento:

5. Inserire nel Mixer la mela 10 secondi a media velocità
6. Aggiungere acqua e limone e cuoci 5minuti 90° a media velocità
7. A fine cottura amalgama 20 secondi a media velocità
8. Versare in tazza coprire e lasciare raffreddare

Mela grattugiata

Ingredienti:

- 120 gr mela sbucciata
- 50 gr acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone

Procedimento:

4. Inserire nel Mixer la mela a pezzetti
5. riunire il composto e aggiungere l'acqua e il succo di limone 40 secondi a velocità elevata
6. Servire subito

Dessert Mela e Pera

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr pera sbucciata
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

4. Inserire nel Mixer a a media velocità la mela e la pera a pezzetti
5. riunire il composto e aggiungere l'acqua e il succo di limone 40 secondi a velocità elevata
6. Servire subito

Dessert Pera e Banana

Ingredienti:

- 60 gr mela sbucciata
- 60 gr banana
- 100 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

5. Inserire nel Mixer a a media velocità la banana e la pera a pezzetti
6. riunire il composto
7. Aggiungere l'acqua e il succo di limone 40 secondi a velocità elevata
8. Servire subito

Banana al limone

Ingredienti:

- 120 gr banana
- 70 gr acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento:

5. Inserire nel Mixer a a media velocità la banana a pezzetti
6. riunire il composto
7. Aggiungere l'acqua e il succo di limone 40 secondi a velocità elevata
8. Servire subito e fresco

Sommario

Indice

| | |
|--|----|
| Due chiacchiere semiformali in tema di svezzamento | 1 |
| Quando è opportuno iniziare a svezzare un lattante?..... | 7 |
| In che modo è bene condurre lo svezzamento?..... | 18 |
| Come preparare la prima pappa?..... | 25 |
| Consigli utili per chi ha poco tempo..... | 53 |
| Parliamo ora degli alimenti per bambini preparati industrialmente..... | 55 |
| A divezzamento completato, dopo avere introdotto tutti gli alimenti, come sarebbe bene suddividerli nell'arco della settimana? | 60 |
| Riepilogo introduzione prima e seconda pappa..... | 62 |
| Dieta vegetariana? Possibile ma con alcune accortezze..... | 65 |
| Alimentazione e multiculturalità..... | 68 |
| 6 mesi: inizia l'avventura!..... | 70 |
| Prima Pappa..... | 71 |
| CREMA DI VERDURE..... | 72 |
| Pappa di verdure..... | 73 |
| Pappa di lattuga..... | 74 |
| Pappa con i fagiolini..... | 75 |
| Pappa di mais e tapioca..... | 76 |
| Passata di pollo..... | 77 |
| Pappa con manzo..... | 78 |
| Crema di prosciutto..... | 79 |
| Passata di verdure..... | 80 |
| Semolino e pollo..... | 81 |
| Pappa con carote e sedano..... | 82 |
| Passata di Mela e Banana..... | 83 |
| Dessert di pera e mela..... | 84 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Dessert di banana..... | 85 |
| Dessert mela..... | 86 |
| Mela grattugiata..... | 87 |
| Dessert Mela e Pera..... | 88 |
| Dessert Pera e Banana..... | 89 |
| Banana al limone..... | 90 |
| 8 MESI..... | 91 |
| Brodo vegetale..... | 92 |
| Brodo di carne..... | 93 |
| MINESTRA con platessa..... | 94 |
| Pappa di sogliola..... | 95 |
| Pappa di nasello..... | 96 |
| Pappa coi finocchi..... | 97 |
| Pappa di spinaci..... | 98 |
| Crema di riso al pomodoro..... | 99 |
| Nasello con patate..... | 100 |
| Semolino di grano in brodo..... | 101 |
| Semolino di riso in brodo..... | 102 |
| Pappa di maizena..... | 103 |
| Semolino con l'uovo..... | 104 |
| Semolino di riso..... | 105 |
| Pancotto..... | 106 |
| Carote al latte..... | 107 |
| Composta golosa..... | 108 |
| Banana all'arancia..... | 109 |
| Composta di yogurt..... | 110 |
| Frullato di yogurt..... | 111 |
| Yogurt con albicocche..... | 112 |
| Merenda alla frutta..... | 113 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Yogurt alla carota..... | 114 |
| 10 MESI..... | 115 |
| Pastina al latte..... | 116 |
| Pappa di tacchino..... | 117 |
| Passata di zucchine..... | 118 |
| Pasticcio di spinaci..... | 119 |
| Vellutata di zucca..... | 120 |
| Vellutata di fagiolini..... | 121 |
| Passata di pesca..... | 122 |
| Frullato con corn flakes..... | 123 |
| Composta di Corn Flakes..... | 124 |
| Yogurt con ananas..... | 125 |
| Spremuta di pompelmo..... | 126 |
| Il suo primo compleanno..... | 127 |
| Pan di spagna..... | 128 |
| Pan di spagna senza glutine..... | 129 |
| Farciture crema..... | 130 |
| Panna montata..... | 131 |
| Decorazioni..... | 132 |
| Ghiaccia..... | 133 |
| Ghiaccia al cioccolato..... | 134 |
| Crema di burro..... | 135 |
| 12 MESI..... | 136 |
| PAPPA DOLCE..... | 137 |
| NASELLO AL VAPORE..... | 138 |
| PATATE AL VAPORE..... | 139 |
| CAROTE AL VAPORE..... | 140 |
| VELLUTATA DI POMODORI..... | 141 |
| SOUFFLE DI GRUVIERA..... | 142 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| SOUFFLE DI CAROTE..... | 143 |
| PASTICCIO DI CARNE..... | 144 |
| PASTICCIO DI PATATE..... | 145 |
| PESCE GRATINATO..... | 146 |
| SOGLIOLA AL POMODORO..... | 147 |
| TORTINO DI VERDURE..... | 148 |
| SUGO AL PROSCIUTTO..... | 149 |
| HAMBURGER AL FORMAGGIO..... | 150 |
| PROSCIUTTO CON SPINACI..... | 151 |
| RISO AL VAPORE..... | 152 |
| MINESTRA DI VERDURE..... | 153 |
| POMODORO PROFUMATO..... | 154 |
| SUGO DI POMODORO..... | 155 |
| LA PRIMA COLAZIONE..... | 156 |
| Latte e fette biscottate..... | 157 |
| FRULLATO CON BISCOTTI..... | 158 |
| FRULLATO DI BANANA..... | 159 |
| FRULLATO DI LAMPONI..... | 160 |
| BANANA ALLA VANIGLIA..... | 161 |
| BIBITA ALL'ARANCIA..... | 162 |
| PORRIDGE INGLESE..... | 163 |
| PRIMA COLAZIONE INGLESE..... | 164 |
| FRULLATO CON FIOCCHI DI RISO..... | 165 |
| SUCCO DI FRUTTA..... | 166 |
| 24 MESI..... | 167 |
| PASTINA FRESCA PER BRODO..... | 168 |
| VELLUTATA DI PISELLI..... | 169 |
| SEDANO AL FORNO..... | 170 |
| TORTINO DI SPINACI..... | 171 |

| | |
|--|-----|
| TORTINO DI SPINACI..... | 172 |
| CARCIOFI RIPIENI AL FORNO..... | 173 |
| MINESTRA A CRUDO..... | 174 |
| RAGÙ..... | 175 |
| TORTA ALLE FRAGOLE..... | 176 |
| MERENDA ALLE FRAGOLE..... | 177 |
| TORTA DI BISCOTTI..... | 178 |
| CREMA INGLESE..... | 179 |
| TORTA DI MELE..... | 180 |
| MARMELLATA DI MELE..... | 181 |
| LATTE GIALLO..... | 182 |
| BEVANDA AL CIOCCOLATO..... | 183 |
| GELATO DI ANANAS..... | 184 |
| TORTA DI ALBUMI..... | 185 |
| SORBETTONE DI FRUTTA MISTA..... | 186 |
| CIAMBELLINE..... | 187 |
| TORTA MARGHERITA..... | 188 |
| BIBITA INTEGRALE..... | 189 |
| BISCOTTI DI PASTA FROLLA..... | 190 |
| RICETTE GLUTEN-FREE..... | 191 |
| Farina di riso precotta..... | 192 |
| Pastina senza glutine per brodo..... | 193 |
| Impasto per pane senza glutine..... | 194 |
| Impasto per la pasta fresca senza glutine..... | 195 |
| Torta di mele senza glutine..... | 196 |
| CAMILLE SENZA GLUTINE..... | 197 |
| MOUSSE DI MELE VERDI..... | 198 |
| Pappa con vitello..... | 199 |
| CREMA DI VERDURE..... | 200 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Pappa di verdure..... | 201 |
| Pappa di lattuga..... | 202 |
| Pappa con i fagiolini..... | 203 |
| Pappa di mais e tapioca..... | 204 |
| Passata di pollo..... | 205 |
| Pappa con manzo..... | 206 |
| Crema di prosciutto..... | 207 |
| Passata DI verdure..... | 208 |
| Semolino e pollo..... | 209 |
| Pappa con carote e sedano..... | 210 |
| Passata di Mela e Banana..... | 211 |
| Dessert di pera e mela..... | 212 |
| Dessert di banana..... | 213 |
| Dessert mela..... | 214 |
| Mela grattugiata..... | 215 |
| Dessert Mela e Pera..... | 216 |
| Dessert Pera e Banana..... | 217 |
| Banana al limone..... | 218 |