

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 la carota e frullare 20 secondi a velocità media
2. Aggiungere yogurt e frullare 10 secondi a media velocità
3. Servire subito