

30 (e più) Ricette per bambini

©www.mammafelice.it

Risottino al pomodoro fresco (dai 10 mesi)

Lavare un pomodoro da sugo (tipo butalina), tuffarlo in acqua bollente per 2 minuti, scolarlo e spelarlo. Tagliarlo a pezzetti privandolo dei semi e schiacciarlo con una forchetta. Nel frattempo cuocere il riso con poca acqua. A metà cottura unire il pomodoro fresco e fare asciugare. Condire con olio e parmigiano.

Purè di pisellini (dai 7 mesi)

Lavare e sbucciare una patata gialla, tagliarla a tocchetti e cuocerla in acqua leggermente salata. A metà cottura, unire un bicchiere di piselli surgelati. Scolare le verdure, schiacciarle con lo schiacciapatate e rimetterle sul fuoco in un pentolino antiaderente. Aggiungere 4 cucchiaini di latte (oppure una piccola noce di burro) e 2 cucchiaini di parmigiano, mantecando bene.

Polpette di miglio (ricetta senza glutine)

200gr di miglio decorticato, 500gr di acqua, 2 carote, farina di riso, olio e sale

Cuocere il miglio nell'acqua salata (come se fosse un couscous), finché abbia assorbito tutta l'acqua (pochi minuti).

Nel frattempo, tagliare le carote e cuocerle al vapore: devono diventare morbide.

Schiacciare le carote con la forchetta, unire il miglio e salare. Formare delle polpette di piccole dimensioni, infarinare e disporle sulla pirofila da forno leggermente unta. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti oppure al vapore per 10-15 minuti.

Mini fusilli con prosciutto cotto e piselli

Ingredienti: 1/2 bicchiere di piselli surgelati, 1 fetta di prosciutto cotto tagliata spessa, 2 cucchiaini di ricotta

Cuocere i mini fusilli in acqua leggermente salata.

Sbollentare i piselli surgelati in acqua calda leggermente salata e scolarli. Tagliare il prosciutto cotto a dadini, sgrassandolo bene, e scaldarlo in un padellino antiaderente insieme ai piselli e a poca acqua di cottura della pasta. Aggiungere la ricotta e stemperare, se necessario, con altra acqua della pasta, facendo leggermente asciugare il condimento.

Crema di zucca e patata dolce (dai 6 mesi)

Pulire la zucca, tagliarla a tocchetti e metterla a bollire in abbondante acqua leggermente salata, insieme a mezza patata dolce. Far cuocere le verdure finché iniziano a spappolarsi, prelevarle con il mestolo, scolarle e schiacciarle con lo schiacciapatate o la forchetta, fino ad ottenere una crema morbida, ma consistente.

Condire con poco olio e parmigiano, oppure aggiungere un cucchiaino di stracchino.

Filetti di merluzzo con i pomodorini (dai 9 mesi)

Prendere dei filetti di merluzzo o dei cuori di merluzzo surgelati, senza spine. Metterli in un recipiente per microonde, ancora surgelati, e cuocerli circa 3 minuti per lato (verificare la cottura con una forchetta).

Nel frattempo, lavare 10 pomodorini e tagliarli a dadini piccoli. Condirli con olio e poco sale e lasciarli riposare.

Far riposare il merluzzo qualche minuto, poi condirlo con olio e poco sale e servirlo sormontato dai dadini di pomodoro.

Passatina di fagioli (dai 9 mesi)

Ingredienti: 1 patata, fagioli borlotti, mezza costa di sedano

Prendere una confezione di fagioli borlotti prelessati e sciacquarli bene sotto l'acqua corrente. Pulire una patata, sbucciarla e tagliarla a tocchetti. Pulire una mezza costa di sedano bianco, eliminare i fili e tagliarla a pezzetti.

Mettere le verdure in una pentola con abbondante acqua e un pizzico di sale e far bollire per 20-25 minuti, finché le verdure si sfaldano.

Prendere le verdure con il colino e passarle nello schiacciapatate, in modo da eliminare la buccia dei fagioli e le parti dure del sedano.

Condire con olio e parmigiano.

Purè di zucca saporito (dai 6 mesi)

Pulire la zucca, tagliarla a tocchetti e metterla a bollire in acqua leggermente salata, insieme a una patata grande e mezza cipolla bianca.

Far cuocere a lungo, almeno 30 minuti, finché la zucca inizia a spappolarsi.

Fare assorbire bene l'acqua di cottura, pressare le verdure con lo schiacciapatate e rimettere sul fuoco. Aggiungere un cucchiaino di olio e uno di parmigiano, mantecare bene e servire.

Pappa verde (dai 7 mesi)

Ingredienti: piselli surgelati, mezza costa di sedano, mezza patata, crema di mais e tapioca, robiola

Sbollentare i piselli in acqua non salata e portarli a cottura insieme a mezza costa di sedano privata dei filamenti e a mezza patata tagliata a dadini.

Una volta cotto, raccogliere le verdure con un colino, sgocciolarle bene e frullarle o omogeneizzarle con il robot, aggiungendo poca acqua di cottura se necessario: devono risultare molto dense.

Nel piattino, aggiungere due cucchiai di crema di mais e tapioca, scioglierla con poca acqua di cottura delle verdure e mescolare accuratamente per evitare la formazione di grumi. Aggiungere 3 cucchiai di crema di verdure e un cucchiaino abbondante di robiola, e mescolare bene. Terminare con un cucchiaino di olio a crudo.

Merenda di yogurt (dai 12 mesi)

Yogurt bianco zuccherato, 2 cucchiai di mirtilli freschi, 2 cucchiai di cornflakes di riso

Lavare i mirtilli, asciugarli e metterli in una ciotola con due cucchiai di cornflakes di riso. Aggiungere lo yogurt, mescolare e servire.

Per i bimbi al di sopra dei due anni si può utilizzare yogurt bianco non zuccherato, e aggiungere quindi un cucchiaino di miele per dolcificare il tutto.

Conchiglie alla zucca (dai 9 mesi)

Ingredienti: pasta tipo conchigliette, due fette di zucca, un pezzetto di cipolla di Tropea dolce (facoltativo).

Pulire la zucca, sbucciarla e tagliarla a pezzetti. Metterla in una padella alta insieme a un pezzetto di cipolla rossa e far bollire fino a quando la zucca inizia a spappolarsi.

Nel frattempo mettere a bollire la pasta.

Scolare la zucca e la cipolla con un mestolo, frullarle nell'omogeneizzatore oppure schiacciarle con la forchetta, e usare la crema per condire la pasta.

Completare con olio e parmigiano.

Tempestine alla ricotta e zucchine (dai 7 mesi)

Pulire una zucchina, lavandola bene, e tagliarla a dadini piccoli. Metterla a bollire in acqua non salata finchè inizia a disfarsi. Raccoglierla con un colino e omogeneizzarla con il minipimer o l'omogeneizzatore.

Prendere 2-3 cucchiai di crema di zucchina ancora calda, unirvi 30-40gr di ricotta fresca e mescolare bene.

Nel frattempo, far cuocere la tempestina in acqua non salata, scolarla bene e unirla alla pappa verde, aggiungendo 2 cucchiaini di olio extravergine.

Gattò di patate con ripieno agli spinaci e mozzarella (dai 9 mesi)

Ingredienti: 1kg di patate, 5 cubetti di spinaci surgelati, 1 mozzarella, 30gr di parmigiano, 1 uovo, sale, besciamella (facoltativa), pangrattato

Lavare e spazzolare le patate e metterle a bollire in acqua salata finché diventano morbide. Nel frattempo far bollire gli spinaci in un pentolino con acqua salata, scolarli, strizzarli con le mani e metterli nel frullatore insieme alla mozzarella, in modo da ottenere una crema di spinaci molto morbida. Facoltativo: l'aggiunta di 5-6 cucchiai di besciamella, da mettere nella crema di spinaci.

Sbucciare le patate ancora calde, schiacciarle con lo schiacciapatate e condirle con sale, parmigiano e un uovo.

Fare un primo strato di patate in una teglia da forno, aggiungere la crema di spinaci, livellandola bene, e terminare con la parte restante delle patate.

Spolverare la superficie del tortino di patate con poco pane grattugiato e mettere in forno a gratinare per circa 20-30 minuti.

Può essere mangiato subito, oppure può essere lasciato a riposo, in modo che solidifichi leggermente e possa essere tagliato a cubotti.

Risotto alle zucchine (dai 9 mesi)

Ingredienti: riso per bambini, brodo vegetale, 1 zucchina piccola, 2 cucchiai di stracchino o crescenza.

Lavare bene la zucchina e tagliarla a dadini molto piccoli. Farla cuocere in qualche cucchiaio di brodo finché diventa morbida. Aggiungere il riso e portare a cottura. Quando il riso è cotto, aggiungere un cucchiaino di olio e due cucchiai di stracchino e mantecare bene il tutto.

Tortini alle verdure (dai 12 mesi)

Ingredienti: 3 patate, 1 carota, 1 mazzo di fagiolini, 1 bicchiere di piselli surgelati, 1 uovo, parmigiano, pangrattato

Pulire le patate e metterle in acqua profonda salata finché sono lessate.

Sbucciare le patate ancora calde e schiacciarle con lo schiacciapatate. Condirle con il parmigiano e un pizzico di sale.

Nel frattempo pulire la carota e farla lessare in una pentola con abbondante acqua leggermente salata, insieme ai fagiolini e ai piselli. Scolare le verdure cotte. Tagliare la carota e i fagiolini a pezzetti molto piccoli.

Unire le verdure alle patate schiacciate, aggiungere un uovo e mescolare accuratamente.

Ricoprire con pangrattato il fondo di alcuni stampini di alluminio e inserirvi il composto di patate. Cuocere in forno per circa 20-30 minuti, finché il composto non sia dorato.

Rivoltare i tortini sul piatto prima di servirli.

Frittatina con verdure al forno

Ingredienti: 2 uova, 1 patata, 1 carota, parmigiano

Lessare la patata, sbucciarla e schiacciarla grossolanamente con una forchetta. Lessare la carota sbucciata e tagliarla a tocchetti molto piccoli.

Nel frattempo sbattere le uova con un pizzico di sale e di parmigiano grattato. Unire le verdure al composto di uova e mescolare accuratamente.

Rivestire una piccola teglia da forno con carta da forno, versarvi il composto e cuocere in forno per circa 15-20 minuti. Prima di servire la frittata, attendere che si sgonfi leggermente.

Hamburger di zucchine senza uova (dai 12 mesi)

Sbollentare 2 patate, schiacciarle con lo schiacciapatate e condirle con poco sale e 2 cucchiaini di parmigiano. Aggiungervi le zucchine tritate, impastare bene il composto e aggiungere poco latte, se necessario, per amalgamarle bene.

Formare dei piccoli hamburger, impanarli nel pangrattato e adagiarli su una placca da forno coperta di carta forno leggermente oliata. Aggiungere pochissimo olio, spennellandolo con un pennello da cucina. Far cuocere in forno per circa 15-20 minuti, fino a doratura. Se gli hamburger tendono a dorarsi troppo in superficie, coprire la teglia con carta alluminio e continuare la cottura.

Crema di spinaci (dai 12 mesi)

Ingredienti: 2-3 cubi di spinaci surgelati, mezza lattuga, 2 patate.

Sbollentare bene gli spinaci, scolarli e lasciarli da parte. In una pentola colma d'acqua, lessare le patate pulite e tagliate a pezzetti insieme alle foglie di lattuga accuratamente lavate. Dopo circa 20 minuti, scolare le verdure con un colino e frullarle con gli spinaci all'interno dell'omogeneizzatore o con il mixer, aggiungendo acqua di cottura finché basta ad avere una crema morbida, ma non liquida. Mettere la crema nei piatti, aggiungere olio e parmigiano e servire.

Pappa al pomodoro (dopo i 12 mesi)

Tostare una fetta di pane raffermo (possibilmente pane toscano senza sale) sotto il grill del forno. Nel frattempo, sciacquare dei pomodori perini o delle butaline e tuffarli in acqua calda per un paio di minuti. Scolarli e sbucciarli.

Disporre il pane sul fondo di un pentolino antiaderente, aggiungervi i pomodori tagliati a pezzetti e poca acqua, e cuocere per 15 minuti abbondanti, in modo che si formi una salsa densa e il pane si spappoli.

Aggiungere olio a crudo e servire. Volendo, prima di terminare la cottura, si può sciogliere dentro la pappa al pomodoro un uovo intero, per trasformarla in un piatto unico.

Zucchine al prezzemolo (dopo i 2 anni)

Pulire le zucchine, tagliarle a tocchetti e cuocerle in una padella antiaderente con poca acqua e un cucchiaino di olio. Completare con il prezzemolo tritato e condire a crudo con olio di oliva e parmigiano grattato.

Pastina al prosciutto cotto e zucchine (dai 7 mesi)

Tritare finemente una fetta di prosciutto cotto fresco, privo di polifosfati. Nel frattempo pulire due zucchine, tagliarle a pezzetti e lessarle. Scolare le zucchine con un colino, omogeneizzarle aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura. Cuocere la pastina nell'acqua di cottura delle zucchine, scolarla e metterla in un piattino con due cucchiaini di olio. Aggiungere il prosciutto cotto tritato e 2-3 cucchia di verdura. Mescolare bene e servire.

Frullato alla banana (merenda dai 12 mesi)

Sbucciare una banana, eliminare i filamenti e tagliarla a pezzetti. Metterla nel frullatore con qualche cucchiaio di succo di mela e di yogurt alla fragola bio, e frullare fino ad ottenere una crema spumosa. Si beve con la cannuccia, come i grandi!

Risotto ai formaggi (dopo i 12 mesi)

Cuocere il riso con del buon brodo vegetale, ottenuto facendo bollire una zucchina, una carota e una cipolla bianca. Una volta cotto, aggiungere 2 cucchiaini di robiola e 1 cucchiaio di parmigiano, e mantecare bene. Volendo, aggiungere un piccolo pezzo di burro per renderlo più cremoso.

Gnocchetti ricotta e spinaci

100 gr. di spinaci surgelati, 200 gr. di ricotta, 100gr di farina, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di parmigiano, 20 gr. di olio di oliva extravergine + farina per infarinare gli gnocchi

Sbollentare gli spinaci in acqua lievemente salata, strizzarli molto bene e tritarli finemente. Aggiungere la ricotta, l'uovo e il parmigiano e mescolare bene. Aggiungere la farina, impastare e formare gli gnocchetti, infarinandoli ancora leggermente, se necessario.

Cuocere in acqua bollente per 2-3 minuti e condire con burro e parmigiano.

Bocconcini di tacchino (dai 12 mesi)

1 petto di tacchino sgrassato, 1 cipolla, 1 pezzetto di sedano, 1 carota, 1 pomodoro da sugo

Tagliare a dadini regolari la cipolla, la carota e il sedano e metterli in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio e poco brodo di verdure.

Nel frattempo sbollentare il pomodoro in acqua bollente, privarlo della buccia e tagliarlo a pezzetti.

Tagliare il petto di tacchino a dadini, metterlo in padella e aggiungere il pomodoro. Servire con poco olio a crudo.

Pasta al rosso d'uovo (dopo i 12 mesi)

Lessare la pastina, scegliendone una di un formato adeguato, per esempio stelline o anellini. Una volta cotta, scolarla, rimetterla nel pentolino e aggiungervi un tuorlo d'uovo molto fresco, olio e 2 cucchiaini di parmigiano.

Mescolare bene sul fuoco, finché il rosso sia rappreso e servire.

Polpettine di pesce

Ingredienti: 2 cuori di merluzzo surgelato, 1 patata, mezzo limone, prezzemolo.

Pulire la patata, sbucciarla e farla bollire finché possa essere schiacciata con la forchetta. Una volta scolata, ridurla in purea.

Cuocere il merluzzo al microonde o al vapore (o anche bollendolo insieme alla patata, quindi inserendolo un po' dopo in acqua), schiacciarlo con una forchetta e mescolarlo insieme alla patata.

Lavorare bene il composto, aggiungere prezzemolo tritato e poco sale e formare delle polpettine. Spennellare una teglia da forno, adagiarvi le patate e cuocere a 180° per 15-20 minuti. Condire con olio e limone.

Pasta alla ricotta (dopo i 12 mesi)

Lessare la pasta come al solito, scegliendo un formato tipo conchigliette o fusilli piccoli. In un pentolino, far scaldare la ricotta con 2-3 cucchiaini di acqua di cottura della pasta, in modo da farla diventare cremosa.

Aggiungere olio e parmigiano, e condirvi la pasta appena scolata.

Patate prezzemolate al latte

Pulire le patate, sbucciarle, tagliarle a fettine sottili e sbollentarle per qualche minuto in acqua bollente salata.

Metterle in una teglia, alternando gli strati con parmigiano grattato e poco burro.

Aggiungere un bicchiere di latte (fino a coprire la metà delle patate) e cuocere in forno, a contenitore coperto, per circa 15-20 minuti, aggiungendo, se necessario, altro latte.

Servire con prezzemolo fresco tritato.

Taccole al pomodoro (dai 12 mesi)

Pulire le taccole, spuntarle ed eliminare i filamenti. Lavarle bene sotto l'acqua corrente e tagliarle a pezzetti. Metterle in padella con 2-3 pelati schiacciati e 1 cucchiaino di olio, farle tostare per qualche minuto e ricoprirle d'acqua. Cuocere per circa 20 minuti, fino a cottura, aggiungendo acqua quando necessario. Salare a piacere.

Pastina alla finta carbonara (dagli 11 mesi)

Tagliare una zucchina, eliminando la parte bianca, e cuocerla al vapore. Cuocere la pastina, scolarla e unirvi la zucchina.

Unire un rosso d'uovo e mescolare bene, in modo che il rosso si rapprenda. Aggiungere 1 cucchiaino di parmigiano e 1 di olio.

Pasta e fagioli semplice (dai 10 mesi)

Sciacquare mezza confezione di borlotti e metterli a bollire in un pentolino di acqua. Nel frattempo, lessare la pastina con del brodo di verdure. Schiacciare metà dei fagioli con la forchetta e aggiungere il tutto (sia i fagioli schiacciati che quelli interi) alla pastina. Mantecare con olio e parmigiano.

Minestrina e formaggino (dai 7 mesi)

Cuocere una pastina fine, tipo sabbolina, con sufficiente acqua di cottura per tenerla leggermente brodosa. Aggiungere 1 cucchiaio di ricotta o stracchino o squacquerone, a piacere, e mescolare bene fino allo scioglimento del formaggio. Completare con olio a crudo e pochissimo parmigiano.

Risotto colorato (dai 9 mesi)

Pulire un mazzo di fagiolini e una carota e metterli a bollire in un litro di acqua. Aggiungere mezzo bicchiere di piselli surgelati e preparare un brodo di verdure. Cuocere il riso irrorandolo con il brodo di verdure preparato.

Nel frattempo scolare i fagiolini e le carote e tagliarli a dadini piccoli. Scolare i piselli. Aggiungere le verdure nel risotto, terminare la cottura e servire con olio e parmigiano.

Crostatine di ricotta e pomodorini (dai 12 mesi)

Fare una frolla salata o prendere una confezione di pasta sfoglia e foderare delle formine di piccole dimensioni. A parte, formare un composto con ricotta, 1 uovo piccolo, poco sale, basilico fresco e origano, e versare il composto negli stampini. Ricoprire con fettine sottili di pomodoro, aggiungere pochissimo olio e infornare per circa 15-20 minuti, fino a cottura della sfoglia.