RICETTARIO
LA COCCINELLA

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI – LIEVITATI
DOLCI E MERENDE







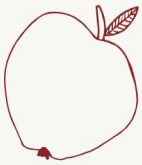
INDICE

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI 3

LIEVITATI 29

DOLCI E MERENDE 39




PIATTI VEGETARIANI E VEGANI

RICETTE LA COCCINELLA










TORNA ALL'INDICE

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

RICETTE LA COCCINELLA

COUS COUS ALLE VERDURE

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

INGREDIENTI

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



PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: stufare, bollire
CONTENUTI-ALLERGENI: glutine
STAGIONALITÀ: estiva



RICETTE LA COCCINELLA

CROCCHETTE DI VERDURE E LEGUMI

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



INGREDIENTI

200 gr di lenticchie cotte
pane grattugiato q.b.
2 uova
75 gr di piselli
2 patate lesse schiacciate
75 gr porro tritato
75 gr di carote tritate
½ zucchina tagliata
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
grana grattugiato
olio d'oliva



PREPARAZIONE

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



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

RICETTE LA COCCINELLA

FRITTATA ALLE ERBE AROMATICHE

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

INGREDIENTI



½ uovo per bambino
sale qb
grana grattugiato
erbe aromatiche

PREPARAZIONE

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



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

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

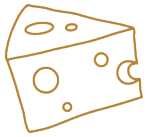
RICETTE LA COCCINELLA

FRITTATA ALLE VERDURE

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

INGREDIENTI

100 gr di spinaci
½ uovo per bambino
40 gr di grana
sale



PREPARAZIONE

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

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





RICETTE LA COCCINELLA

GRATIN DI ZUCCA

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



INGREDIENTI

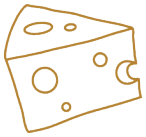
600 gr zucca
1 trito di cipolla
grana grattugiato q.b.
latte
olio evo
sale q.b.



PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: stufare, rosolare, al forno
CONTENUTI-ALLERGENI: latte e derivati, sedano
STAGIONALITÀ: invernale



RICETTE LA COCCINELLA

INSALATA DI FINOCCHI COTTI O CRUDI

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

INGREDIENTI

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





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

PREPARAZIONE

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

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

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



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

INSALATA DI LENTICCHIE E SEDANO

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



INGREDIENTI

60 gr di lenticchie
80 gr di sedano
olio d'oliva
sale



PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: bollire, stufare
CONTENUTI-ALLERGENI: sedano
STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA

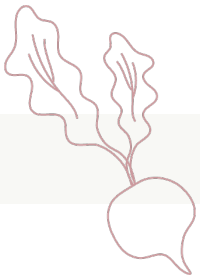
INSALATA DI LENTICCHIE E VERDURE

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

INGREDIENTI

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

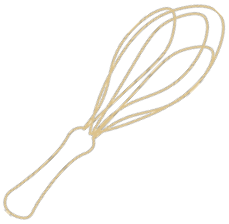
100 gr di verdure miste (carote, zucchine, cavolfiori/broccolo)



PREPARAZIONE

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

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

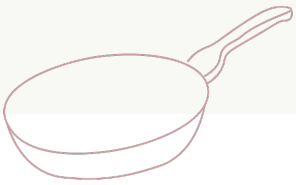




RICETTE LA COCCINELLA

LENTICCHIE IN UMIDO

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



INGREDIENTI

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

Per il brodo vegetale:
200 gr di zucchine
200 gr di carote
100 gr di porro
acqua
sale



PREPARAZIONE

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



METODO DI COTTURA: bollitura
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: invernale

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

MACEDONIA DI VERDURE COTTE AL VAPORE

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



INGREDIENTI

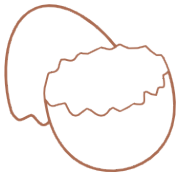
800 gr/1 kg di verdura mista
(per esempio: carote, finocchi, zucca, cavolfiori, porri, ecc.)
olio d'oliva
sale
erbe aromatiche



PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: al forno, bollire, al vapore
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA

PATATE AL FORNO

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

INGREDIENTI

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



PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: al vapore, al forno
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: tutto l'anno



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

POLPETTE DI CECI CON SALSA ALLO YOGURT

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



INGREDIENTI

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

Per la salsa allo yogurt:
yogurt
prezzemolo
olio d'oliva
succo di limone



PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

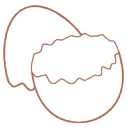
POLPETTE DI MIGLIO CON VERDURE E CREMA DI CECI

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



INGREDIENTI

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



Per la crema di ceci:
patate
porro o cipolla
ceci

PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

POMODORO E MOZZARELLA

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



INGREDIENTI

3 pomodoro grande
3 mozzarella fior di latte
basilico fresco
olio e.v.o. bio



PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: //
CONTENUTI-ALLERGENI: derivati del latte
STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA

PURÈ DI CECI

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



INGREDIENTI

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

PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: bollire
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: tutto l'anno

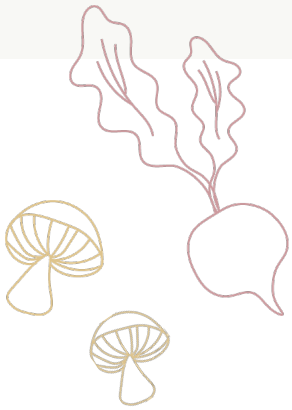


PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

PURE' TRICOLORE

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



INGREDIENTI

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

PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: lessare
CONTENUTI-ALLERGENI: latte
STAGIONALITÀ: invernale

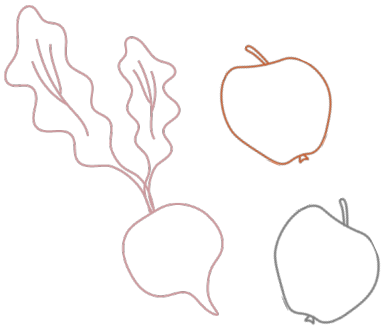
PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

RAPA ROSSA E MELA

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

INGREDIENTI



600 gr di rape rosse precotte
500 gr di mele
qb olio di oliva
qb sale

PREPARAZIONE

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



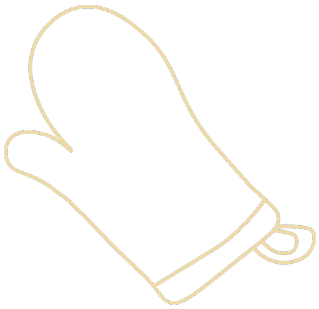
METODO DI COTTURA:
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: invernale

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

RAPA ROSSA E ZUCCA AL FORNO

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



INGREDIENTI

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



PREPARAZIONE

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

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



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

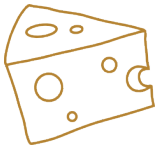
SFORMATO DI MIGLIO CON VERDURE E CURCUMA

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

INGREDIENTI

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





Per la besciamella:
1 litro latte
40 gr farina
sale q.b.

Per il brodo vegetale:
1 carota
1 zucchina
1 cipolla
1 patata
acqua
sale

PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: bollire, stufare, al forno
CONTENUTI-ALLERGENI: latte e derivati, sedano
STAGIONALITÀ: estivo



RICETTE LA COCCINELLA

TORTINO DI LENTICCHIE AL POMODORO

(DOSE PER 12 BAMBINI DI 3 ANNI)
DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

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

Per la salsa di pomodoro:
375 gr passata di pomodoro bio
30 gr porro crudo
10 ml olio extravergine bio
½ cucchiaino di basilico surgelato
Sale q.b.



PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

TORTINO DI RICOTTA AGLI SPINACI

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

INGREDIENTI



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

PREPARAZIONE

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



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

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

TORTINO DI VERDURE

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



INGREDIENTI

2 yogurt naturali
2 uova
½ bicchiere olio di semi girasole o mais
1 pugnetto di piselli
4 carote grattugiate
3 zucchine grattugiate
1 pezzetto di porro tritato
200 gr Fontal di Cavalese
200 gr farina
1 bustina di lievito istantaneo



PREPARAZIONE

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



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

RICETTE LA COCCINELLA

UOVA STRAPAZZATE

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

INGREDIENTI



10 uova

sale qb

1 cucchiaino olio

PREPARAZIONE

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



METODO DI COTTURA: rosolare
CONTENUTI-ALLERGENI: uova
STAGIONALITÀ: tutto l'anno

PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

ZUCCHINE AL FORNO

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





INGREDIENTI

1000 gr zucchine
qb olio di oliva
qb sale

PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: al forno
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: estivo



PIATTI VEGETARIANI E VEGANI | TORNA ALL'INDICE



LIEVITATI

RICETTE LA COCCINELLA











TORNA ALL'INDICE

LA COCCINELLA
COOPERATIVA SOCIALE

LIEVITATI – RICETTE LA COCCINELLA

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

RICETTE LA COCCINELLA

FOCACCIA AI POMODORINI

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

0,5 Kg di farina tipo 00
10 gr lievito di birra fresco
350 gr acqua
1 patata media lessata
10 gr sale
40 gr olio
origano e pomodorini q.b.

PREPARAZIONE

Lessare la patata, frullarla con l'acqua e poi aggiungere la farina, il sale, il lievito e 3 cucchiai di olio evo. Impastare per qualche minuto.
Stendere su una placca coperta da carta forno e unta con un po' d'olio.
Appoggiare sopra i pomodorini tagliati a metà. Cospargere dell'origano.
Far lievitare circa **2 ore.** Cuocere a **160°** per **20 minuti**.

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

LIEVITATI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

PANE AL FARRO

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

400 gr di farina di farro bianco
100 gr di farina di farro integrale
350 gr di acqua
5 gr di lievito di birra
10 gr di sale



PREPARAZIONE

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

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



LIEVITATI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

PANE AL LATTE

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

500 gr di farina 00
350 gr di latte tiepido
25 gr di olio evo
10 gr di lievito
10 gr di sale

PREPARAZIONE

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

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

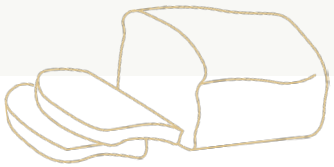


LIEVITATI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

PANE BIANCO SEMPLICE

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

500 gr di farina tipo 1
350 gr di acqua
5 gr di lievito di birra fresco
10 gr di sale

PREPARAZIONE

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

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



LIEVITATI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

PANE CASERECCIO

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

500 gr di farina tipo 0
300 ml di acqua tiepida
¼ lievito
1 pizzico di sale
1 pizzico di zucchero
4 cucchiai olio di semi di girasole

PREPARAZIONE

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

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



LIEVITATI | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

PANE INTEGRALE

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

Per la biga:
500 gr di farina tipo 1
5 gr di lievito
250 gr di acqua freddissima

Per l'impasto:
500 gr di farina integrale
375 gr di acqua
5 gr di lievito di birra fresco
13 gr di sale
5 gr di malto

PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

PANINI AL LATTE

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

1 cubetto di lievito
500 di farina bianca
150 gr di acqua
100 gr di latte
4 cucchiai di olio di semi di girasole
10 gr zucchero
10 gr di sale



PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

PIZZA MARGHERITA

(DOSE PER 15 BAMBINI CIRCA)
DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

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



Per la farcitura:
salsa pomodoro
basilico o origano
mozzarella



PREPARAZIONE

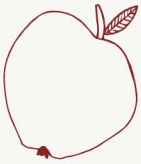
Impastare la **farina** con il lievito, lo zucchero e l'acqua, ad impasto incordato aggiungere il sale e l'olio a filo. Lasciar riposare 10', dare alcune pieghe e lasciar puntare per circa 1 ora a temperatura ambiente. Mettere in frigo per un massimo di 24 ore. Tirare fuori dal frigo e lasciar temperare per circa 30 ', formare e stendere in teglia. Lasciar lievitare fino al raddoppio, circa 1 ora.
Condire con la **passata di pomodoro**, cuocere nella parte bassa del forno preriscaldato a 250° per circa 10'. Togliere dal forno e farcire con la **mozzarella,** un filo d'olio e l'origano. Rimettere in forno per altri 5'-10', finchè la mozzarella non si è sciolta.

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



LIEVITATI | TORNA ALL'INDICE





DOLCI E MERENDE

RICETTE LA COCCINELLA









TORNA ALL'INDICE

LA COCCINELLA
COOPERATIVA SOCIALE

DOLCI E MERENDE – RICETTE LA COCCINELLA

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

RICETTE LA COCCINELLA

BISCOTTI ALL'AVENA IN TAZZA

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

1 tazza di zucchero
2 tazze di farina
2 tazze di avena
2 uova
½ tazza di olio di semi di girasole
1 bustina di lievito per dolci
buccia di un limone

PREPARAZIONE

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

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



DOLCI E MERENDE | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

BISCOTTI DI PASTA FROLLA ALL'OLIO

DIFFICOLTÀ: MEDIA

INGREDIENTI

300 gr farina
100 gr zucchero
90 gr olio oliva
2 uova
buccia limone
mezza bustina lievito per dolci
sale q.b.

PREPARAZIONE

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

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

DOLCI E MERENDE | TORNA ALL'INDICE

RICETTE LA COCCINELLA

CROSTATA ALLA CONFETTURA

(DOSI PER 10 BAMBINI)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI



400 gr farina 0
120 gr zucchero
110 gr olio di semi di girasole
3 uova medie



1 bustina lievito
1 pizzico di sale
la scorza di 1 limone
1 vasetto confettura di albicocche/fragola (400 gr ca)

PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

MOUSSE DI FRUTTA

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



INGREDIENTI



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

PREPARAZIONE

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

METODO DI COTTURA: bollire
CONTENUTI-ALLERGENI:
STAGIONALITÀ: tutto l'anno



RICETTE LA COCCINELLA

MUFFIN ALLA FRUTTA/VERDURA

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



INGREDIENTI

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

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

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



PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

MUFFIN BICOLORE

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



INGREDIENTI

250 gr farina
150 gr zucchero
70 gr olio di oliva
1 yogurt intero
3 uova
30 ml latte
2 cucchiai cacao amaro
sale **q.b.**
1 bustina lievito per dolci



PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

ORSETTO DI PANDOLCE

(DOSI PER 1 ORSETTO)
DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI

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

Per decorare: uvetta, latte e zucchero



PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

PANDOLCE ALL'UVETTA

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



INGREDIENTI

300 gr farina 0
6 gr lievito di birra fresco
150 gr latte tiepido
40 gr olio evo
70 gr zucchero integrale
150 gr uvetta

PREPARAZIONE

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

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



RICETTE LA COCCINELLA

STRUDEL DI MELE

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



INGREDIENTI

Ingredienti per l'impasto:
300 g farina bianca bio
50 g zucchero
40 g olio evo
1 uovo
1 pizzico di sale
60 g latte



Ingredienti per il ripieno:
1 kg ca mele sbucciate
100 g uvetta
latte q.b.
(a piacere un pizzico di cannella)

PREPARAZIONE

Impastare bene tutti gli ingredienti dosando il latte in modo tale da fare un impasto morbido, ma non appiccicoso.
Fare riposare l'**impasto** circa mezz'ora, nel frattempo preparare le **mele** a fettine sottili, aggiungere l'**uvetta** precedentemente fatta rinvenire in acqua e strizzata e mescolare.
Dividere l'impasto in due parti e tirarlo con il mattarello abbastanza sottile, al centro mettere le mele, spennellare i bordi del latte e chiudere la pasta sopra alle mele. Spennellare con il latte e zucchero e infornare a 200° per circa 40 minuti lasciando dorare. Far raffreddare e servire.



METODO DI COTTURA: forno
CONTENUTI-ALLERGENI: glutine, latte, uova
STAGIONALITÀ: invernale

RICETTE LA COCCINELLA

TORTA ALLO YOGURT

DIFFICOLTÀ: FACILE



INGREDIENTI

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



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

PREPARAZIONE

Sbattere le **uova** con lo **zucchero** e montare a temperature ambiente finchè il composto diventa cremoso. Aggiungere lo **yogurt**, **l'olio di semi** e mescolare, aggiungere la buccia del **limone**, un pizzico di **sale** e il **latte**; a parte unire **farina** e **lievito** che saranno setacciate nel composto. Mescolare con una spatula in silicone.
Preparare una tortiera con carta forno, versare l'impasto e infornare con forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.
Una volta cotta la torta, attendere 10 minuti circa e cospargere con zucchero a velo.



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

RICETTE LA COCCINELLA

TORTA SALATA DI ZUCCHINE

DIFFICOLTÀ: MEDIA



INGREDIENTI

200 gr farina
100 ml latte
400 gr zucchine
1 porro
3 uova
80 gr ricotta
80 gr grana
100 ml **olio semi**
olio oliva q. b.
sale
10 gr lievito per dolci

PREPARAZIONE

Tritare il **porro** e le **zucchine** mettere in una pentola a stufare, una volta cotte mettere a raffreddare in una pirofila.
Sbattere le **uova**, **latte** e aggiungere **l'olio**, mescolare bene unire **ricotta**, **farina**, **grana**, **sale** e continuare a sbattere, infine il lievito e con una spatola aggiungere le zucchine, mescolare il composto.
Preparare una pirofila con carta forno, versare l'impasto e infornare con forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.

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



DOLCI E MERENDE | TORNA ALL'INDICE

LA COCCINELLA
COOPERATIVA SOCIALE

Trento 0461 421808
Cles 0463 600168
www.lacoccinella.coop