D la Repubblica
www.d.repubblica.it

27 novembre 2013

Forchettina: tante ricette per i bambini

Cucinare per i piccoli diventa divertente con il nuovo libro di Miralda Colombo "La forchettina", illustrato da Cevì. Ecco 4 ricette da provare subito: Pollo del ringraziamento, spaghetti alla chitarra con polpettine, muffin con i broccoletti, pasta ai peperoni

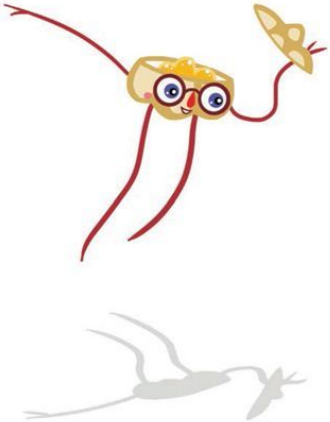
DI ELISA POLI

Cucinare insieme in famiglia, facendosi aiutare dai bambini, diventa ancora più divertente e facile con il nuovo libro-manuale di Miralda Colombo "la Forchettina", con tante foto e disegni di Cevì (166 pagg., 19,90 euro, Collana Indispensalibri Gallucciwww.galluccieditore.com).
Miralda Colombo, mamma di Alice e autrice dell'amato blog "mammo-gastronomico" Il cucchiaino di Alice.it (www.ilcucchiainodialice.it) ha pensato la Forchettina come un libro fatto per coinvolgere i bimbi in età prescolare e i genitori nella preparazione di piatti appetitosi, illustrati dalle immagini colorate di Cecilia Viganò, in arte Cevì (www.cevicrea.it). Il libro contiene tante ricette, con le storie perfette per raccontarle ai piccoli, adatte non solo a pranzo e cena, ma anche alle gite, ai bambini un po' dificili e ai papà non sempre bravissimi ai fornelli. Inoltre ci sono tante dritte per organizzare i menu settimanali e la dispensa in modo tale da portare in tavola piatti sempre vari e nutrienti.

IL POLLO DEL RINGRAZIAMENTO NELLA MICHETTA
Negli Stati Uniti si festeggia il giorno del Ringraziamento con tacchino, patate dolci, mele e salsine. Ho trasformato questa tradizione in un piatto di casa che è piaciuto anche alla piccola Lea nei suoi primi mesi di svezzamento.

Tempi di preparazione: 15 minuti
Tempi di cottura: 40 minuti

400 g di petto di pollo
2 mele renette
1 cipollotto
3 foglie di alloro
1 spicchio di aglio
2 patate dolci
sale
olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di yogurt naturale
4 michette vuote

Taglia il petto di pollo a striscioline, affetta il cipollotto sottile.
Pela le patate, sbuccia le mele e tagliale a tocchetti. In una pentola fai stufare il cipollotto e lo spicchio di aglio (che poi eliminerai) con un cucchiaio di olio e le foglie di alloro. Aggiungi il petto di pollo, mescola, unisci anche le patate e le mele.
Bagna con un mestolo di acqua tiepida, aggiusta di sale, copri e porta a cottura. Il pollo deve restare abbastanza asciutto. Infine manteca con un paio di cucchiai di yogurt.
Nel frattempo taglia la calotta superiore delle michette e falle tostare nel forno caldo a 180° per cinque minuti. Riempile poi con il pollo e ripassa il tutto in forno ancora per cinque minuti, quindi servi.

Tanti manicaretti golosi e nutrienti e le storie per raccontarli ai piccoli nel libro-manuale di Miralda Colombo "la Forchettina", con foto e disegni di Cevì (166 pagg., 19,90 euro, Collana Indispensalibri, **Gallucci**). Scopri nella gallery i piatti e leggi nell'**articolo** le ricette per prepararli