

CON I FIGLI / IN CUCINA

UNA PAPPA per tutti

LA SANA RICETTA CON PESCE,
VERDURA E PASTINA
PER LO SVEZZAMENTO DEL BEBÈ
FA DA BASE A UN GUSTOSO PIATTO
PER I GENITORI. CON UNA NOTA
RAFFINATA DATA DAL FONDO
DI SCAMPI E PISTACCHI

ricetta di Miranda Colombo
foto e illustrazioni di Cevi



Facile



20 minuti



Economico

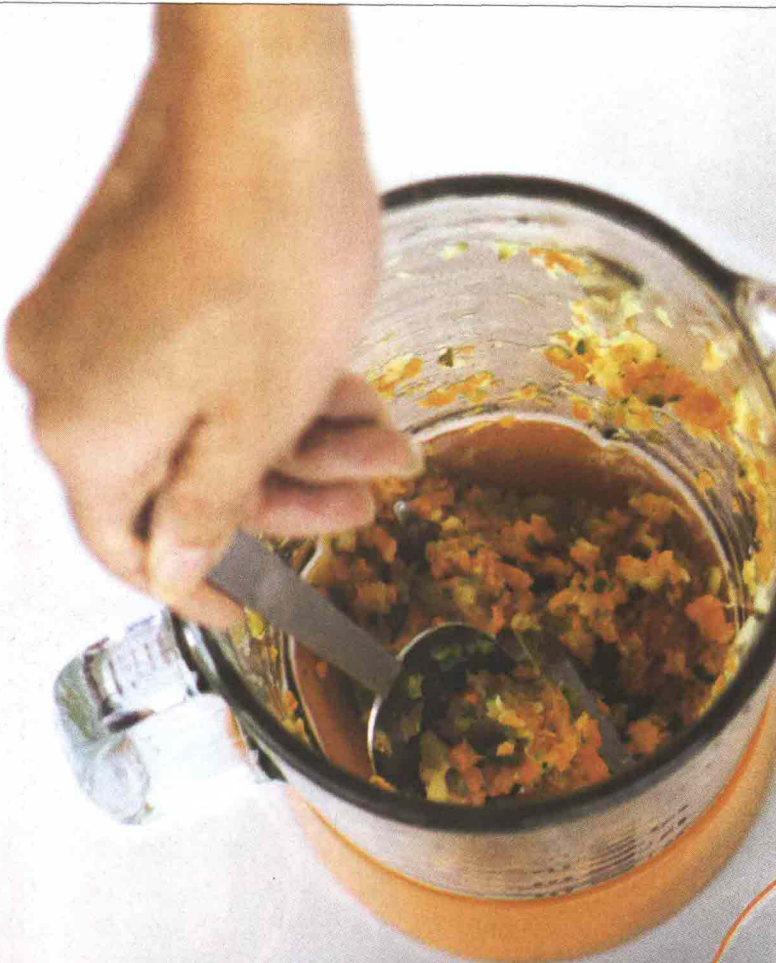
Tempeстина alla vecchia marinara

(a partire dai 7 mesi)

Ingredienti per 1 bambino:

1 filetto di trota o altro pesce bianco (circa 50 g), 1 zucchina piccola, 1 carotina, 30 g di pastina tipo "tempeстина", 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Lavate e pelate le verdure e mettetele nel cestello a vapore (per profumare l'acqua di cottura si può aggiungere un mazzetto di erbe odorose o una foglia d'alloro, che poi vanno eliminate). Dopo 10-15 minuti, unite il filetto di pesce. Frullate le verdure e schiacciate il pesce con la forchetta (attenzione a eliminare tutte le spine). Nell'acqua di cottura cuocete la tempeстина. Scolatela e conditela con la crema di verdure, il pesce e l'olio.



Timballino su fondo di scampi



Media



40 minuti

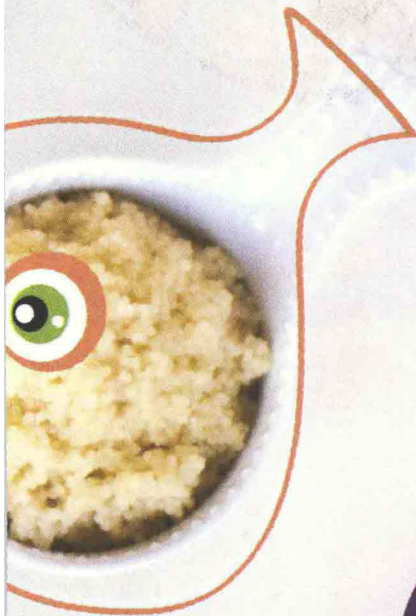


Medio

Ingredienti per 2 genitori:

6 scampi, 1 zucchina, 100 g di pasta tipo "tempestina", 1 filetto di pesce bianco (circa 100 g), 1 cipollotto, prosciutto (o semplice vino bianco secco), una manciata di pistacchi di Bronte, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, scorzetta di limone bio

Sgusciate 4 scampi e lavate gli altri 2. Fateli saltare in una padella con il cipollotto affettato sottile, la scorzetta di limone e l'olio extravergine d'oliva. Sfumate con il prosciutto e portate a cottura. Frullate i pistacchi con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e un cucchiaio di acqua. Affettate a piccoli pezzi gli scampi sgusciati e mischiateli con il pesto di pistacchi. Nel frattempo, fate saltare in padella la zucchina, appena cotta a vapore e tagliata a dadini, con il filetto di pesce a striscioline e un cucchiaio di olio. Cuocete la pasta (ricordate di salarla), scolatela e unitela in padella alla zucchina e al pesce. Amalgamate. Prendete un piatto e un coppapasta o una formina. Create il fondo con gli scampi e i pistacchi, ricoprite con la pasta, decorate con uno scampo. Fate lo stesso per la seconda porzione.



Coppia vincente

Grazie a Miralda, anche Cevi, artista, fotografa e illustratrice del libro *Il cucchiaino*, sta imparando a cucinare



Miralda Colombo
IL CUCCHIAINO
foto e disegni di Cevi
Gallucci € 24,00

L'AVVENTURA DEL CIBO

Questa doppia ricetta è di una mamma che, alle prese con lo svezzamento della figlia, ne ha fatto un terreno di scoperta per tutta la famiglia

«Cucinare è l'opportunità meravigliosa di fare qualcosa per chi ami»: con queste parole Miralda Colombo, autrice del libro *Il cucchiaino* da cui sono tratte ricette, foto e illustrazioni di questo articolo, sintetizza il suo atteggiamento verso il cibo e gli affetti. La nascita di Alice ha rafforzato questa disposizione: «Svezzare mia figlia, farle conoscere sapori, profumi e colori è stata un'avventura: è cresciuta lei e sono cresciuta anch'io. A poco a poco gli stessi ingredienti che finivano nella sua pappa si trasformavano con piccole modifiche in piatti apprezzati anche da noi genitori. Un passo di condivisione che oggi si è trasformato nell'abitudine di cucinare e mangiare tutti e tre insieme».

www.ilcucchiainodialice.it



FARE IN FAMIGLIA 73