

IL RICETTARIO

L'ampio spazio dedicato alla dimensione della cucina all'interno dei progetti di autonomia (in particolar modo durante i week-end e le vacanze estive), ha portato in questi ultimi anni alla necessità di creare uno strumento in grado di dare alle persone con sindrome di Down la possibilità di sperimentarsi concretamente e in maniera autonoma nella creazione di piatti di vario tipo e difficoltà.

In quest'ottica è nato e si è perfezionato e arricchito negli anni un ricettario diviso in sezioni (colazione, primi, secondi, contorni e dolci) con all'interno una serie di suggerimenti utili e comprensibili e alcuni piatti pensati per persone celiache.

La struttura delle ricette è stata studiata in modo da permetterne la lettura e comprensione dei contenuti sia da parte di chi possiede buone competenze di letto-scrittura, che da chi, per difficoltà oggettive, deve farsi necessariamente aiutare.

Per questa ragione vengono esplicitati alcuni passaggi che normalmente non compaiono nelle ricette (es. gli strumenti utili).

Nello scrivere una ricetta sono stati presi in considerazione una serie di elementi, tra cui:

- Divisione di ogni ricetta in tre sezioni (ingredienti, strumenti utili, preparazione del piatto)
- Linguaggio semplice e chiaro nella forma e nel contenuto
- Utilizzo di frasi brevi ed essenziali
- Mantenimento di un ordine sequenziale e temporale lineare nella presentazione dei passi concreti da fare
- Spiegazione di ogni singolo passaggio, anche il più semplice
- Utilizzo del maiuscolo e del corpo 14 (che permettono una maggiore visibilità)
- Nessuna spezzatura delle parole per andare a capo.

Queste regole rappresentano un valido strumento comunicativo ed è importante tenerle in considerazione ogni volta che si costruisce un testo scritto con e per le persone con sindrome di Down.

Il ricettario si è dimostrato negli anni uno strumento utile ed efficace oltre che un modo per sperimentarsi ed imparare sentendosi sempre protagonisti e competenti.

Di seguito troverete alcuni piatti esemplificativi del ricettario.

IDEE

PER

LA COLAZIONE

CAFFE'

COSA MI SERVE:
CAFFE' MACINATO
ZUCCHERO

COSA MI SERVE PER CUCINARE:
MACCHINETTA DEL CAFFE'
ACCENDIGAS
TAZZINE DA CAFFE'
CUCCHIAINI

COME SI PREPARA:

PRENDERE LA MACCHINETTA DEL CAFFE'.
APRIRE IL RUBINETTO DELL'ACQUA.
RIEMPIRE LA PARTE BASSA DELLA CAFFETTIERA CON L'ACQUA.
PRENDERE L'IMBUTO CENTRALE.
METTERLO SOPRA LA PARTE BASSA CON L'ACQUA.
PRENDERE IL CAFFE'.
PRENDERE UN CUCCHIAINO.
METTERE IL CAFFE' NELL'IMBUTO CENTRALE.
PRENDERE LA PARTE SUPERIORE DELLA CAFFETTIERA.
AVVITARE LA PARTE BASSA DELLA CAFFETTIERA SU QUELLA SUPERIORE.
PRENDERE L'ACCENDIGAS E ACCENDERE IL GAS.
METTERE LA CAFFETTIERA SUL FORNELLO ACCESO.
QUANDO IL CAFFE' HA RIEMPITO LA PARTE SUPERIORE DELLA CAFFETTIERA, SPEGNERE IL GAS.
SERVIRE IL CAFFE' CON UNA CARAFFA O NELLE TAZZINE.

CAFFELATTE

COSA MI SERVE:

LATTE
CAFFE'
ZUCCHERO

COSA MI SERVE PER CUCINARE:
1 PENTOLA GRANDE
1 ACCENDIGAS
1 CAFFETTIERA
1 CUCCHIAINO
TAZZE

COME SI PREPARA:

PRENDERE IL LATTE.

PRENDERE UNA PENTOLA GRANDE.

METTERE IL LATTE NELLA PENTOLA GRANDE.

PRENDERE L'ACCENDIGAS.

ACCENDERE IL GAS CON L'ACCENDIGAS E METTERE LA PENTOLA SUL FORNELLO ACCESO.

ASPETTARE CINQUE MINUTI E SPEGNERE IL GAS.

FARE ATTENZIONE: SE IL LATTE BOLLE ESCE DALLA PENTOLA.

PREPARARE IL CAFFE' (VEDI LE INDICAZIONI PER PREPARARE IL CAFFE').

DOPO AVER PREPARATO IL CAFFE', VERSARE IL CAFFE' NELLA PENTOLA CON IL LATTE O DIRETTAMENTE NELLE TAZZE.

PRENDERE LO ZUCCHERO.

PRENDERE UN CUCCHIAINO.

METTERE LO ZUCCHERO NEL LATTE E CAFFE'.

GIRARE BENE CON UN CUCCHIAIO E SERVIRE IN TAVOLA!

IDEE

PER I

PRIMI PIATTI

CONSIGLI UTILI PER CUOCERE LA PASTA:

- PRENDERE UNA PENTOLA GRANDE
- RIEMPIRE LA PENTOLA DI ACQUA
- PRENDERE L'ACCENDIGAS
- ACCENDERE IL FORNELLO
- METTERE LA PENTOLA SUL FORNELLO
- METTERE IL COPERCHIO SULLA PENTOLA
- PRENDERE IL BARATTOLO DEL SALE GROSSO
- QUANDO L'ACQUA BOLLE, BUTTARE UNA PO' DI SALE NELLA PENTOLA (2 CUCCHIAI PER UNA PENTOLA MEDIA)
- LASCIARE LA PENTOLA SENZA COPERCHIO
- PRENDERE LA PASTA
- APRIRE LA PASTA
- VERSARE LA PASTA NELLA PENTOLA
- PRENDERE UN CUCCHIAIO DI LEGNO E GIRARE BENE
- LEGGERE SULLA SCATOLA DELLA PASTA QUANTO TEMPO OCCORRE PER LA COTTURA
- PRENDERE LO SCOLAPASTA E METTERLO NEL LAVANDINO
- QUANDO LA PASTA E' COTTA PRENDERE DUE PRESINE
- PRENDERE LA PENTOLA CON LE PRESINE E VERSARE LA PASTA NELLO SCOLAPASTA
- PRENDERE UNA INSALATIERA
- METTERE LA PASTA SCOLATA NELL' INSALATIERA
- PRENDERE IL CONDIMENTO E VERSARLO SOPRA LA PASTA
- GIRARE BENE CON UN CUCCHIAIO

**IMPORTANTE!!
RICORDATI DI SPEGNERE IL GAS!!**

GNOCCHI AL SUGO

INGREDIENTI PER 6 (SEI) PERSONE:

1 SCATOLA DI PURE' IN FIOCCHI
1 CONFEZIONE DI FARINA
1 CONFEZIONE DA 6 DI UOVA
SALE FINO O GROSSO
1 BOTTIGLIA DI PASSATA DI POMODORO
1 CIPOLLA
BASILICO
1 BOTTIGLIA DI OLIO DI OLIVA
1 ETTO DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

INGREDIENTI PER 12 (DODICI) PERSONE:

2 SCATOLE DI PURE' IN FIOCCHI
2 CONFEZIONI DI FARINA
1 CONFEZIONE DA 6 UOVA
SALE FINO O GROSSO
2 BOTTIGLIE DI PASSATA DI POMODORO
2 CIPOLLE
BASILICO
1 BOTTIGLIA DI OLIO DI OLIVA
2 ETTI DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

COME SI PREPARA:

PRENDERE LA FARINA.

METTERE LA FARINA A FONTANA, CIOE' VERSARE LA FARINA SUL TAVOLO E FARE UN BUCO AL CENTRO (FARE UN CERCHIO LARGO).

PRENDERE IL PURE'.

VERSARE IL PURE' IN FIOCCHI SULLA FARINA.

PRENDERE LA BROCCETTA E MISURARE LA QUANTITA' DI ACQUA NECESSARIA (VEDERE COSA C'E' SCRITTO SULLA SCATOLA DEL PURE').

VERSARE L' ACQUA SULLA FARINA.

PRENDERE LE UOVA.

ROMPERE LE UOVA E VERSARLE SOPRA LA FARINA E IL PURE'.
BUTTARE LE BUCCE NELLA SPAZZATURA.

COSA MI SERVE PER CUCINARE:
1 PENTOLA GRANDE
1 PENTOLA PICCOLA
1 ACCENDIGAS
1 BROCCETTA DOSATRICE PER MISURARE L'ACQUA
2 PRESINE
1 CUCCHIAIO DI LEGNO
1 COLTELLO
1 CUCCHIAINO
1 INSALATIERA GRANDE

PRENDERE IL SALE E METTERNE UN PIZZICO SOPRA LA FARINA E IL PURE'.

IMPASTARE IL TUTTO MOLTO BENE E FARE UNA PALLA DI PURE' UN PO' DURA.

PRENDERE UNA PARTE DEL COMPOSTO E FARE UN ROTOLINO.

PRENDERE UN TAGLIERE.

POSARE SUL TAGLIERE IL ROTOLINO

PRENDERE UN COLTELLO E TAGLIARE LA PASTA A PEZZETTI PICCOLI.

PRENDERE LA PENTOLA E RIEMPIRLA D'ACQUA.

PRENDERE L'ACCENDIGAS.

ACCENDERE IL GAS E METTERE LA PENTOLA SUL FORNELLO.

ADESSO PRENDERE LA PENTOLA PICCOLA PER PREPARARE IL SUGO.

PRENDERE L'OLIO.

METTERE NELLA PENTOLA UN PO' D'OLIO.

PRENDERE LA CIPOLLA.

PELARE LA CIPOLLA, CIOE' TOGLIERE LA BUCCIA E TAGLIARLA A PEZZETTI PICCOLI. METTERE I PEZZETTI DI CIPOLLA NELLA PENTOLA.

PRENDERE L'ACCENDIGAS.

ACCENDERE IL GAS E METTERE LA PENTOLA SUL FORNELLO.

QUANDO LA CIPOLLA E' DIVENTATA COLOR ORO, CIOE' DORATA, PRENDERE LA PASSATA DI POMODORO.

VERSARE LA PASSATA DI POMODORO NELLA PENTOLA.

AGGIUNGERE UN PO' DI SALE.

GIRARE BENE CON IL CUCCHIAIO DI LEGNO.

FAR BOLLIRE PER CINQUE MINUTI.

PRENDERE IL BASILICO.

LAVARE IL BASILICO E AGGIUNGERLO AL SUGO.

GIRARE ANCORA E SPEGNERE IL FORNELLO.

QUANDO L'ACQUA NELLA PENTOLA GRANDE BOLLE, AGGIUNGERE UN CUCCHIAIO DI SALE GROSSO.

PRENDERE GLI GNOCCHI E METTERLI NELL'ACQUA CHE BOLLE.

QUANDO GLI GNOCCHI VENGONO A GALLA VUOL DIRE CHE SONO COTTI.

PRENDERE UNA INSALATIERA.

TOGLIERE GLI GNOCCHI CON LA SCHIUMAROLA (MESTOLO CON I BUCHI) E METTERLI NELL'INSALATIERA.

PRENDERE LA PENTOLA CON IL SUGO.

VERSARE IL SUGO SUGLI GNOCCHI.

PRENDERE IL PARMIGIANO E AGGIUNGERLO.

GIRARE BENE CON IL CUCCHIAIO, FACENDO ATTENZIONE A NON SCHIACCIARE GLI GNOCCHI.

A QUESTO PUNTO, SERVIRE!

PASTA ALLA CARBONARA

INGREDIENTI PER 6 (SEI) PERSONE:

1 SCATOLA DI SPAGHETTI
1 CONFEZIONE DA 6 DI UOVA
200 GRAMMI DI PANCETTA
1 BOTTIGLIA D'OLIO D' OLIVA
SALE FINO O GROSSO
PEPE
1 CIPOLLA
1 ETTO DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

COSA MI SERVE PER CUCINARE:
1 TAGLIERE
1 COLTELLO
1 COLTELLO A LAMA LUNGA
1 CUCCHIAIO DI LEGNO
1 PADELLA
1 PENTOLA
1 PIATTO
1 FORCHETTA
1 ACCENDIGAS

INGREDIENTI PER 12 (DODICI) PERSONE:

2 SCATOLE DI SPAGHETTI
2 CONFEZIONI DA 6 DI UOVA
400 GRAMMI DI PANCETTA
1 BOTTIGLIA D' OLIO D' OLIVA
SALE FINO O GROSSO
PEPE
2 CIPOLLE
2 ETTI DI PARMIGIANO GRATTUGIATO

COME SI PREPARA:

PRENDERE UN TAGLIERE.

PRENDERE LA CIPOLLA.

METTERE LA CIPOLLA SUL TAGLIERE. PRENDERE UN COLTELLO E TOGLIERE LA BUCCIA. TAGLIARE LA CIPOLLA A PEZZETTINI MOLTO PICCOLI.

PRENDERE LA PANCETTA, METTERLA SUL TAGLIERE E TAGLIARLA A PEZZETTINI.

PRENDERE LA PADELLA.

PRENDERE L'OLIO E METTERLO NELLA PADELLA.

METTERE LA CIPOLLA TAGLIATA NELLA PADELLA CON L'OLIO.

PRENDERE L'ACCENDIGAS E ACCENDERE IL FUOCO SUL FORNELLO.

METTERE LA PADELLA SUL FUOCO E FAR CUOCERE LA CIPOLLA.

QUANDO DIVENTA COLOR ORO VUOL DIRE CHE E' PRONTA

AGGIUNGERE LA PANCETTA.

FAR CUCINARE IL TUTTO PER POCHI MINUTI.

SPEGNERE IL GAS.

PRENDERE UN PIATTO.

PRENDERE LE UOVA.

ROMPERE LE UOVA E METTERLE NEL PIATTO.

AGGIUNGERE UN PO' DI SALE E DI PEPE.

GIRARE MOLTO BENE, CIOE' SBATTERE CON LA FORCHETTA.

ADESSO CUOCERE LA PASTA (LEGGERE FOGLIO ALL' INIZIO DEL RICETTARIO).

QUANDO LA PASTA E' COTTA, SPEGNERE IL FORNELLO E SCOLARLA CON LO SCOLAPASTA.

METTERE LA PASTA NELLA PENTOLA.

VERSARE NELLA PENTOLA ANCHE LE UOVA SBATTUTE, LA PANCETTA E LA CIPOLLA.

AGGIUNGERE IL PARMIGIANO.

PRENDERE L'ACCENDIGAS E ACCENDERE IL FUOCO SUL FORNELLO.

RIMETTERE LA PENTOLA SUL FUOCO.

MESCOLARE IL TUTTO CON IL CUCCHIAIO DI LEGNO.

LASCIAR CUCINARE PER POCHI MINUTI.

SPEGNERE IL GAS E SERVIRE.

IDEE

PER I

SECONDI PIATTI

INVOLTINI AL PROSCIUTTO

INGREDIENTI PER 6 (SEI) PERSONE:

6 FETTINE DI VITELLA TAGLIATE SOTTILI
1 CONFEZIONE DI SOTTILETTE
6 FETTE DI PROSCIUTTO CRUDO
AGLIO
1 SCATOLA DI STUZZICADENTI
1 BOTTIGLIA DI OLIO DI OLIVA
SALE FINO

INGREDIENTI PER 12 (DODICI) PERSONE:

12 FETTINE DI VITELLA TAGLIATE SOTTILI
2 CONFEZIONI DI SOTTILETTE
12 FETTE DI PROSCIUTTO CRUDO
AGLIO
1 SCATOLA DI STUZZICADENTI
1 BOTTIGLIA D' OLIO DI OLIVA
SALE FINO

COME SI PREPARA:

PRENDERE LA CARNE.

PRENDERE IL PIATTO PIANO.

METTERE UNA FETTINA DI CARNE SUL PIATTO PIANO.

PRENDERE UNA FETTINA DI PROSCIUTTO E METTERLA SULLA CARNE.

PRENDERE UNA SOTTILETTA, TOGLIERE LA CARTA E METTERLA SULLA FETTINA.

ARROTOLARE LA FETTINA DI CARNE E CHIUDERLA.

PRENDERE GLI STUZZICADENTI.

INFILZARLE L'INVOLTINO CON DUE STUZZICADENTI.

FARE LA STESSA COSA CON LE ALTRE FETTINE.

PRENDERE LA PADELLA.

PRENDERE L'OLIO.

METTERE L'OLIO NELLA PADELLA.

PRENDERE L'AGLIO.

SBUCCIARE GLI SPICCHI D'AGLIO E METTERLI NELLA PADELLA.

PRENDERE L'ACCENDIGAS E ACCENDERE IL FORNELLO.

COSA MI SERVE IN CUCINA:

1 PADELLA GRANDE

1 COPERCHIO GRANDE

1 PIATTO PIANO

1 ACCENDIGAS

1 FORCHETTA

METTERE LA PADELLA SOPRA AL FORNELLO ACCESO.

METTERE GLI INVOLTINI NELLA PADELLA E AGGIUNGERE UN PO' DI SALE.

PRENDERE UN COPERCHIO E COPRIRE LA PENTOLA.

FAR CUOCERE PER VENTI MINUTI CIRCA A FUOCO BASSO (DAL FORNELLO DEVE USCIRE POCA FIAMMA).

GIRARE GLI INVOLTINI CON LA FORCHETTA.

QUANDO LA CARNE E' COTTA, SPEGNERE IL GAS E SERVIRE.

SPIEDINI DI PESCE

INGREDIENTI PER 8 (OTTO)

PERSONE:

16 GAMBERI PICCOLI
2 FETTE GRANDI DI PESCE SPADA
8 CALAMARI PICCOLI
2 PEPERONI
2 SPICCHI D'AGLIO
2 SCATOLE DI BASTONCINI PER SPIEDINI
1 LIMONE
1 BICCHIERE D'OLIO
1 BUSTA DI PAN GRATTATO
PREZZEMOLO
SALE

COSA MI SERVE PER CUCINARE
1 INSALATIERA
1 PENNELLO DA CUCINA
1 TEGLIA DA FORNO GRANDE
1 TAGLIERE
1 COLTELLO
1 CUCCHIAIO
4 PIATTI

COME SI PREPARA:

PRENDERE IL PESCE SPADA.

METTERE IL PESCE SPADA SOTTO L'ACQUA E LAVARLO.

PRENDERE IL TAGLIERE.

METTERE IL PESCE SPADA SUL TAGLIERE.

TAGLIARE IL PESCE SPADA A QUADRATINI CON UN COLTELLO.

METTERE IL PESCE SPADA TAGLIATO IN UN PIATTO.

PRENDERE I CALAMARI.

METTERE I CALAMARI SOTTO L'ACQUA E LAVARLI.

METTERE I CALAMARI SUL TAGLIERE E TAGLIARLI IN DUE PARTI.

METTERE I CALAMARI SU UN ALTRO PIATTO.

PRENDERE I GAMBERI.

METTERE I GAMBERI SOTTO L'ACQUA E LAVARLI.

METTERE I GAMBERI SU UN ALTRO PIATTO.

PRENDERE I PEPERONI.

LAVARE I PEPERONI.

PRENDERE IL TAGLIERE.

METTERE I PEPERONI SUL TAGLIERE E TAGLIARLI A META' (IN DUE PARTI).

TOGLIERE IL PICCIOLO, I SEMI E TUTTE LE PARTI BIANCHE.

TAGLIARE I PEPERONI A PEZZETTI PICCOLI E METTERLI IN UN ALTRO PIATTO.

PRENDERE IL BICCHIERE D'OLIO E VERSARLO IN UN' INSALATIERA.

PRENDERE IL LIMONE.
METTERE IL LIMONE SOTTO L'ACQUA E LAVARLO.
PRENDERE IL TAGLIERE.
METTERE IL LIMONE SUL TAGLIERE.
TAGLIARLO IN DUE PARTI.
SPREMERE IL LIMONE TAGLIATO NELL'INSALATIERA CON L'OLIO.
PRENDERE IL PREZZEMOLO.
LAVARE IL PREZZEMOLO, STACCARE LE FOGLIE E BUTTARE VIA IL RESTO. POSARE LE FOGLIE SUL TAGLIERE E TAGLIARLE A PEZZETTI PICCOLI.
METTERE IL PREZZEMOLO NELL'INSALATIERA.
PRENDERE 2 SPICCHI D'AGLIO, SBUCCIARLI E METTERLI SUL TAGLIERE. TAGLIARLI A PEZZETTI PICCOLI E METTERLI NELL'INSALATIERA.
PRENDERE 2 MANCIATE DI PANGRATTATO E METTERLE NELLA CIOTOLA.
AGGIUNGERE DUE PIZZICHI DI SALE
PRENDERE UN CUCCHIAIO E MESCOLORE BENE TUTTI GLI INGREDIENTI.
PRENDERE UNO SPIEDINO.
INFILARE UN PEZZO DI PESCE SPADA.
INFILARE UN PEZZETTO DI PEPERONE.
INFILARE UN GAMBERO.
INFILARE UN PEZZO DI CALAMARO.
INFILARE UN ALTRO PEZZO DI PEPERONE.
INFILARE UN ALTRO GAMBERO.
INFILARE UN ALTRO PEZZO DI PESCE SPADA.
INFILARE UN ALTRO PEZZO DI CALAMARO.
FARE LA STESSA COSA CON GLI ALTRI SPIEDINI, FINO A PREPARARNE OTTO.
PRENDERE UNA TEGLIA GRANDE
METTERE GLI SPIEDINI NELLA TEGLIA DA FORNO GRANDE.
ACCENDERE IL FORNO A 200 GRADI.
PRENDERE UN PENNELLO DA CUCINA.
IMMERGERE IL PENNELLO NELL'INSALATIERA CON IL CONDIMENTO.
PASSARE IL PENNELLO SU UNO SPIEDINO.
FAI LA STESSA COSA PER OGNI SPIEDINO CHE HAI PREPARATO.
METTERE LA TEGLIA CON GLI SPIEDINI NEL FORNO.
DOPO 5 (CINQUE) MINUTI GIRARE GLI SPIEDINI.
LASCIA CUOCERE PER ALTRI DIECI MINUTI.
SPEGNERE IL FORNO. TOGLIERE LA TEGLIA DAL FORNO.
SERVIRE A TAVOLA.

IDEE

PER I

CONTORNI

INSALATA MISTA

INGREDIENTI PER 6 (SEI) PERSONE:

1 LATTUGA
4 POMODORI VERDI
1 BARATTOLO DI OLIVE VERDI
SNOCCIOLATE
1 BARATTOLO DI MAIS
2 ETTI DI GROVIERA
2 SCATOLE DI TONNO
1 BOTTIGLIA DI OLIO DI OLIVA
SALE FINO

COSA MI SERVE PER CUCINARE:
--

1 INSALATIERA

1 SCOLAPASTA

1 TAGLIERE

1 COLTELLO

2 CUCCHIAI

INGREDIENTI PER 12 (DODICI) PERSONE:

2 PIANTE DI LATTUGA
8 POMODORI VERDI
1 BARATTOLO DI OLIVE VERDI SNOCCIOLATE
2 BARATTOLI DI MAIS
4 ETTI DI GROVIERA
4 SCATOLE DI TONNO
1 BOTTIGLIA D' OLIO DI OLIVA
SALE FINO

COME SI PREPARA:

PRENDERE LA LATTUGA.

PRENDERE I POMODORI.

LAVARE LA LATTUGA E I POMODORI MOLTO BENE.

PRENDERE IL TAGLIERE.

METTERE LA LATTUGA E I POMODORI SUL TAGLIERE.

PRENDERE IL COLTELLO E TAGLIARE LA LATTUGA A PEZZETTI.

FARE LA STESSA COSA CON I POMODORI.

METTERE TUTTO NELL' INSALATIERA.

PRENDERE LE SCATOLETTE DI TONNO E APRIRLE.

FAR SGOCCIOLARE L' OLIO NEL LAVANDINO.

METTERE IL TONNO NELL'INSALATIERA.

PRENDERE LO SCOLAPASTA E METTERLO NEL LAVANDINO.

PRENDERE IL BARATTOLO DI MAIS E APRIRLO.

VERSARE IL MAIS NELLO SCOLAPASTA.

PRENDERE IL BARATTOLO DI OLIVE E APRIRLO.
METTERE LE OLIVE NELLO SCOLAPASTA.
APRIRE IL RUBINETTO E SCIACQUARE SOTTO L'ACQUA FREDDA.
METTERE IL MAIS E L'OLIVE NELL'INSALATIERA.
PRENDERE LA GROVIERA.
POSARE LA GROVIERA SUL TAGLIERE E TAGLIARLA A PEZZETTINI CON
IL COLTELLO.
AGGIUNGERE LA GROVIERA AGLI ALTRI INGREDIENTI
NELL'INSALATIERA.
AGGIUNGERE UN PO' DI SALE E DI OLIO.
GIRARE MOLTO BENE CON DUE CUCCHIAI E SERVIRE.

MELANZANE GRATINATE

COSA MI SERVE PER CUCINARE:
1 CUCCHIAIO
1 TEGLIA DA FORNO GRANDE
1 TAGLIERE
1 INSALATIERA
1 PALETTA PER SERVIRE
FORBICI

INGREDIENTI PER 8 (OTTO) PERSONE

4 MELANZANE LUNGHE

1 BUSTA DI PANGRATTATO

2 SPICCHI D'AGLIO

PREZZEMOLO

OLIO

SALE

2 BICCHIERI D'ACQUA

COME SI PREPARA:

PRENDERE LE MELANZANE.

METTERE LE MELANZANE IN UNA INSALATIERA.

PRENDERE UN PIZZICO DI SALE E METTERLO SOPRA OGNI MELANZANA.

ASPETTA 5 MINUTI.

PRENDERE LE MELANZANE E LAVARLE.

PRENDERE LE MELANZANE E TAGLIARE IL GAMBO VERDE E BUTTARLO.

TAGLIARE A META' LE MELANZANE, SCAVA UN PO LA MELANZANA CON UN CUCCHIAIO.

PRENDI LA POLPA CHE HAI TAGLIATO.

PRENDERE UNA TEGLIA, METTERE SUL FONDO LA CARTA DA FORNO. METTERE LE MELANZANE SULLA TEGLIA.

LAVARE IL PREZZEMOLO, STACCARE LE FOGLIE E BUTTARE VIA IL RESTO. POSARE LE FOGLIE SUL TAGLIERE E TAGLIARLE A PEZZETTI PICCOLI.

METTERE IL PREZZEMOLO NELL'INSALATIERA.

PRENDERE 2 SPICCHI D'AGLIO, SBUCCIARLI E METTERLI SUL TAGLIERE.

TAGLIARE L'AGLIO A PEZZETTI PICCOLI E METTERLO NELL'INSALATIERA.

PRENDERE 2 MANCIATE DI PANGRATTATO E METTERLE NELL'INSALATIERA.

AGGIUNGERE DUE PIZZICHI DI SALE E 2 CUCCHIAI DI OLIO.

MESCOLARE BENE GLI INGREDIENTI CON UN CUCCHIAIO E RIEMPIRE LE MELANZANE.

VERSARE I BICCHIERI D'ACQUA SULLE MELANZANE.

ACCENDERE IL FORNO A 150 GRADI E QUANDO E' CALDO METTERE DENTRO LA TEGLIA.

LASCIAR CUOCERE PER 20 (VENTI) MINUTI.

SERVIRE A TAVOLA

IDEE
PER I
DOLCI

TIRAMISU'

INGREDIENTI PER 6 (SEI) PERSONE:

1 CONFEZIONE DI SAVOIARDI
1 SCATOLA DI MASCARPONE (O DI RICOTTA)
1 CONFEZIONE DI ZUCCHERO
1 SCATOLA DI CACAO
1 CONFEZIONE DI LATTE
1 CONFEZIONE DI CAFFE'
1 CONFEZIONE DA 6 DI UOVA

COSA MI SERVE PER CUCINARE:

2 INSALATIERE

1 CAFFETTIERA

1 FRUSTA PER DOLCI O 1 SBATTITORE ELETTRICO

1 PASSINO PER IL CACAO

1 VASSOIO DAI BORDI ALTI

1 PIATTO FONDO

1 SEPARA UOVO

1 CUCCHIAIO

INGREDIENTI PER 12 (DODICI) PERSONE:

2 CONFEZIONI DI SAVOIARDI
2 SCATOLE DI MASCARPONE (O DI RICOTTA)
1 CONFEZIONE DI ZUCCHERO
1 SCATOLA DI CACAO
1 CONFEZIONE DI LATTE
1 CONFEZIONE DI CAFFE'
1 CONFEZIONE DA 6 DI UOVA

COME SI PREPARA:

PRENDERE TRE UOVA (SEI UOVA NELLA RICETTA PER DODICI PERSONE).

PRENDERE IL SEPARA UOVO.

ROMPERE LE UOVA UNA ALLA VOLTA NEL SEPARA UOVO.

PRENDERE DUE INSALATIERE.

METTERE I TUORLI (ROSSI) NELL'INSALATIERA E GLI ALBUMI (BIANCHI) NELL'ALTRA.

PRENDERE LO ZUCCHERO.

AGGIUNGERE TRE CUCCHIAI DI ZUCCHERO AI ROSSI DELL'UOVO (SEI CUCCHIAI NELLA RICETTA DA DODICI).

PRENDERE UNA FRUSTA O UNO SBATTITORE ELETTRICO.

GIRARE BENE CON LA FRUSTA O CON LO SBATTITORE ELETTRICO FINO AD AVERE UNA CREMA, CIOE' FINO A CHE NON SONO DIVENTATI UNA COSA MORBIDA.

PRENDERE IL MASCARPONE (O LA RICOTTA).

AGGIUNGERE IL MASCARPONE (O LA RICOTTA) E GIRARE ANCORA CON IL CUCCHIAIO.

PRENDERE L'INSALATIERA CON GLI ALBUMI (BIANCHI) E CON LA FRUSTA O LO SBATTITORE ELETTRICO MONTARE FINCHE' DIVENTANO COME UNA NEVE (CIOE' SBATTERE FINO A QUANDO NON DIVENTANO UNA SCHIUMA BIANCA).

AGGIUNGERE LA SCHIUMA BIANCA ALLA CREMA E GIRARE BENE.

PRENDERE LA CAFFETTIERA.

PREPARARE UNA CAFFETTIERA DA TRE TAZZINE (DA SEI TAZZINE NELLA RICETTA PER DODICI PERSONE) DI CAFFE' (VEDERE COME SI PREPARA IL CAFFE').

QUANDO IL CAFFE' E' PRONTO VERSARLO IN UN PIATTO FONDO.

PRENDERE UNA TAZZA DI LATTE E VERSARLO NEL PIATTO CON IL CAFFE'.

PRENDERE I SAVOIARDI.

PRENDERE UN VASSOIO.

BAGNARE I SAVOIARDI UNO ALLA VOLTA NEL LATTE E CAFFE' E METTERLI SUL VASSOIO COPRENDONE IL FONDO.

RICOPRIRE I BISCOTTI CON UNO STRATO DI CREMA.

METTERE SOPRA ALLA CREMA ALTRI BISCOTTI BAGNATI.

QUINDI RICOPRIRLI CON UN ALTRO STRATO DI CREMA.

FARE ALMENO DUE STRATI E FINIRE CON LA CREMA.

PRENDERE IL COLINO.

PRENDERE IL CACAO E METTERLO NEL COLINO.

RICOPRIRE TUTTO IL TIRAMISU' CON IL CACAO.

LASCIARE QUALCHE ORA IN FRIGO, QUINDI SERVIRE.

MACEDONIA CON GELATO

INGREDIENTI PER 6 (SEI) PERSONE:

1 CONFEZIONE DI GELATO DI CREMA DA 500 GRAMMI
2 PESCHE
1 MELA
1 BANANA
2 KIWI
1 MELONE
1 CESTINO DI FRAGOLE
1 CONFEZIONE DI LIMONI
1 SCATOLA DI ZUCCHERO

COSA MI SERVE PER CUCINARE:

1 TAGLIERE

1 INSALATIERA

1 COLTELLO

1 CUCCHIAIO

INGREDIENTI PER 12 (DODICI) PERSONE:

2 CONFEZIONI DI GELATO DI CREMA DA 500 GRAMMI
4 PESCHE
2 MELE
2 BANANE
4 KIWI
2 MELONI
2 CESTINI DI FRAGOLE
1 CONFEZIONE DI LIMONI
1 SCATOLA DI ZUCCHERO

COME SI PREPARA:

PRENDERE LA FRUTTA E LAVARLA MOLTO BENE.

PRENDERE IL TAGLIERE.

METTERE LA FRUTTA SUL TAGLIERE.

PRENDERE UN COLTELLO E TOGLIERE LA BUCCIA ALLA FRUTTA.

TAGLIARE LA FRUTTA A PEZZETTI PICCOLI.

PRENDERE UNA INSALATIERA E METTERE DENTRO LA FRUTTA TAGLIATA.

PRENDERE I LIMONI.

METTERE DUE LIMONI (QUATTRO NELLA RICETTA PER DODICI PERSONE) SUL TAGLIERE E CON IL COLTELLO TAGLIARLI A META' (IN DUE PARTI).

SPREMERE I LIMONI SULLA FRUTTA.

PRENDERE LO ZUCCHERO E METTERNE DUE CUCCHIAI (QUATTRO NELLA RICETTA PER DODICI PERSONE) SULLA FRUTTA.

PRENDERE UN CUCCHIAIO E GIRARE MOLTO BENE.

METTERE IN FRIGO.

PRIMA DI PORTARE LA MACEDONIA A TAVOLA METTERE IL GELATO NEI BICCHIERI E VERSARCI SOPRA LA FRUTTA.