

## 20 RICETTE

facili e veloci

sane e vegetali

adatte a tutta la famiglia  
dai 6 mesi in su

approvate da @pediatracarla  
in autosvezzamento



## RISOTTO MANTECATO CON FARINA DI LEGUMI

Le magie della farina di legumi sono tante! Tra cui la mantecatura perfetta di un risotto! Risultato cremoso, pasto completo senza fatica, piacerà a tutta la famiglia!

### Ingredienti:

Riso arborio 320g

Farina di lenticchie rosse decorticate 100g

Brodo vegetale 1 litro

Zucca 250g

Cipolla ½

Acqua 4C

Olio evo q.b.

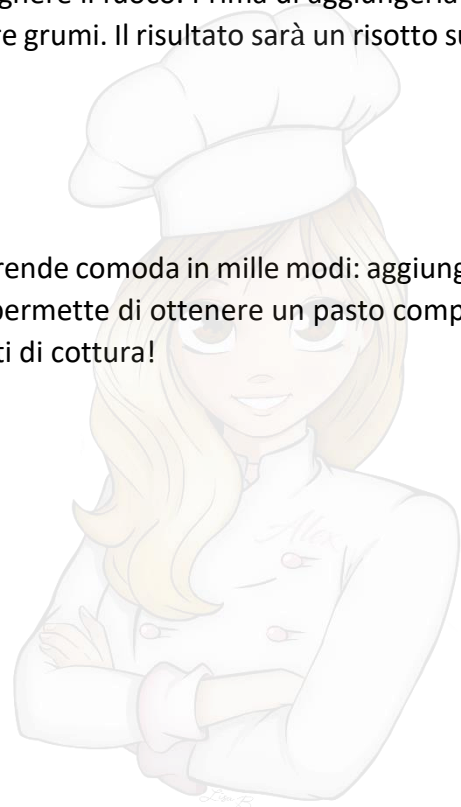
Sale q.b. (opzionale)

### Procedimento:

In una padella preparate un finto soffritto con cipolla, olio e acqua. Aggiungete la zucca a cubetti, rosolatela e unite il riso. Tostatelo e poi versate il brodo vegetale, cuocete come un classico risotto, ma unite anche la farina di lenticchie 5 minuti prima di spegnere il fuoco. Prima di aggiungerla può essere utile mescolarla già con un goccio di brodo per evitare grumi. Il risultato sarà un risotto super cremoso.

### Segreto organizzativo:

Quando non avete più legumi in casa... la farina di legumi si rende comoda in mille modi: aggiungerla a un risotto, a una vellutata in cottura o un minestrone vi permette di ottenere un pasto completo in tutti i suoi nutrienti senza alcuna fatica e con soli 5 minuti di cottura!



## BURGERINI

I burgherini (che possono essere anche fatti a forma di polpetta) sono immancabili in un menù settimanale con bambini! Facili e veloci, salva cena e svuota frigo, adatti a bambini selettivi, piaceranno a tutta la famiglia!

### Ingredienti:

Miglio 1 bicchiere

Acqua 3 bicchieri

Piselli spezzati 100g

Carote 100g

Farina di legumi q.b.

Maggiorana 1 mazzetto

Olio evo q.b.

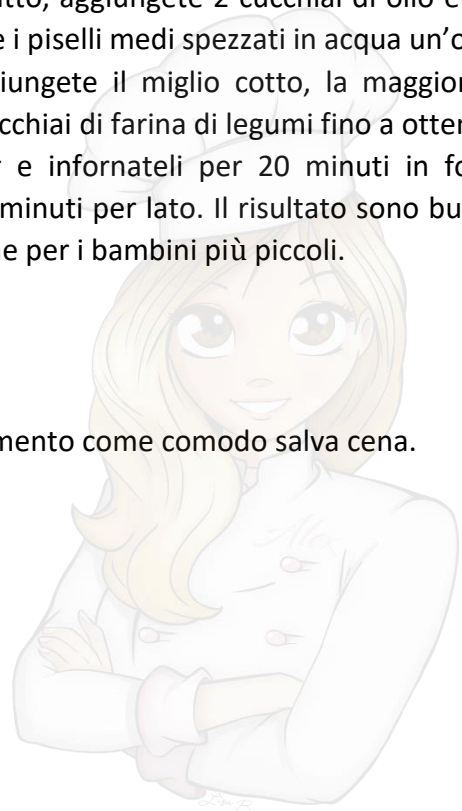
Sale q.b. (opzionale)

### Procedimento:

Portate a ebollizione l'acqua con il miglio, proseguite la cottura a fiamma bassa con coperchio per 15 minuti, finché l'acqua non si sarà assorbita quasi del tutto, aggiungete 2 cucchiaini di olio evo e mettete da parte il miglio cotto. Nel frattempo fate cuocere i piselli medi spezzati in acqua un'ora e lessate le carote. Frullate insieme piselli e carote e aggiungete il miglio cotto, la maggiorana sminuzzata mescolando bene. Unite al composto circa 3 cucchiaini di farina di legumi fino a ottenere una massa morbida e malleabile. Date forma ai burger e infornateli per 20 minuti in forno preriscaldato a 200° o cuoceteli in padella antiaderente 3 minuti per lato. Il risultato sono burger croccantini fuori e morbidissimi dentro, friabili e sicuri anche per i bambini più piccoli.

### Segreto organizzativo:

Potete farli in grande quantità e congelarli per usarli al momento come comodo salva cena.



## RISONI DI LEGUMI

Esistono risoni di tutti i tipi di legumi, e sono comodissimi per creare un pasto completo “nascondendo” il legume! Da accompagnare a patate o mescolare al riso classico (facendo attenzione ai tempi di cottura diversi).

### Ingredienti:

Risoni di legumi 250g

Brodo vegetale 500ml

Passata di pomodoro 700g

Cipolla mezza

Acqua 4C

Patate 1kg

Rosmarino un rametto

Olio evo 2C

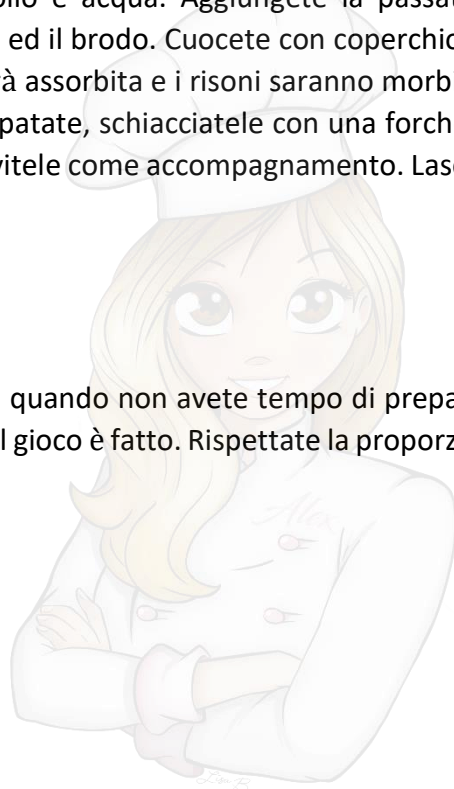
Sale q.b. (opzionale)

### Procedimento:

In una padella preparate un finto soffritto con cipolla, olio e acqua. Aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere per 5 minuti, poi unite i risoni ed il brodo. Cuocete con coperchio per 5 minuti, poi concludete la cottura finché l'acqua non si sarà assorbita e i risoni saranno morbidi. Il risultato sarà un risotto cremoso. Nel frattempo lessate le patate, schiacciatele con una forchetta, insaporitele con rosmarino sminuzzato e un filo d'olio e servitele come accompagnamento. Lasciate qualche patata a tocchetti per far giocare il bimbo.

### Segreto organizzativo:

Tenete sempre i risoni di legumi in casa, sono una salvezza quando non avete tempo di preparare un piatto completo, basta unirli con una pastina di cereali e il gioco è fatto. Rispettate la proporzione tra pastina e risoni di legumi di 2:1.



## TOFU STRAPAZZATO

Ricetta così facile che, se già non la conoscevate... non la lascerete più! Il tofu strapazzato non è altro che il sostituto vegano dell'uovo strapazzato.

### Ingredienti:

Tofu 500g

Piadina o pane a piacere

Cipolla ½

Curcuma 1c

Pepe (opzionale)

Acqua 4C

Olio evo q.b.

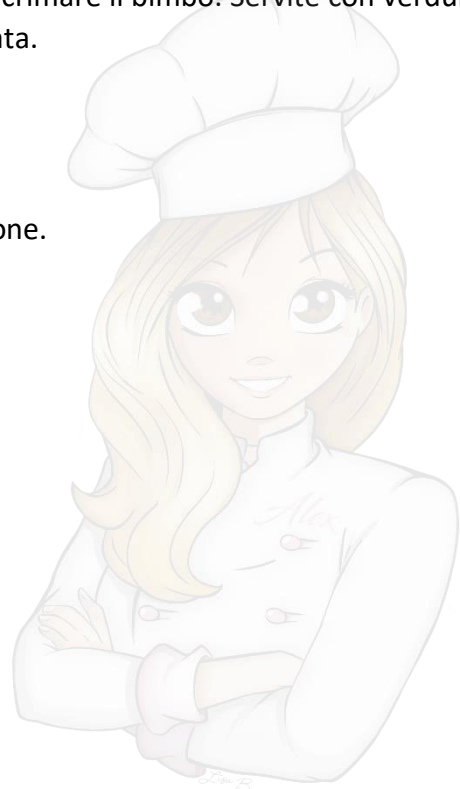
Sale q.b. (opzionale)

### Procedimento:

In una padella preparate un finto soffritto di cipolla, olio evo e acqua. Aggiungete il tofu sbriciolato, la curcuma e un bicchiere di acqua. Lasciate cuocere a fiamma media fino al totale assorbimento dell'acqua. Se volete, potete insaporire con un pizzico di pepe: le spezie sono tutte benvenute in svezzamento, purché non eccessivamente piccanti da far lacrimare il bimbo. Servite con verdura di stagione come i fiori di broccoli o i fagiolini e piadina sfogliata.

### Come servire:

con del pane bruscato o una piadina + una verdura di stagione.



**PASTA SVOLTA: VERDURE + LEGUMI**

Come tutte le mie ricette è facile ed ELASTICA, personalizzabile con tanti ingredienti diversi, vi basterà scegliere 1 legume e 1 verdura di stagione. Grazie a questa pasta mangiare legumi e verdure non sarà più un problema!

**Ingredienti:**

Farfalle 320g

Fagioli borlotti cotti 350g

Zucchine medie 4

Cipolla di tropea 1

Basilico 4-5 foglie

Acqua q.b.

Olio evo q.b.

Sale q.b. (opzionale)

**Procedimento:** In una padella preparate un finto soffritto con cipolla di tropea, acqua e olio. Aggiungete una dadolata di zucchine e un goccio d'acqua, facendole ammorbidire per 10 minuti. A parte passate i borlotti (per bimbi sotto i 12-18 mesi) oppure frullateli, ottenendo una crema. Unite qualche foglia di basilico, altri 2 cucchiaini d'olio e, se necessario, un po' di acqua di cottura della pasta e frullate il tutto.

**L'IMPIATTAMENTO PERFETTO:**

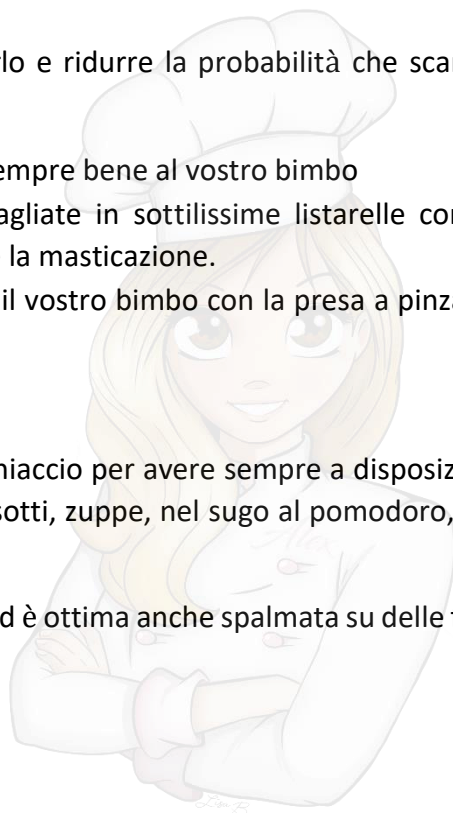
Al piatto con la pasta alla crema aggiungete, per stimolarlo e ridurre la probabilità che scarti le verdure nel periodo della selettività:

- basilico fresco a vista, vedere "il verde" in pezzi fa sempre bene al vostro bimbo
- zucchine spadellate a cubetti, ma anche crude, tagliate in sottilissime listarelle con un pelapatate meno di 1mm di spessore, per esercitare la masticazione.
- qualche legume spelato a mano per fare esercitare il vostro bimbo con la presa a pinza (se ha più di 8-9 mesi)

**SEGRETO ORGANIZZATIVO:**

Il legume passato è perfetto da congelare nei cubetti del ghiaccio per avere sempre a disposizione una fonte proteica per i nostri piccolini, da aggiungere a risotti, zuppe, nel sugo al pomodoro, o in altre creme...

Anche la crema di legume e verdura può essere congelata, ed è ottima anche spalmata su delle fette di pane bruscato.



## SPAGHETTI AL PESTO di TOFU & RUCOLA

Un piatto unico semplice e perfetto per tutta la famiglia!

CONSIGLIO DI @PEDIATRACARLA: gli SPAGHETTI sono sicuri in svezzamento, non possono causare soffocamento!

Per vedere i TAGLI SICURI di tutti gli alimenti = #taglisicuri @pediatracarla

Per vedere tantissimi altri bimbi gustare gli spaghetti = #spaghettilovers

### Ingredienti e Procedimento

150 gr tofu

60 gr pinoli

2 cubetti di ghiaccio (manterrà vivo il verde e “allungherà” un pò il pesto)

30 gr basilico

30 gr rucola (con questa dose vi garantisco che si sentirà a malapena ed è un ottimo modo per consumarla se non siete abituati a farlo, perchè è ricca di calcio e tanti altri nutrienti) (ma se proprio non vi piace potete sostituirla con la stessa quantità di basilico)

60 gr olio evo

Frullare tutto, poi aggiungere:

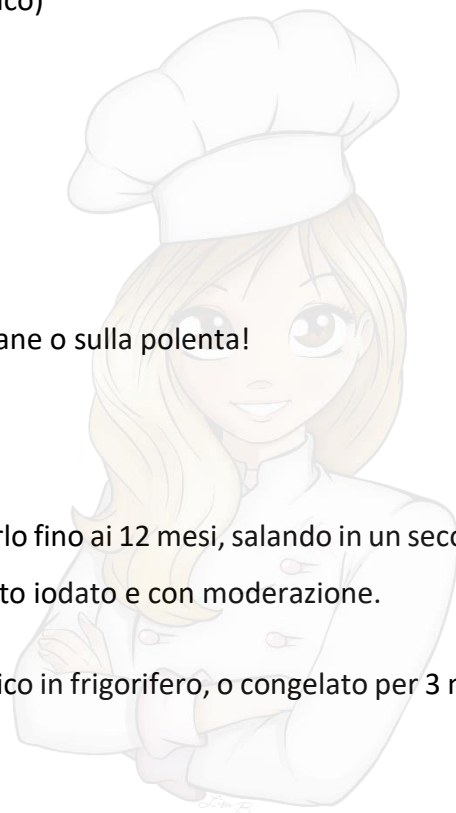
altri 50 gr olio evo

E' già pronto, perfetto per condire la pasta, ma anche sul pane o sulla polenta!

(ricordatevi di variare quotidianamente i cereali)

FOCUS SALE – DA QUANDO E QUANTO: l'ideale è evitarlo fino ai 12 mesi, salando in un secondo momento per il resto della famiglia, comunque sempre usato iodato e con moderazione.

CONSERVAZIONE del pesto: 2 giorni in contenitore ermetico in frigorifero, o congelato per 3 mesi.



### **PORRIDGE per tutti i gusti**

Una preparazione tipica della cultura anglossassone che sarà una vera scoperta per voi, io lo preparo da più di 2 anni, e ne vado matta (come i miei bimbi, addirittura il quasi 7enne se l'è anche preparato da solo), mio marito lo preferisce freddo, e il bello è che si può fare di tutti i gusti ed è super saziante!

*COSA NE PENSA @PEDIATRACARLA:* energetico e ricco di nutrienti!

#### **Ingredienti e Procedimento**

PER LA BASE

(dosi per 4 persone)

150 gr fiocchi d'avena semitritati

400 gr bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti)

400 gr acqua

Mettere tutti gli ingredienti in un pentolino sul fuoco alto fino ad ebollizione, mescolare di tanto in tanto, mantenere acceso per 2, massimo 3 minuti. Servire guarnendo a piacere con:

frutta fresca (o marmellata)

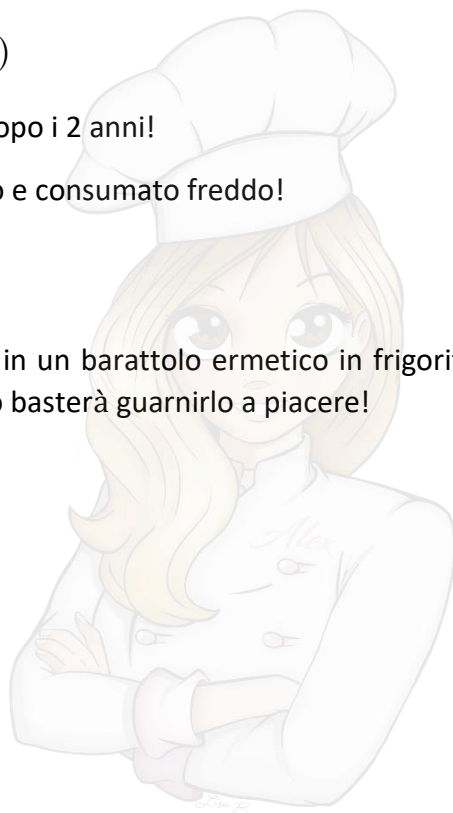
frutta secca tritata (o amalgamando del burro di frutta secca)

Per i più golosi è possibile aggiungere lo sciroppo d'acero dopo i 2 anni!

Se ne avanza un pò sarà perfetto conservato in frigorifero e consumato freddo!

#### *SEGRETO ORGANIZZATIVO:*

preparatene sempre in doppia dose, e metà conservatela in un barattolo ermetico in frigorifero, senza la frutta si manterrà fino a 4 giorni! Prima dell'utilizzo basterà guarnirlo a piacere!



## PER IL PORRIDGE AROMATIZZATO

(dosi per 2 persone)

75 gr fiocchi d'avena semitritati

200 gr bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti)

200 gr acqua

FRUTTA FRESCA

BURRO DI FRUTTA SECCA

CANNELLA O CACAO (ques'ultimo dopo l'anno)

Mettere tutti gli ingredienti in un pentolino sul fuoco alto fino ad ebollizione (3/4 minuti), mescolare di tanto in tanto,

mantenere acceso per 2 minuti e spegnamo, fidatevi che si rassoderà!

Per i più golosi è possibile aggiungere lo sciroppo d'acero dopo i 2 anni!

Se ne avanzerà un pò sarà perfetto conservato in frigorifero e consumato freddo!

*SEGRETO ORGANIZZATIVO:* preparatene sempre in doppia dose, e metà conservatela in un barattolo ermetico in frigorifero, già aromatizzato si manterrà per 2 giorni!



## MIGLIO ALL'EGIZIANA

Piatto tipico della tradizione mediterranea, purtroppo poco conosciuto, facilissimo e veloce, piacerà a tutta la famiglia!

COSA NE PENSA @PEDIATRACARLA: completo e senza “sbattimento”, anche imboccare è autosvezzamento!

### **Ingredienti e procedimento**

In una pentola:

1 pezzetto di cipolla

2 cucchiaini di olio evo

4 cucchiaini di acqua

Mettere sul fuoco medio,  
nel frattempo grattugiare:

3-4 carote

Sciacquare bene sotto l'acqua corrente:

1 bicchiere di lenticchie decorticate

1 bicchiere di miglio decorticato

Aggiungere tutto nella pentola con:

5 bicchieri di acqua

1 foglia di alloro

Portare a ebollizione, proseguire la cottura con il coperchio a fiamma medio/bassa per non più di 15 minuti.

Unire 1 cucchiaino di olio, richiudere il coperchio finché non servirete caldo o a temperatura ambiente il miglio all'egiziana.

CONSERVAZIONE: in frigorifero fino a 3 giorni in contenitore ermetico, se lo volete servire freddo aggiungete un pochino di olio!



## PANCAKE

Chi non ama i pancake? Chi si scoraggia a cucinare di prima mattina?

Io sono la prima, eppure i pancake li faccio, visto che sono facilissimi e veloci!

Sono senza uova, senza lattosio e senza zuccheri!

Ma ricchi di nutrienti, per tutti i gusti e golosissimi!

Perfetti sia per colazione che per merenda!

COSA NE PENSA @PEDIATRACARLA: pratici e comodi da portarsi come spuntino fuori casa!

### Ingredienti e procedimento

PANCAKE naturalmente dolci

In un bicchiere:

2 cucchiaini di yogurt di soia senza zuccheri aggiunti

140 gr bevanda alla soia senza zuccheri aggiunti

Amalgamare bene, poi aggiungere:

1/2 cucchiaino di lievito

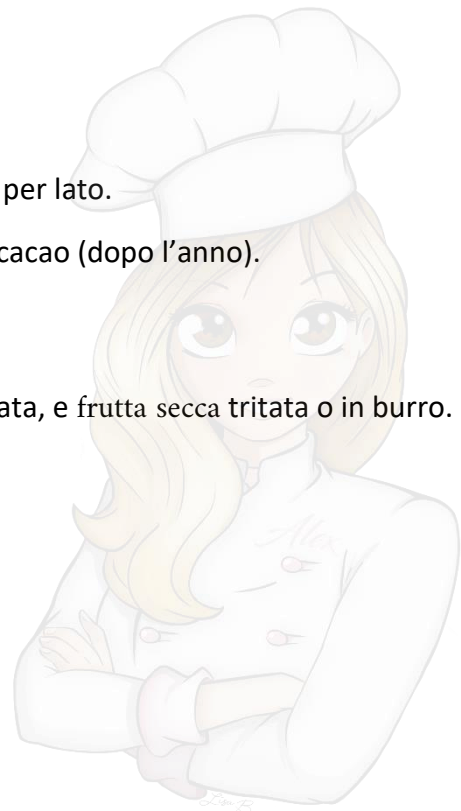
100 gr farina

Su una piastra ben calda, a fiamma bassa, coperti, 2 minuti per lato.

Aggiungendo 1 cucchiaino di cacao si ottiene la variante al cacao (dopo l'anno).

Si possono fare piccoli, medi o grandi, a seconda del gusto!

Guarnire con frutta fresca (a dadini o bastoncini) o marmellata, e frutta secca tritata o in burro.



## PANCAKE di CEREALI & LEGUMI

In una piastra unta:

1 tazza di farina di legumi (ad esempio quella di piselli)

1 tazza di farina

2 tazze di acqua

Versare un cucchiaino di simil pastella alla volta, saranno velocissimi, meno di un minuto, rigirare altri 30 secondi.

## PANCAKE di LEGUMI

1 tazza di farina di legumi (ad esempio quella di lenticchie)

1 tazza di acqua (se la farina è macinata a pietra e l'impasto rimane granuloso aggiungere altra acqua)

Deve risultare semi liquido.

Su una piastra ben calda 1 cucchiaino di impasto

Guarnire con burro di frutta secca o semi oleosi (si possono servire anche a panino), e frutta fresca (o marmellata).



## POLENTA FORTIFICATA

Inventata da @PEDIATRACARLA tanti anni fa, ha avuto una super idea, unire alla farina di mais la farina di legumi, per rendere la polenta accompagnata alle verdure di stagione un pasto completo!

La ricetta ormai è molto conosciuta nei social, ma per chi ancora non la conoscesse la trovo super comoda quindi non potevo non mostrarvela!

### Ingredienti e procedimento

In una pentola: 2 litri di acqua

DOPO L'ANNO = potete aggiungere fino ad 1 cucchiaino di sale grosso iodato

portare ad ebollizione e poi aggiungere poco alla volta e mescolando bene con una frusta:

400 gr farina di mais (potete variare dai 350 ai 450 gr)

100 gr farina di legumi (potete variare dai 50 ai 150 gr fino ad arrivare ad un totale di 500 gr di farina totale)

1 cucchiaino di olio

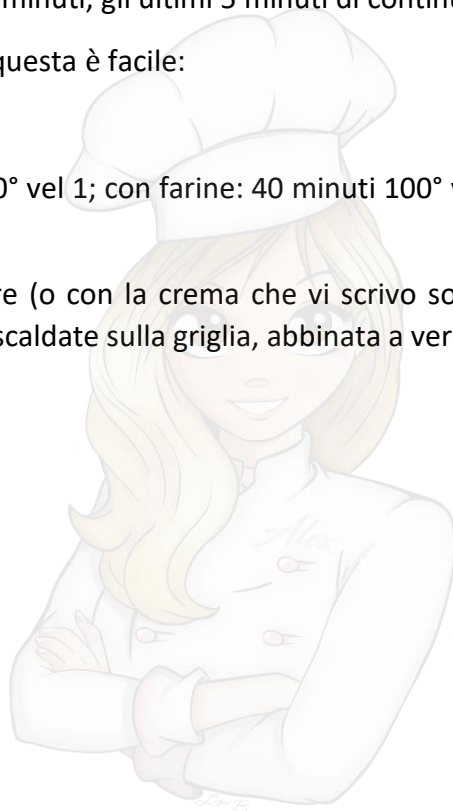
Cuocere per 30 minuti a fiamma media, mescolando ogni 3 minuti, gli ultimi 5 minuti di continuo!

2 alternative più facili e veloci, ma vi garantisco che anche questa è facile:

utilizzando la farina istantanea

preparandola con il bimby (acqua, sale e olio: 12 minuti 100° vel 1; con farine: 40 minuti 100° vel 2 spatolando)

Condire calda morbida al cucchiaino con verdure a piacere (o con la crema che vi scrivo sotto), o rassodata in una pirofila, da fredda a bastoncini o a fette scaldate sulla griglia, abbinata a verdure e olio e crema di semi oleosi!



## **CREMA DI ASPARAGI**

1 ciuffo di maggiorana (o altra erba aromatica)

asparagi cotti al vapore (io metto solo i gambi, le punte le lascio da parte per decorare e servire con i bastoncini)

1 cucchiaio di olio evo

Frullare tutto, condire e aggiungere: 1 cucchiaino di olio di lino

## FUSILLI di LENTICCHIE al PESTO & PATATE

In tante mi chiedete come far mangiare i legumi ai vostri figli... con l'alimentazione che seguiamo trovo innumerevoli idee, ma questa noto che vi piace tanto! La PASTA DI LEGUMI: per creare un pasto completo andrà abbinata a delle patate che ci forniscono carboidrati e a delle verdure. Ricordatevi, le dosi sono minori dei grammi che fareste per la pasta di cereali.

### Ingredienti e procedimento

4 patate tagliate a cubetti piccolini

Cuocerle a vapore o in microonde o in padella antiaderente.

Portare a bollore una pentola di acqua e cuocere:

250 gr pasta di lenticchie

Nel frattempo preparare il pesto:

100 gr di basilico

100 gr pinoli

120 gr olio evo

1 cucchiaino di sale (dopo l'anno)

2 cucchiaini di lievito alimentare inattivato (da il sapore del formaggio)

aglio (facoltativo)

2 cubetti di ghiaccio mantengono vivo il verde e allungano un pò il sughetto (nel video non avevo più il ghiaccio, altrimenti lo metto sempre)

Frullare tutto.

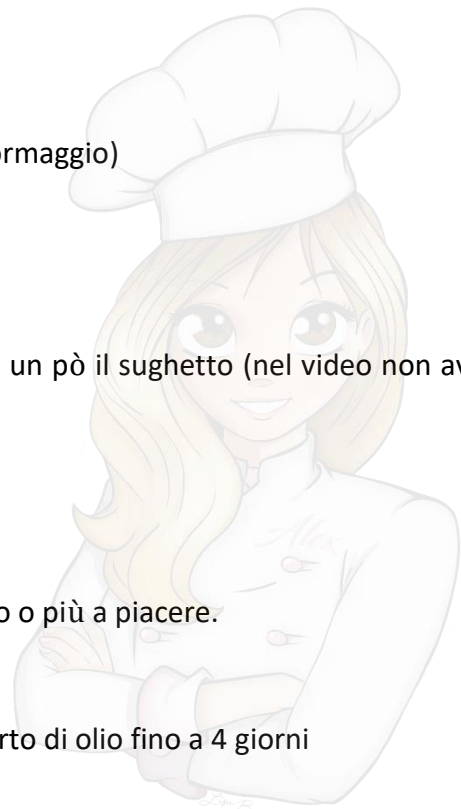
(passaggio facoltativo) saltare in padella le patate

Unire la pasta con le patate e aggiungere circa 1/3 del pesto o più a piacere.

Gustare e conservare il pesto avanzato:

in frigorifero in un contenitore chiuso ermeticamente coperto di olio fino a 4 giorni

in congelatore in un barattolo chiuso fino a 6 mesi



**FARIFRITTATA con VERDURE**

La nostra cena quando non so cosa preparare! Ingredienti che si trovano sempre in casa, farina di legumi, acqua, verdure a piacere! La frittata senza uova! La metti lì e si cucina da sola, la adoriamo tutti a casa! E' fantastica anche con la farina di lenticchie, devo provare anche con altri legumi!

**Ingredienti e procedimento**

150 gr farina di ceci (ma si possono utilizzare tutte le farine di legumi)

300 gr acqua

sale a piacere (dopo l'anno)

Mescolare tutto, lasciare riposare mentre si preparano le verdure. In una padella:

finto soffritto: cipolla + 1 cucchiaino di olio evo + 2 cucchiaini di acqua

Aggiungere:

2 zucchine tagliate a cubetti

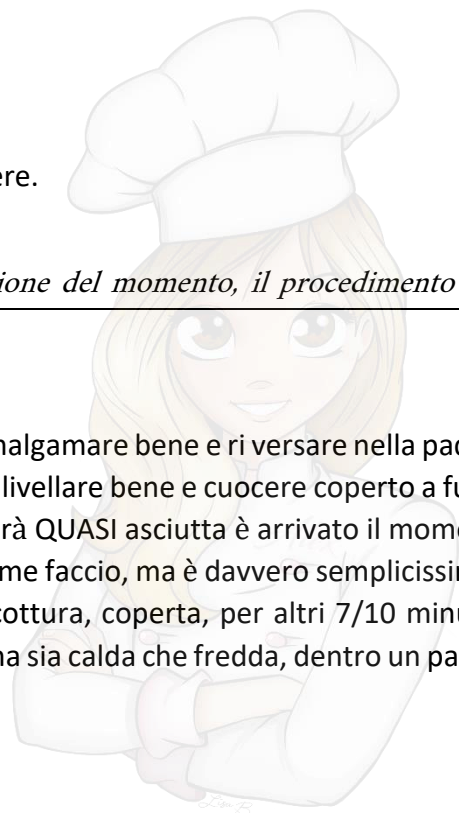
dopo l'anno spolverare con del sale (per facilitarne e avvantaggiare la cottura, altrimenti non fa niente)

erbe aromatiche a piacere (aneto, prezzemolo, basilico...)

Nel frattempo tagliare pulire i fiori di zucca e tagliarli a piacere.

(queste verdure andranno sostituite con le verdure di stagione del momento, il procedimento è lo stesso)

Unire le zucchine cotte e i fiori di zucca crudi alla pastella, amalgamare bene e riversare nella padella (sarà già unta da prima, non c'è bisogno di aggiungere olio), livellare bene e cuocere coperto a fuoco medio basso per circa 15/20 minuti. Quando la superficie sarà QUASI asciutta è arrivato il momento di capovolgere la padella sul coperchio (nel video mostro come faccio, ma è davvero semplicissimo)! Farla scivolare nuovamente nella padella e proseguire la cottura, coperta, per altri 7/10 minuti a fuoco medio basso. Poi capovolgerla su un piatto. Sarà ottima sia calda che fredda, dentro un panino o accompagnata da un purè!



## FARINATA

Abbiamo visto la FARIFRITTATA (sostituta appunto della frittata, senza uova, con la farina di legumi, abbinata alle verdure, accompagnata al purè), oggi vi svelo da differenza con la FARINATA!

La pastella è diversa, è più liquida, non si aggiunge nessuna verdura all'impasto, ed è perfetta accompagnata a patate e verdure al forno, tanto ormai lo avete acceso, meglio approfittarne no?!

### Ingredienti e procedimento

100 gr farina di ceci (ma si possono utilizzare tutte le farine di legumi)

300 gr acqua

da 10 a 30 gr olio evo

1 cucchiaino di sale (dopo l'anno)

Sbattere fino ad ottenere una pastella liscia, omogenea e molto liquida.

*(passaggio facoltativo) togliere la schiuma per rendere più digeribili i legumi.*

Lasciare riposare da 3 a 8 ore in frigo in una ciotola chiusa ermeticamente.

Versare in una teglia antiaderente

(la mia è tonda diametro 26 cm)

Infornare alla massima potenza fino a doratura

(nel mio forno a 250 gr per 20 minuti)

I miei accompagnamenti preferiti sono:

verdure gratinate e patate al forno

pane tostato e fette di pomodori

Segreto organizzativo:

io consiglio di farla in grande quantità, potete anche congelarla. In una teglia antiaderente 40x40 metto 300 gr di farina di legumi e 900 gr di acqua.



### **POLPETIZZAZIONE del RISOTTO**

Con questa ricetta vorrei invogliarvi a cucinare come cucino io, in grandi quantità! Perché dagli avanzi si possono creare delle delizie!

In questo caso da un RISOTTO AVANZATO con pomodori dell'orto e origano!

#### **Ingredienti e procedimento**

FARINA DI LEGUMI DECORTICATI (qualsiasi: piselli, lupini, lenticchie, ceci.....)

amalgamare al risotto fino ad ottenere un impasto malleabile

(vi si sporcheranno le mani, se vi bagnate o ungete le mani sarà più facile)

ma non esagerate con la farina, l'importante è che resti compatto!

La misura perfetta per un autosvezzante (afferrabile e antisofofo)

è 8cm X 2 cm (spessore sotto il centimetro).

Cuocere in forno a 200 gradi per 10/15 minuti circa e servire, già così avrete un pasto completo!



## GELATO alle FRAGOLE

Partendo dal presupposto che faccio gelati e ghiaccioli di ogni tipo, usando come base frullati, estratti, acqua di cocco, succo di arancia, bevanda vegetale o yogurt, abbinati a qualsiasi frutta... Oggi vi do la ricetta di uno dei nostri preferiti per l'estate!

Super fresco, naturalmente dolce e cremoso...

### Ingredienti e procedimento

300 gr fragole

mezza mela

3 foglioline di menta (facoltative)

scorza di 1 limone bio

succo di mezzo limone

1 cucchiaino di crema di anacardi

250 gr yogurt di soia (senza zucchero)

Frullare tutto, poi aggiungere:

200 gr fragole tagliate a pezzettini

Amalgamare bene

e versare nei stampi da gelati (con queste dosi ne vengono 12),  
dopo almeno 4 ore saranno pronti da gustare!



## BISCOTTI SENZA ZUCCHERO

Perfetti dai 6 mesi in su, super friabili, facilissimi, veloci, e personalizzabili con tanti gusti!

### Ingredienti

280 g Farina 00

3 g cremor tartaro + 3 g bicarbonato (sostituibili con 5 g lievito per dolci)

80 g uvetta

100 g olio di semi (girasole o mais)

80 g latte (o bevanda vegetale)

### Procedimento

Frullate l'uvetta con il latte e amalgamate tutti gli ingredienti insieme. Per facilitarvi la stesura, potete lasciar riposare l'impasto in frigorifero 30 minuti.

Stendete la frolla, formate i biscotti e infornate 10 minuti a 180 gradi.

### Varianti

Frutta secca tritata

Scorza di arancia o limone BIO

Gocce di cioccolato (dopo i 2 anni)

