



PROGETTO "NIDO A CASA"

PANCAKE AI PISELLI

OGGI VI PROPONGO UNA RICETTA
FACILE E SFIZIOSA, PERFETTA
PER I VOSTRI BIMBI: VI AIUTERÀ
A FARGLI MANGIARE LE VERDURE
TANTO ODIATE!

INGREDIENTI (per 8/10 pancake)

- 150 g PISELLI
- 20 g BURRO
- 2 UOVA
- 4 cucchiaini FARINA
- 5 cucchiaini PARMIGIANO GRATTUGIATO
- SALE q.b.
- OLIO per spennellare la padella



PROCEDIMENTO

- FAR CUOCERE IN ACQUA SALATA I PISELLI; SE USATE PISELLI FRESCI FATELI TOGLIERE DAI BACCELLI AI VOSTRI BIMBI: È UN'OTTIMA ATTIVITÀ MANUALE, GIÀ PROVATA AL NIDO.
- L'ACQUA DEVE COPRIRE I PISELLI DI CIRCA 2 CM.
QUANDO SARANNO COTTI, SCOLATELI PER BENE E FRULLATELI FINO A CREARE UNA PUREA.
FATE RAFFREDDARE.



- SCIOGLIETE IL BURRO E A PARTE MONTATE LE UOVA (CON FRUSTE ELETTRICHE O MANUALI) PER ALMENO 5 MINUTI.
- UNITE POCO ALLA VOLTA LA FARINA, IL BURRO E IL PARMIGIANO.



- PRENDETE LA PUREA DI PISELLI E INCORPORATELO AL COMPOSTO APPENA FATTO, CON UN CUCCHIAIO DI LEGNO, FACENDO ATTENZIONE A NON SMONTARE IL COMPOSTO.

- PRENDETE UNA PADELLA ANTIADERENTE E VERSATECI POCHISSIMO OLIO; APPENA SARÀ BEN CALDA VERSATECI UN CUCCHIAIO D'IMPASTO.
- CI VORRANNO 2/3 MINUTI, POI POTRETE GIRARE IL PANCAKE PER CUOCERLO DALL'ALTRO LATO. IL PANCAKE È PRONTO DA GIRARE QUANDO SI FORMANO TANTE BOLLICINE IN SUPERFICIE E SI STACCA FACILMENTE DALLA PADELLA.



POTETE GUSTARE I VOSTRI PANCAKE SALATI CON QUALSIASI FORMAGGIO SPALMABILE (PER VOI PICCINI); PER I PIÙ GRANDI È PERFETTO CON QUALSIASI TIPO DI AFFETTATO O CON DEL SALMONE AFFUMICATO.



AL POSTO DEI PISELLI POTRETE
PROVARE ANCHE ALTRI TIPI DI
VERDURA, COME ZUCCHINE, SPINACI,
ASPARAGI, ETC.
L'IMPORTANTE È FAR PERDERE IL PIÙ
POSSIBILE ACQUA ALLA VERDURA
DOPO AVERLA COTTA, PER POTER
AVERE UNA PUREA DENSA E NON
LIQUIDA.



BUON APPETITO!

CONTINUE A SPERIMENTARE E
RICORDATEVI DI MANDARCI FOTO/VIDEO
DEL VOSTRO MOMENTO DI ATTIVITÀ
INSIEME!



LE EDUCATRICI
ASILO NIDO ALBERO AZZURRO