

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



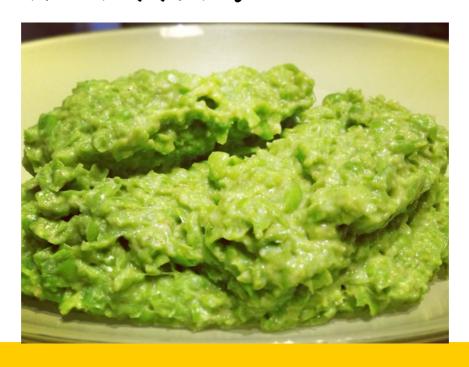


- 5 cucchiai PARMIGIANO GRATTUGIATO
- · SALE q.b.
- · OLIO per spennellare la padella

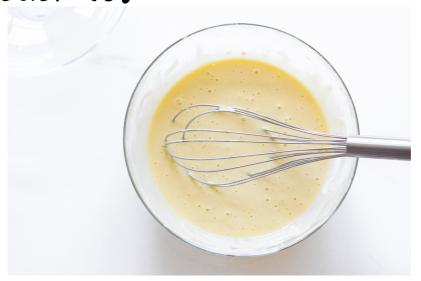


PROCEDIMENTO

- FAR CUOCERE IN ACQUA SALATA I PISELLI; SE USATE PISELLI FRESCHI 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:

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



LE EDUCATRICI ASILO NIDO ALBERO AZZURRO