

CUCINA SERIALE BEBÈ

Cos'è?

Cucinare in anticipo i pasti del bambino per tutta la settimana.

A chi è destinato questo libro?

A chiunque voglia cucinare pasti sani ed equilibrati per il proprio bambino.

Per quante porzioni?

Le ricette sono per 2-4 porzioni: 1-2 porzioni da dare al bambino durante la settimana, il resto da congelare per un uso successivo.

Come funziona?

Scegliete la settimana secondo l'età del bambino. Definite la lista della spesa. Mettetevi in cucina la domenica per 1-2 ore al massimo. Conservate le varie preparazioni e utilizzatele ogni giorno, completandole in pochissimo tempo.

Ogni settimana troverete una ricetta bonus per realizzare un piatto dolce o salato.

Una cucina per bambini sana e completa per tutta la settimana.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

27 € IVA inclusa

ISBN : 978 88 6753 281 0



www.guidotommasi.it

COME USARE QUESTO LIBRO?

1/ SCEGLIETE IL MENU DELLA SETTIMANA



2/ FATE LA SPESA



3/ CUCINATE IN ANTICIPO



4/ COMPONENTE LA SETTIMANA



CUCINA SERIALE BEBÈ

Keda Black



CUCINA SERIALE BEBÈ

Niente panico: la pappa è già pronta!

KEDA BLACK
FOTOGRAFIE DI PIERRE JAVELLE



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Cos'è il batch cooking? pagina 5

Consigli pratici pagina 8

Diversificare l'alimentazione pagina 10

**4-6
MESI**



ALLA SCOPERTA DI PURÈ E COMPOSTE

12 purè e 6 composte semplici per
iniziare a diversificare l'alimentazione
Pagine 14-25

**6-9
MESI**



I PRIMISSIMI MENU DEL BAMBINO

20 menu per preparare le pietanze di pranzo,
merenda e cena **+ 4 ricette bonus**
Pagine 26-73

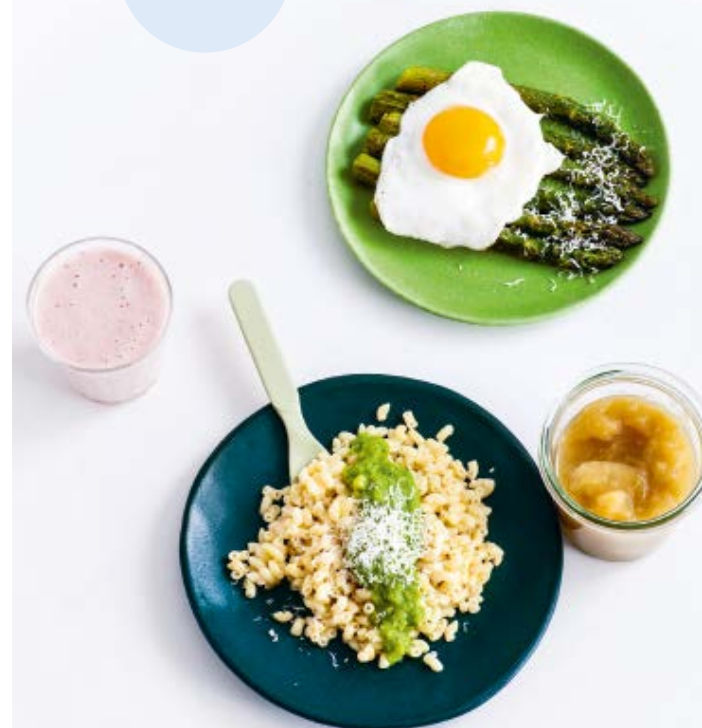
**9-12
MESI**



LA DIVERSIFICAZIONE CONTINUA

20 menu per proporre al bambino consistenze
e sapori nuovi **+ 4 ricette bonus**
Pagine 74-121

**12
MESI +**



QUASI COME I GRANDI!

20 menu completi per deliziare il bambino
+ 4 ricette bonus
Pagine 122-169

Create il vostro batch 170

Lista degli ingredienti pagina 171

Indice pagina 182

Bonus da fotocopiare

Etichette personalizzabili pagina 185

I menu 6-9 mesi

settimana
03



Timing
1 H 30
IN CUCINA



Stagione
estate

Fuori stagione usate
i pomodori pelati in
scatola,
i lamponi congelati
al posto delle fragole
e sostituite le pesche e le
albicocche con le mele
e le pere.



Fabbisogno
giornaliero*

Carne o pesce:
10-15 g (a pranzo)
Verdure: 120-300 g
Frutta: passare poco per
volta da 50 g a 130 g
Latte & latticini:
500-900 ml
*Attenersi alle indicazioni
del pediatra.

lunedì

Ratatouille e orata
Composta di pesche
Zuppa di fave
e fagioli alla menta

martedì

Vitello con verdure fresche
Petit-suisse alla fragola
Gaspacho

mercoledì

Semolino al pomodoro
Composta di pesche e albicocche
Purè di zucchine al basilico

giovedì

Orata
purè di patate,
salsa di pomodoro
Smoothie alla fragola
Purè di fagiolini

venerdì

Vitello e ratatouille
Composta di fragole e albicocche
Zuppa al pomodoro

ricetta bonus

Baba ganoush



Per conservare

12 contenitori da 150 ml
4 contenitori da 250 ml
4 vaschette per cubetti di
ghiaccio



Attrezzatura

1 vaporiera
1 cocotte o 1 casseruola
1 robot per frullare



Frutta, verdura ed erbe

- ❑ 700 g di pomodori
- ❑ 500 g di zucchine
- ❑ 200 g di melanzane
- ❑ 300 g di patate
- ❑ 300 g di fave
 - o 100 g di fave già sgranate (surgelate per esempio)
- ❑ 400 g di fagiolini
- ❑ 50 g di cetriolo
- ❑ 2 spicchi d'aglio
- ❑ 1 cipolla novella piccola
- ❑ 5-6 rametti di basilico
- ❑ 1 rametto di menta
- ❑ 500 g di albicocche
- ❑ 500 g di pesche
- ❑ 500 g di fragole



Fresco

- ❑ 100 g di filetto d'orata
- ❑ 100 g di scaloppa di vitello
- ❑ 10-20 g di emmental
- ❑ 50 ml di latte o latte di proseguimento
- ❑ 1 petit-suisse + 2 yogurt (da integrare secondo le necessità del bambino)
- ❑ 10 g di burro

Cereali, legumi e conserve

- ❑ ½ baccello di vaniglia
- ❑ qualche goccia d'acqua di fiori d'arancio
- ❑ 15 g di semolino molto fine

Nella dispensa

- ❑ olio d'oliva





**Polenta al formaggio e purè di zucca/
Composta di mela cotogna e yogurt/Purè di zucchini alle erbe**

🕒 Pronto in 10 minuti

PRANZO Scaldate il purè di zucca. Scaldate 100 ml di latte. Togliete dal fuoco, aggiungete 10 g di comté grattugiato e la polenta a pioggia mescolando continuamente. Mescolate ancora fuori dal fuoco finché il composto si addensa. Servite con il purè di zucca.

MERENDA Servite una composta di mela cotogna con uno yogurt.

CENA Scaldate a fuoco dolce il purè di zucchini alle erbe.



**Manzo e zucca alle bietole/
Composta di mele e clementine/Zuppa di carote al cerfoglio**

🕒 Pronto in 10 minuti

PRANZO Scaldate il manzo, la zucca e le bietole.

MERENDA Servite una composta di mela e clementina.

CENA Scaldate un vasetto di 100 g di purè di carote al cerfoglio e aggiungete un po' d'acqua per ottenere la consistenza di una zuppa.



**Spinaci, purè, mezzo uovo/
Composta di mela e prugna e un latticino/Cocotte di zucca, carota e cocco**

🕒 Pronto in 10 minuti

PRANZO Cuocete un uovo sodo in acqua bollente per 9 minuti. Scaldate la porzione di patate e spinaci. Servite mezzo uovo sodo schiacciato insieme al purè. Proponete l'ananas come dessert.

MERENDA Servite una composta di mela e prugna con un latticino.

CENA Scaldate la porzione di stufato di zucca, carota e cocco.



**Salmone, zucca e spinaci/
Banana e yogurt/Zuppa di mais e pomodoro**

🕒 Pronto in 10 minuti

PRANZO Scaldate la porzione di salmone con zucca e spinaci. Proponete una composta di mele come dessert.

MERENDA Se al bambino piace e riesce a masticare, servite uno yogurt con una banana tagliata a pezzetti.

CENA Scaldate il purè di pomodoro e mais. Diluite con un po' d'acqua per ottenere la consistenza di una zuppa.



Semola e polpette al pomodoro/Mousse di composta/ Zuppa di zucca, patata dolce e pane all'aglio

🕒 Pronto in 15 minuti

PRANZO Scaldate le polpette e cuocete la semola media versandovi sopra lo stesso volume d'acqua bollente, coprite e aspettate 5 minuti (o seguite le istruzioni sulla confezione). Servite con le polpette.

MERENDA Frullate una composta con un po' di yogurt per ottenere una sorta di mousse.

CENA Scaldate il purè diluito con un po' d'acqua per ottenere la consistenza di una zuppa. Servite con un po' di pane strofinato con l'aglio e un po' di comté grattugiato.



Tronchetto

🕒 Pronto in 1 h 30

Scaldate il forno a 190°C. Sbattete insieme 2 uova e 120 g di zucchero finché il composto diventa chiaro e spumoso. Aggiungete 150 g di farina e il lievito, mescolate, aggiungete 500 ml di latte e sbattete fino ad avere un composto omogeneo. Versate in una teglia rettangolare a bordi bassi foderata con carta forno. Infornate per 8-10 minuti, estraete il biscuit dalla teglia con tutta la carta forno. Distribuite i lamponi scongelati frullati con un po' di fromage blanc e di zucchero, e arrotolate. Trasferite nel frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

INDICE

Albicocca					
Composta di albicocche	p. 23, 50	Purè di carote	p. 16, 26, 38	Mini trifle	p. 146
Smoothie all'albicocca	p. 74	Riso saltato all'uovo	p. 134	Smoothie alla fragola	p. 50, 110, 146
Tagine d'agnello	p. 134	Stufato di verdure alle mandorle, uovo	p. 98	Tartina alla fragola	p. 158
		Stufato di vitello	p. 110		
Arancia		Tagine d'agnello	p. 134	Kiwi	
Anatra all'arancia	p. 98	Zuppa di carote	p. 38, 62, 98, 110	Smoothie kiwi e banana	p. 62
Banana al vapore al succo d'arancia	p. 38				
Cartoccio di pesce agli agrumi	p. 134	Cavolfiore		Lamponi	
Insalata di frutta	p. 98	Purè di cavolfiore	p. 17, 38	Composta di lamponi	p. 25
Merluzzo nero agli agrumi	p. 98	Riso saltato all'uovo	p. 134	Coulis di lamponi	p. 74
Pollo all'arancia	p. 26	Zuppa di cavolfiore	p. 38	"Gelato" al lampone	p. 158
				Tronchetto	p. 122
Asparagi		Cetriolo		Latte di cocco	
Pasta con crema di verdure	p. 146	Gaspacho	p. 50, 158	Cocotte di zucca e carota al cocco	p. 86
Risotto agli asparagi e piselli	p. 110			Pancake	p. 86
Stufato di vitello	p. 110	Cioccolato		Riso saltato all'uovo	p. 134
Uovo sugli asparagi	p. 146	Ciocolata calda	p. 134	Zuppa di lenticchie corallo	p. 134
		Crema al cioccolato	p. 158	Zuppa di zucca, patata dolce e cocco	p. 62
Avocado		Yogurt al cioccolato	p. 146		
Guacamole cremoso	p. 26	Clementine		Lenticchie	
Purè d'avocado	p. 21	Composta di mele e clementine	p. 62	Lenticchie, ratatouille formaggio fresco	p. 74
		Insalata di frutta	p. 98	Zuppa di lenticchie corallo	p. 134
Banana		Crescione		Zuppa di lenticchie verdi	p. 74, 110
Banana schiacciata	p. 26, 38, 74	Purè di crescione	p. 98		
Banana al vapore e succo d'arancia	p. 38	Fagioli		Mais	
Composta di banane	p. 25	Fagioli al pomodoro	p. 158	Purè di mais	p. 20
Insalata di frutta	p. 98			Tacchino al mais	p. 38
Smoothie alla banana	p. 62, 122, 134, 146, 158	Fagiolini		Zuppa al mais	p. 38, 86
Tartina alla banana	p. 134	Pollo con verdure fresche e basilico	p. 74		
		Purè di fagiolini	p. 18, 26	Mango	
Bietole		Vitello con verdure fresche	p. 50	Composta di mango	p. 24, 38
Manzo e zucchina alle bietole	p. 62	Zuppa di fagiolini	p. 50	Smoothie al mango	p. 38, 122
Zuppa verde di zucchine e bietole	p. 62				
		Farina		Marroni	
Broccoli		Crêpe con verdure	p. 146	Tacchino ai marroni, sedano rapa e patate	p. 38
Merluzzo con broccoli all'aneto	p. 26	Dolce allo yogurt	p. 134		
Merluzzo, patata dolce e broccoli	p. 26	Muffins	p. 110	Melone	
Pasta con zucca arrosto e broccoli	p. 122	Pancake	p. 86	Insalata di melone	p. 158
Pasticcio di pesce	p. 122	Savoiarda	p. 98	Melone e yogurt ai fiori d'arancio	p. 74
Purè/salsa di broccoli	p. 16, 86, 122	Tronchetto	p. 122		
Uovo nel nido verde	p. 122			Mela	
Zuppa di broccoli	p. 26	Fave		Composta di mele semplice	p. 22, 110
		Pasta al pesto dolce	p. 158	Composta di mele	p. 26, 38, 62, 86, 98
Carne		Pasta con crema di verdure	p. 146	Mousse di composta	p. 98, 110, 122
Arrotolato di vitello alle erbe	p. 146	Vitello con verdure fresche	p. 50	Zuppa di mela + verdura	p. 38, 62
Manzo con carote e pastinaca	p. 62	Zuppa di fave e fagioli alla menta	p. 50		
Manzo e zucca alle bietole	p. 62			Mela cotogna	
Manzo in umido al pomodoro e patate	p. 92	Finocchio		Composta di mela cotogna	p. 62
Pasticcio di carne	p. 86	Pollo all'arancia, finocchio e carota	p. 26		
Pasticcio di vitello	p. 110	Pollo con verdure fresche e basilico	p. 74	Melanzana	
Riso e polpette al pomodoro	p. 122	Purè di finocchio e patata dolce	p. 26	Baba ganoush	p. 50
Stufato di vitello	p. 110			Ratatouille e merluzzo nero	p. 74
Tagine d'agnello	p. 134	Fiocchi d'avena		Tonno alla nizzarda	p. 158
Vitello con verdure fresche	p. 50	Muesli baby	p. 146		
		Porridge	p. 74, 134	More	
Carota		Fragola		Smoothie banana e more	p. 158
Cocotte di zucca e carota al cocco	p. 86	Composta fragola e albicocca	p. 50		
Crêpe con verdure	p. 146	Fragole alla panna	p. 146	Pasta	
Manzo con carote e pastinaca	p. 62			al pomodoro	p. 74, 86, 110, 122, 134, 158
Pollo all'arancia, finocchio e carota	p. 26			con verdure	p. 86, 98, 110, 122, 146, 158
				Lasagne con salmone e spinaci	p. 146
				Pastinaca	
				Manzo con carota e pastinaca	p. 62
				Purè di pastinaca	p. 21
				Zuppa di pastinaca e mela	p. 62
				Patata	
				Manzo in umido al pomodoro e patate	p. 92
				Pasticcio di carne	p. 86
				Pasticcio di pesce	p. 74, 122
				Pasticcio di vitello	p. 110
				Pollo con verdure	p. 74
				Polpette di sogliola	p. 110
				Purè di patate	p. 19, 98, 134
				Spinaci, purè, e mezzo uovo	p. 86
				Stufato di verdure alle mandorle e uovo	p. 98
				Uovo nel nido verde	p. 122
				Vitello con verdure fresche	p. 50
				Zuppa a base di patate	p. 74, 98, 134
				Patata dolce	
				Merluzzo, patata dolce e broccoli	p. 26
				Pasticcio di pesce	p. 122
				Patata dolce, zucchine e uovo	p. 62
				Purè di finocchio e patata dolce	p. 26
				Purè di patata dolce	p. 19
				Tonno con patata dolce al curry	p. 62
				Zuppa patata dolce e verdure	p. 26, 62, 122
				Peperone	
				Gaspacho	p. 158
				Tonno alla nizzarda	p. 158
				Pera	
				Composta di pere	p. 22, 26
				Insalata di frutta	p. 98
				Mousse di composta	p. 122
				Pesca	
				Charlotte alle pesche	p. 158
				Composta di pesche	p. 23, 50, 74
				Pesce	
				Cartoccio di pesce agli agrumi	p. 134
				Lasagne con salmone e spinaci	p. 146
				Merluzzo con broccoli all'aneto	p. 26
				Merluzzo gratinato alle erbe e limone	p. 86
				Merluzzo nero agli agrumi	p. 98
				Merluzzo nero e cocotte di verdure	p. 98
				Merluzzo, patata dolce e broccoli	p. 26
				Orata, purè, salsa di pomodoro	p. 50
				Pasticcio di pesce	p. 122
				Pasticcio di pesce e zucchine	p. 74
				Polpette di sogliola	p. 110
				Ratatouille e merluzzo nero	p. 74
				Ratatouille e orata	p. 50
				Salmone alle erbe	p. 38
				Salmone, zucca e spinaci	p. 86
				Sogliola con zucchine al cerfoglio	p. 110
				Tonno alla nizzarda	p. 158
				Tonno con patata dolce al curry	p. 62
				Piselli	
				Crema di piselli	p. 110, 146
				Purè di piselli	p. 18
				Risotto agli asparagi e piselli	p. 110
				Stufato di vitello	p. 110
				Polenta	
				Polenta al formaggio	p. 38, 62, 9
				Pollame	
				Anatra all'arancia	p. 98
				Pollo all'arancia	p. 26
				Pollo con verdure	p. 74
				Pollo arrosto con verdure estive	p. 158
				Tacchino ai marroni con sedano rapa e patate	p. 38
				Tacchino al mais	p. 38
				Pomodoro	
				Gaspacho	p. 50, 158
				Fagioli al pomodoro	p. 158
				Insalata al melone	p. 158
				Lenticchie, ratatouille, formaggio fresco	p. 74
				Manzo in umido al pomodoro e patate	p. 92
				Pasticcio di carne	p. 86
				Pollo arrosto con verdure e semolino	p. 158
				Ratatouille	p. 50, 74
				Riso con pollo alle verdure estive	p. 158
				Sugo di pomodoro	p. 50, 74, 86, 110, 122, 134, 158
				Tonno alla nizzarda	p. 158
				Zuppa al pomodoro	p. 50, 86, 134
				Porro	
				Zuppa di porro e patata	p. 98, 134
				Prosciutto	
				Arrotolato di vitello alle erbe	p. 146
				Purè di patate al prosciutto	p. 134
				Prugna	
				Composta di prugne	p. 24, 86
				Smoothie alla prugna	p. 86
				Rabarbaro	
				Mousse di mela e rabarbaro	p. 110
				Rapa	
				Purè di carota e rapa	p. 98
				Stufato di verdure alle mandorle e uovo	p. 98
				Stufato di vitello	p. 110
				Riso	
				Riso al latte	p. 110
				Riso + condimenti	p. 86, 122, 134, 158
				Risotto + verdure	p. 74, 110
				Savoiaro	
				Charlotte alle pesche	p. 158
				Sedano rapa	
				Stufato di verdure alle mandorle, uovo	p. 98
				Tacchino ai marroni con sedano rapa e patate	p. 38
				Zuppa di sedano rapa	p. 38, 98
				Semolino	
				Semolino al latte	p. 86, 98, 122, 134, 146
				Semolino salato	p. 26, 50, 122, 158
				Spinaci	
				Purè di spinaci	p. 38
				Lasagne con salmone e spinaci	p. 146
				Salmone con zucca e spinaci	p. 86
				Spinaci, purè, e mezzo uovo	p. 86
				Zuppa agli spinaci	p. 38, 74, 146
				Taccole	
				Pasta con crema di verdure	p. 146
				Uovo	
				Crema all'uovo	p. 122
				Crêpe con verdure	p. 146
				Flan di zucchine e parmigiano	p. 110
				Patata dolce e zucchine	p. 62
				Riso saltato all'uovo	p. 134
				Spinaci, purè, mezzo uovo	p. 86
				Stufato di verdure alle mandorle e uovo	p. 98
				Uovo sugli asparagi	p. 146
				Uovo nel nido verde	p. 122
				Zucca	
				Cocotte di zucca e carota al cocco	p. 86
				Crema/purè di zucca	p. 20, 62
				Manzo e zucca alle bietole	p. 62
				Pasta con zucca arrosto e broccoli	p. 122
				Salmone con zucca e spinaci	p. 86
				Zuppa di zucca	p. 62, 122
				Zucchina	
				Crêpe con verdure	p. 146
				Flan di zucchine e parmigiano	p. 110
				Lenticchie, ratatouille, f	
				ormaggio fresco	p. 74
				Pasta con crema di verdure	p. 146
				Pasticcio di pesce e zucchine	p. 74
				Pollo arrosto con verdure e semolino	p. 158