

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 | | |
| | | Ponridge | 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 |
| | | | | Pollo con verdure fresche e basilico | p |