**PASSATO DI VERDURE**

Ingredienti per 4 persone

1 tazza abbondante di piselli, anche congelati

3 patate grandi oppure 4 piccole

2 zucchine

2 carote

1 pomodoro

2 foglie di basilico finemente tritato

1 costa di sedano

1 pizzico di sale

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Parmigiano a piacere

Dopo aver lavato e tagliato a pezzetti tutte le verdure aggiungete il sale e mettetele in una pentola alta con una quantità di acqua che le copra tutte, cuocete a fiamma bassa. Quando le verdure saranno cotte frullatele in un mixer fino ad ottenere una sorta di purè. Rimettetele sul fuoco per riscaldarle bene ed aggiungete l’olio. Servitela con una bella spolverata di parmigiano da aggiungere a piacere secondo gusto personale.

**La storia della pappa di coccodrillo**

C’era una volta un coccodrillo che faceva tanta paura a tutti e, per questo, non riusciva ad avere amici.

La sua vita, per questo, scorreva triste e monotona, nonostante gli sforzi che facesse per spiegare che non era poi così cattivo.

Non faceva altro che nuotare e guardare gli altri animali giocare insieme e ridere per cercare di trovare qualche spunto per avvicinarsi a loro.

Un bel giorno gli venne un’idea per provare a farsi accettare, cioè cucinare per tutti.

Per questo si mise a cercare le foglie più buone degli alberi, le erbe più profumate della terra e gli ortaggi più gustosi che potesse trovare nei dintorni.

Prese una bella pentola grande, che, in realtà, il birichino aveva sottratto di nascosto agli abitanti del villaggio vicino, la riempì con l’acqua del luogo in cui viveva e ci buttò tutto dentro per farlo cucinare ben bene.

Molto presto un buon profumino si sparse per tutto il circondario e non passò molto tempo prima che gli animali si avvicinarono per capire di cosa si trattasse. Ovviamente si trovarono davanti il coccodrillo tutto indaffarato che assaggiava con aria sapiente la sua ricetta aggiungendo ingredienti qua e là, ma non osavano dirgli nulla. Fu proprio il coccodrillo, invece, che li invitò ad assaggiare la sua ricetta che non era altro che un saporito purè di verdure.

Tutti apprezzarono la sua ricetta e, da allora, non solo lo accolsero nel gruppo ma non disdegnarono di chiedergli continuamente la sua ricetta, che avevano chiamato “pappa del coccodrillo”.

**LA PASTA ROSA**

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di pasta corta a piacere

1 confezione di panna da cucina

1 passata di pomodoro oppure pomodori freschi di stagione

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

2 foglie di basilico intere

1 pizzico di sale

In una padella molto alta e capiente mettere il cucchiaino di olio e, subito, la passata o i pomodori (in questo caso precedentemente sbollentarli, privarli della buccia e dei semi e tagliarli a pezzetti). Quando questa salsa sarà cotta toglierla dal fuoco ed aggiungere la panna mescolando bene e le foglie di basilico (da togliere poi). Versare la pasta nella padella con un mestolo di acqua di cottura e farle mantecare per un po’ senza farle attaccare. Servire a tavola con una manciata di parmigiano a piacere.

**La storia della farfalla che voleva diventare rosa**

C’era una volta una farfalla tutta colorata che, però, desiderava tanto essere tutta rosa, visto che quello era proprio il suo colore preferito. Ovviamente non le era possibile modificare l’aspetto e, per questo, si disperava tanto e passava le giornate a lamentarsi invece di volare felice.

Un giorno il saggio gufo, che non ne poteva più di sentire le sue lagne, si decise a parlarle. “Senti un po’ farfalla” le si rivolse severo “basta piagnucolare che disturbi tutti, si può sapere cosa vuoi?”. La farfalla rispose decisa: “voglio diventare rosa, non mi piacciono tutti questi colori!”. Il gufo, allora, le ricordò che non si può cambiare la propria natura e che bisogna accettarsi per come si è ma lei non volle sentire ragioni e ricominciò a lagnarsi e piagnucolare.

A quel punto il gufo capì che doveva intervenire. La chiamò e le disse: “se proprio insisti ti dico come puoi diventare rosa ma, ricordati, sarà solo per una settimana, poi tornerai come eri perché questi sono i colori che la natura ha scelto per te e la natura va rispettata”. La farfalla tutta contenta accettò questa soluzione anche se era per poco tempo e chiese al gufo come fare. Lui rispose che doveva mangiare un pasto di colore rosa preparato con i pomodori dell’orto ed il latte delle mucche.

La farfalla ubbidì subito e, appena finito di mangiare, vide i suoi colori ricoprirsi di un bel rosa omogeneo e compatto. Iniziò a volare felice nel cielo e a godersi quel periodo in cui il suo desiderio si era realizzato.

**FILETTI DI SOGLIOLA ALLA MUGNAIA**

Ingredienti per 4 persone

16 filetti di sogliola circa (dipende dalla grandezza)

90 gr di burro

50 gr circa di farina

1 limone grande spremuto

Infarinate i filetti di sogliola con la farina, salateli e fateli rosolare nella padella in cui sarà stato sciolto il burro precedentemente stando attenti a non farli attaccare.

Quando saranno cotti togliere la padella dal fuoco ed aggiungere il succo di limone e servirli caldi.

**La storia del pesce che diventò sogliola**

C’era una volta un pesce che era veramente tanto tanto curioso. Spesso questa sua curiosità rischiava di metterlo seriamente nei guai ma lui non poteva farne proprio a meno.

Passava il tempo a cercare sempre cose nuove visto che nel mare si può veramente trovare di tutto. Ormai la sua stanza era piena di gioielli, vasi rotti, pupazzetti e cimeli tanto che non riusciva più a muovercisi dentro.

Un giorno, mentre girovagava in cerca di qualcosa da portarsi a casa, vide il relitto di una piccola barca dove, all’interno, c’era qualcosa che luccicava. Incuriosito da tanto bagliore cercò il modo di arrivarci ma proprio non c’era modo.

Gira che ti rigira intravide una fessura al lato della barca e decise di passare da là.

Purtroppo, però, lo spazio era veramente poco per lui ma non si dette per vinto e si sforzò talmente tanto per entrare che il suo corpo si schiacciò.

Quando uscì dalla barca con il suo tesoro, però, si rese conto che sarebbe rimasto schiacciato per sempre ma non se ne crucciò visto che aveva ottenuto ciò che voleva.

Fu così che nacque la sogliola.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**POLPETTINE DI TONNO**

Ingredienti per 4 persone

400 gr di tonno sott’olio (possibilmente extra vergine di oliva)

2 uova più un albume

4 patate grandi

4 cucchiai di parmigiano

4 cucchiai di pangrattato

1 pizzico di sale solo se necessario

Olio q.b.

Lessate le patate e, nel frattempo, sgocciolate il tonno. Una volta cotte le patate passatele al setaccio insieme al tonno raccogliendo il passato in una ciotola. Unite il parmigiano, il pangrattato e i tuorli e mescolate per rendere il passato omogeneo. Montate gli albumi a neve ed incorporateli nell’impasto delicatamente mescolando dall’alto al basso. Salate se necessario. Formate delle palline lavorandole con le mani bagnate, rotolatele nel pangrattato e spennellatele di olio. Mettetele in forno a fuoco basso per 20 minuti circa.

**La storia della sirenetta che non voleva mangiare**

C’era una volta una sirenetta che non ne voleva proprio sapere di mangiare niente.

La sua mamma non sapeva più cosa cucinarle per farla mangiare perché ogni sforzo risultava inutile e, intanto, la sirenetta diventava sempre più magra.

La storia della sirenetta che non voleva mangiare si sparse per tutto il mondo marino ed ogni essere marino di buon cuore cercava di suggerire alla mamma delle nuove ricette per risolvere la situazione.

Tutto fu vano fino a che non arrivò un grande polpo con un buffo cappello colorato in testa dicendo che aveva la ricetta giusta per far mangiare la sirenetta.

La mamma era abbastanza perplessa vedendo il tipo ma lui, non curandosi affatto degli sguardi curiosi degli altri, tirò fuori una cucina da campo, si, tipo quella dei campeggi. Cantando e ballando tirò fuori ingredienti e li unì in un modo che nessuno capiva cosa facesse fino a che, magia, tirò fuori dal forno delle palline magiche che, man mano, da sole, anch’esse ballando, entrarono nella bocca della sirenetta che, pian piano, iniziò a sorridere e a masticare voracemente. Non erano altro che polpettine di tonno talmente gustose che la sirenetta non potè più farne a meno e tornò a mangiare con costanza.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**BOCCONCINI DI POLLO ALL’ARANCIA**

Ingredienti per 4 persone

400 gr di bocconcini di pollo

3 cucchiai colmi di farina

2 cucchiai di olio di oliva extra vergine

1 pizzico di sale

Spremuta di 3 arance grandi oppure 4 piccole

Infarinare i bocconcini di pollo, salarli e farli ben rosolare nella padella con l’olio. Successivamente versare il succo d’arancia e farlo scaldare per qualche istante facendo amalgamare bene il tutto. Servire caldo.

**La storia del pollo e delle arance che diventarono amici**

C’era una volta un pollo che viveva nell’aia insieme alle sue cugine galline.

In realtà la sua vita non era proprio densa di varie esperienze, anzi, era piuttosto piatta, sempre a giocare a rincorrere le galline oppure a giocare a nascondino con i pulcini.

Proprio per questo un bel giorno decise di esplorare i dintorni per vedere cosa ci fosse al di là dell’aia. Camminò a lungo e vide tante cose nuove ma, ad un certo punto, si accorse che era veramente stanco e che doveva per forza riposare.

Si guardò un po’ intorno e vide un grande albero davanti a lui. Era altissimo, forse sarà stato di 12 metri! Il pollo rimase affascinato dalle sue foglie lucide, carnose, di un bel colore verde scuro e lunghe, tanto da fare una bella ombra sotto cui sdraiarsi.

Mentre era sdraiato si rese conto di essere osservato e alzò gli occhi. Vide che dalle fronde dell’albero si affacciavano, quasi vergognosamente, dei frutti tondi ed arancioni.

Decise di fare conoscenza e si presentò chiedendo a questi bei frutti di fare lo stesso. “Siamo delle arance” dissero loro, “ci annoiamo un po’ a dire il vero, sempre ferme qui sopra”. Il pollo allora raccontò la sua storia e altri episodi divertenti che gli erano capitati mentre vagava. Le arance si divertirono un mondo e lo pregarono di tornare ancora a trovarle. Il pollo accettò e fu così che nacque una bella amicizia per cui non si divisero più.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**INVOLTINI DI PROSCIUTTO COTTO**

Ingredienti per 4 persone

4 fettine di prosciutto cotto alte

2 robiole

1 cucchiaio di parmigiano

2 uova intere

pangrattato per impanare

1 pizzico di sale

olio di semi

Schiacciate le due robiole in una ciotola e salatele. Unite il parmigiano fino ad ottenere una consistenza morbida ma compatta. In un’altra terrina sbattete le uova. Srotolate le fettine di cotto su un piano di lavoro e farcitele con il composto ottenuto facendo attenzione a che non esca dai bordi. Passatele prima nell’uovo e poi nel pangrattato e friggeteli per pochi minuti nell’olio di semi ben caldo.

**La storia della robiola che amava nascondersi**

Nel paese di Formaggilandia c’era una robiola a cui piaceva tantissimo giocare a nascondino.

I suoi amici formaggini si disperavano a cercarla perché nei nascondigli era molto fantasiosa e, spesso, si stancavano e lasciavano perdere fino a che lei non decideva di uscire allo scoperto.

Man mano che passava il tempo, però, i suoi amici impararono tutti i suoi nascondigli e, allora, un bel giorno decise di trovarne uno nuovo per non interrompere il divertimento.

Mentre camminava alla scoperta di questo nuovo nascondiglio si fermò a guardare delle fette rosa che prendevano il sole sdraiate. “Pazzesco!” subitò pensò, “chi mi troverà mai se mi sdraio su di loro e mi confondo con il loro colore?”. Così fece ma le fette, che erano dispettose, a quel punto, si chiusero e la trattennero dentro: la robiola cercò in tutti i modi di uscire da sola ma non ci fu verso di riuscirci. Si era ormai rassegnata a rimanere lì dentro fino a che il suo migliore amico formaggino, che l’aveva seguita, riuscì a trovare il modo di fare aprire le fette e di farla uscire.

Fu così che la robiola non si allontanò mai più da sola per cercare nuovi nascondigli.