

Ricette per bambini: divertenti da mangiare

Autore: francesca

Data: 12 Giugno 2011



Spesso i bambini fanno i capricci quando si tratta di sedersi a tavola, il segreto per invogliarli a mangiare è presentare il cibo in modo divertente. Sperimenta queste simpatiche [ricette](#), complete e nutrienti, con tanta [verdura](#) e proteine per bimbi sani e in forma.

Pizza faccina

Ingredienti

- 1 pugno di pasta per pizza
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 4 striscioline di formaggio emmenthal
- 1 fungo champignon fresco tagliato a fettine
- 2 rondelle di cipolla
- 1 fetta di pomodoro
- 3 fettine di peperone rosso
- 1 carotina baby

- insalata verde tagliata a striscioline

Preparazione

1. Stendete la pasta per pizza, ricopritela con la salsa di pomodoro e le striscioline di formaggio.
2. Cuocete in forno a 200° per circa 10 minuti.
3. Una volta cotta, lasciate intiepidire la pizza, quindi decoratela con la verdura in modo da formare una faccina sorridente.

Crema di piselli con pecorella

Ingredienti

- 100 g di farina
- 50 g di burro
- 35 ml di acqua molto fredda
- 300 g di piselli surgelati
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaio di yogurt bianco non zuccherato
- sale

Preparazione

1. Impastate la farina con il burro, l'acqua e un pizzico di sale fino ad ottenere una pasta morbida che lascerete riposare per circa mezz'ora.
2. Stendete la pasta con un matterello e datele la forma della pecorella, corpo e gambe verranno assemblati una volta cotti.
3. Cuocete in forno a 180° per 10 minuti.
4. In una casseruola cuocete i piselli e il cipollotto con ½ bicchiere d'acqua o brodo vegetale.
5. Una volta ammorbiditi frullate i piselli e aggiungete un cucchiaio di yogurt.
6. Impiattate la crema di piselli con la pecorella come decorazione.

Uova funghetti

Ingredienti

- 3 uova
- maionese in tubetto
- 2 pomodori
- 200 g di piselli

Preparazione

1. Fate rassodare le uova cuocendole in acqua 12 minuti dal bollore. Raffreddatele poi in acqua e ghiaccio, sarà più facile togliere il guscio.
2. Cuocete i piselli al vapore nell'apposito cestello.
3. Sgusciate le uova.
4. Tagliate i pomodori a metà e privateli dei semi.
5. Mettete i piselli nel piatto, appoggiatevi le uova e su ogni uovo mettete mezzo pomodoro (la cappella del fungo).
6. Decorate il pomodoro con la maionese.

Sandwich pesciolino

Ingredienti

- 1 scatoletta di tonno al naturale (80 g)
- 1 formaggio spalmabile tipo philadelphia
- olive
- pane per tramezzini

Preparazione

1. In una ciotola amalgamate il tonno sgocciolato e sbriciolato con il formaggio spalmabile e aggiungete le olive tagliate a rondelle.
2. Sovrapponete 2 fette di pane per tramezzini e con il coltello ritagliate la sagoma di un pesce.
3. Usate il composto per farcire le sagome.

Gelato “finto” di zucca e pollo

Ingredienti

- 2 bistecchine di petto di pollo
- 300 g di zucca
- 1 patata
- 1/2 dado vegetale

Preparazione

1. Tagliate la zucca e la patata a dadini.
2. Cuocete le verdure in una casseruola con il dado vegetale e ½ bicchiere d'acqua fino a quando non diventano molto morbide.
3. Schiacciate le verdure con la forchetta fino a ridurle in purea.
4. Cuocete le bistecchine alla piastra, tagliatele a strisciole sottili e poi frullatele.
5. Tritate la carne e unitela alla purea di verdure.
6. Con l'attrezzo per il gelato fate delle palline di purea e servitele in coppette.

Panino con polpette

Ingredienti

- 1 panino
- ½ barattolo di salsa di pomodoro
- 2 etti di carne macinata
- ½ panino rafferma
- 1 bicchiere di latte
- 1 uovo
- formaggio grana o parmigiano grattugiato
- prezzemolo tritato
- sale

Preparazione

1. In un recipiente mescolate la carne macinata, il pane ammollato nel latte (dopo averlo ben strizzato), l'uovo, il formaggio grana e il prezzemolo.
2. Preparate delle polpette con il composto.

3. Cuocete le polpettine in una padella con un filo d'olio e quando sono dorate da entrambi i lati aggiungete la salsa di pomodoro, abbassate la fiamma e continuate la cottura rigirandole di tanto in tanto, salate.
 4. Tagliate a metà il panino, asportate parte della mollica in modo da creare una conca che accoglierà la polpetta e il sugo.
-

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricette-per-bambini-divertenti-da-mangiare/>

Generato il 17/04/2025