



**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**GNOCCHI ALLA ROMANA**

<b>Latte intero</b>	<b>Un litro</b>
<b>Semolino di grano duro</b>	<b>250 g</b>
<b>Uova intere</b>	<b>2</b>
<b>Parmigiano- Grana Padano</b>	<b>100g</b>
<b>Burro</b>	<b>30 g</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Fare bollire il latte con il sale grosso.

Quando sobbolle aggiungere, a pioggia, il semolino e far cuocere per 5 minuti, mescolando in continuazione per non fare grumi.

Spegnere, aggiungere le uova e il parmigiano.

Stendere la polentina su una spianatoia appena unta e lasciarla rapprendere.

Ricavare dall'impasto dei cerchi con un bicchiere o, per avere meno spreco di pasta, fare dei quadretti.

Porli in una placca da forno appena imburrata.

Adagiarli leggermente sovrapposti l'uno agli altri. A stesura ultimata, cospargere il tutto con fiocchi di burro e grana.

Infornare a calore moderato per circa 30 minuti, servire caldo.

Con queste dosi, si ottiene circa kg 1,5 di prodotto.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**ERBAZZONE**

<b>Pasta sfoglia fresca o surgelata</b>	<b>Una confezione</b>
<b>Biete e spinaci lessati</b>	<b>500 g</b>
<b>Uova intere</b>	<b>2</b>
<b>Parmigiano reggiano</b>	<b>100 g</b>
<b>Ricotta vaccina</b>	<b>250 g</b>
<b>Noce moscata</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Stendere un foglio sottile di pasta sfoglia in una teglia da forno foderata di carta forno.

Formare un impasto omogeneo con biete, spinaci, uova, parmigiano, ricotta, noce moscata, sale.

Riempire la sfoglia con il ripieno e ricoprirlo con un altro strato di sfoglia sottile.

Infornare a 180° per circa 40 minuti. Servire tiepido a fette.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





COMUNE DI MANTOVA  
Settore Attività Educative

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**TORTA AL CIOCCOLATO**  
**Torta base MARGHERITA**

Uova intere	4
Farina	350 g
Zucchero	160 g
Burro a pezzetti	125 g
Latte intero (bicchieri)	1
Lievito per dolci (bustine)	1
Vanillina (bustine)	1
Sale	q.b.

Montare molto bene i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina, e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma. Imburrare e infarinare una teglia, riempirla con l'impasto, infornarla in forno caldo a 180° per circa 50 minuti:

**Variante per torta al CIOCCOLATO** seguire la indicazioni riportate per la torta base (Margherita) aggiungendo al composto al posto della vanillina 3 cucchiaini di cacao magro.

*A cottura ultimata e a torta raffreddata, cospargere di zucchero a velo.*

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**PASTA AL SUGO DI PESCE**

<b>Pasta</b>	<b>a persona 80/90 g</b>
<b>Filetti di merluzzo o platessa deliscati</b>	<b>a persona 90 g circa</b>
<b>Pomodoro pelati passati</b>	<b>a persona 60 g circa</b>
<b>Cipolla , aglio, prezzemolo</b>	<b>q.b.</b>
<b>Olio extra vergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b>Vino bianco secco</b>	<b>q.b.</b>
<b>Brodo vegetale (acqua, cipolla, sedano, carote)</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Rosolare la cipolla e l'aglio intero vestito in olio extra vergine di oliva. Aggiungere il pesce ridotto a piccoli pezzi, sfumare con vino bianco secco. Aggiungere i pomodori pelati passati. Lasciar cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti aggiungendo se necessario un po' di brodo vegetale.

Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo. Al momento di servire aromatizzare con prezzemolo tritato se gradito.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**PASTA AI QUATTRO FORMAGGI**

<b>Pasta</b>	<b>a persona 80/90 g</b>
<b>Formaggi (asiago, fontina, mozzarella,)</b>	<b>a persona 60 g circa</b>
<b>Parmigiano reggiano o Grana padano</b>	<b>q.b.</b>
<b>Latte intero</b>	<b>q.b.</b>

In una teglia porre i formaggi tagliati a dadini con l'aggiunta di poco latte. Scaldare a fuoco moderato (meglio se a bagnomaria) per far sciogliere, senza cuocerli, i formaggi.

Far cuocere la pasta, scolare e condire con la salsa ai formaggi calda, aggiungendo all'ultimo il Parmigiano.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**PASTA AL SUGO DI ASPARAGI**

<b>Pasta</b>	<b>a persona 80/90 g</b>
<b>Punte di asparagi</b>	<b>a persona 80 g circa</b>
<b>Cipolla</b>	<b>q.b.</b>
<b>Brodo vegetale (acqua, cipolla, sedano, carote)</b>	<b>q.b.</b>
<b>Parmigiano reggiano o Grana padano</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Preparare il sugo di asparagi mettendo a stufare in olio extra vergine di oliva la cipolla, le punte di asparagi, con un po' di brodo vegetale e sale q.b.

Alla fine della cottura, se gradito, si possono frullare gli asparagi tenendo eventualmente alcune punte intere.

Far cuocere la pasta, scolare e condire con la salsa di asparagi calda, aggiungendo all'ultimo il Parmigiano.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

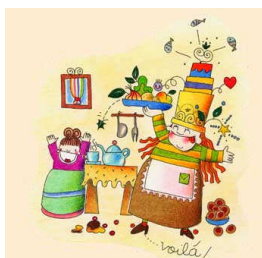
---

---

---

---

---





**COMUNE DI MANTOVA**  
Settore Attività Educative

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**QUADRETTI DI SPINACI E RICOTTA**

<b>Spinaci lessati a vapore</b>	<b>a persona 80 g</b>
<b>Ricotta</b>	<b>a persona 50 g</b>
<b>Uova intere pastorizzate</b>	<b>a persona 2 cucchiaini</b>
<b>Parmigiano- Grana Padano</b>	<b>a persona 10g</b>
<b>Pane grattugiato</b>	<b>q.b.</b>
<b>Noce moscata</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Dopo la cottura a vapore degli spinaci, strizzarli molto bene e tritarli. Formare un impasto con spinaci, ricotta, uovo, noce moscata, e formaggio grana. Amalgamare bene e stendere l'impasto in una casseruola da forno cosparsa di pane grattugiato. Infornare per 30 minuti circa in forno riscaldato a 180°. A cottura ultimata, sformare e dopo qualche minuto, tagliare a quadretti e disporli su piatto di portata spolverati di formaggio.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

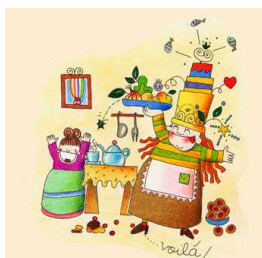
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**CREMA DI ZUCCHINE CON MIGLIO**

<b>Zucchine</b>	<b>a persona 150g</b>
<b>Miglio</b>	<b>a persona 50 g</b>
<b>Patate</b>	<b>a persona 50 g</b>
<b>Cipolla</b>	<b>q.b.</b>
<b>Parmigiano- Grana Padano</b>	<b>q.b.</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b>Acqua</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Pulire e lavare le zucchine, le patate e cipolla, tagliare tutto a pezzetti e mettere il tutto in una casseruola in cui sarà aggiunta l'acqua.

Cuocere a fuoco lento per 30-35 minuti; togliere dal fuoco e frullare il contenuto. Preparare, a parte, il miglio: versare in un tegame il miglio ricoprendolo di acqua fredda in proporzione di quattro volte circa il suo volume. Cuocere a fuoco basso mantenendo il coperchio aderente al tegame ed interrompendo la cottura quando il miglio avrà assorbito quasi tutta l'acqua. Lasciar riposare qualche minuto, quindi unire il miglio alla crema di zucchine. Servire con olio extravergine di oliva e formaggio grana.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**CROCCHETTE DI PESCE al forno**

<b>Sogliola deliscata al netto</b>	<b>a persona 90g</b>
<b>Patate lesse</b>	<b>a persona 80 g</b>
<b>Uova intere pastorizzate</b>	<b>a persona 1 cucchiaino</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b>Pangrattato</b>	<b>30 g</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Formare un impasto omogeneo con: il pesce lessato e macinato, le patate, l'uovo, il prezzemolo tritato.

Preparare le crocchette e passarle nel pan grattato.

Adagiare le crocchette in una teglia precedentemente oliata. Infornare per 20 minuti circa in forno riscaldato a 160/180, a metà cottura girare il pesce con una paletta in modo che sia cotto e dorato. Sfornare, salare e servire ancora ben caldo, con fette di limone fresco.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**POLPETTE DI PESCE al forno**

<b>Merluzzo</b>	<b>a persona 150g</b>
<b>Patate lesse</b>	<b>q.b.</b>
<b>Parmigiano reggiano</b>	<b>q.b.</b>
<b>Aglio e prezzemolo</b>	<b>q.b.</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Formare un impasto omogeneo con: il pesce lessato macinato, le patate, il grana, l'aglio e prezzemolo tritato. Preparare le polpette, adagiarle in una teglia precedentemente oliata.

Infornare per 20 minuti circa in forno riscaldato a 160/180, a metà cottura girare il pesce con una paletta in modo che sia cotto e dorato. Sfornare, salare e servire ancora ben caldo, con fette di limone fresco.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

## **LONZA DI MAIALE CON SALSA DI MELE**

<b>Lonza di maiale</b>	<b>a persona 90g</b>
<b>Patate lesse</b>	<b>a persona 80 g</b>
<b>Sale e aromi naturali (agli rosmarino, cipolla, carota)</b>	<b>q.b.</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b><i>Per la salsa di mele</i></b>	
<b>Mele golden</b>	<b>q.b.</b>
<b>Vino Bianco secco</b>	<b>q.b.</b>
<b>Succo di limone e scorza grattugiata</b>	<b>q.b.</b>
<b>Zucchero</b>	<b>q.b.</b>

Insaporire la carne con gli aromi, passarla in tegame con l'olio extravergine di oliva. Infornare a 180/200° fino a cottura del cuore della carne. Servire caldo a fette con il proprio sugo di cottura e accompagnare con la salsa di mele servita separatamente.

### **Salsa di mele**

Sbucciare le mele, tagliarle a piccoli pezzi e metterle in brasiera con vino bianco secco. Lasciarle cuocere aggiungendo zucchero e se necessario acqua. A cottura ultimata frullare o passare al passaverdura. Aromatizzare con scorretta di limone e qualche goccia di succo di limone fresco (utilizzare frutta proveniente da agricoltura biologica). Servire tiepida.

Annotazioni: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**SCALOPPINE DI POLLO LATTE E LIMONE**

<b>Petto di pollo</b>	<b>a persona 90 g</b>
<b>Succo di limone fresco</b>	<b>q.b.</b>
<b>Farina</b>	<b>q.b.</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b>Latte</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Tagliare il petto di pollo a fette e infumarle in altezza.

Infarinare e adagiarle in una casseruola, appena unta d'olio, versare il succo di limone e girarle spesso a fuoco vivo, fino a quando il succo di limone non sarà evaporato completamente aggiungere il latte e cuocere, a fuoco lento, per 5 minuti.

Servire guarnendo con il sugo che si è formato.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**PETTO DI POLLO AGLI AGRUMI**

<b>Petto di pollo</b>	<b>a persona 110g</b>
<b>Succo di limone ed arancia freschi</b>	<b>q.b.</b>
<b>Farina</b>	<b>q.b.</b>
<b>Olio extravergine di oliva</b>	<b>q.b.</b>
<b>Brodo vegetale</b>	<b>q.b.</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Tagliare il petto di pollo a fette e infumarle in altezza.  
Infarinare e adagiarle in una teglia appena unta d'olio. Brasare aggiungendo se necessario un po' di brodo vegetale. Poco prima del termine della cottura bagnare con il succo fresco di limone ed arancia. Sfumare, salare e mantenere in caldo.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

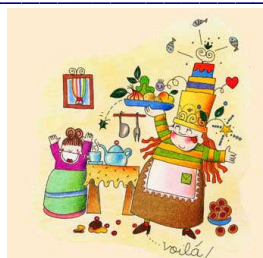
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**TORTA DI PERE**  
**Torta base MARGHERITA**

<b>Uova intere</b>	<b>4</b>
<b>Farina</b>	<b>350 g</b>
<b>Zucchero</b>	<b>160 g</b>
<b>Pere decana</b>	<b>n. 4</b>
<b>Burro a pezzetti</b>	<b>125 g</b>
<b>Latte intero (bicchieri)</b>	<b>1</b>
<b>Lievito per dolci (bustine)</b>	<b>1</b>
<b>Vanillina (bustine)</b>	<b>1</b>
<b>Sale</b>	<b>q.b.</b>

Montare molto bene i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina, e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma. Imburrare e infarinare una teglia, riempirla con l'impasto.

**Variante per torta di PERE** Pelare 4 pere (meglio la varietà decana o passagrassana) e tagliarle a spicchi.

Infarinarli ed adagiarli sul composto della torta base versata nella teglia, prima di infornare in forno caldo a 180° per circa 50 minuti.

Con queste dosi si ottengono circa Kg 1,6 di prodotto.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**TORTA DI MANDORLE**

Uova intere	4
Farina	350 g
Zucchero	160 g
Mandorle pelate e tritate	150 g
Burro a pezzetti	125 g
Latte intero (bicchieri)	1
Lievito per dolci (bustine)	1
Vanillina (bustine)	1
Sale	q.b.

Montare molto bene i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina, e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma. Imburrare e infarinare una teglia, riempirla con l'impasto.

**Variante per torta di mandorle** aggiungere all'impasto della torta Margherita 150 g di mandorle sbucciate e macinate finemente prima di infornare in forno caldo a 180° per circa 50 min uti.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





COMUNE DI MANTOVA  
Settore Attività Educative

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**LASAGNE CON ZUCCHINE,  
MOZZARELLA E PROSCIUTTO**

<b>Pasta all'uovo fresca o surgelata</b>	<b>500 g</b>
<b>Zucchine</b>	<b>1 kg</b>
<b>Mozzarella vaccina</b>	<b>400 g</b>
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>100 g</b>
<b>Formaggio grana</b>	<b>150 g</b>
<b>Latte intero</b>	<b>1,5 l</b>
<b>Farina bianca</b>	<b>150 g</b>
<b>Noce moscata</b>	<b>q.b.</b>
<b>Aglio</b>	<b>q.b.</b>

Tagliare a piccoli cubetti le zucchine, e farle stufare con olio extravergine di oliva, aglio q.b. e acqua q.b. fino a cottura.

Preparare la **besciamella** nel seguente modo: fare bollire il latte, in un tegame alto versare la farina, aggiungere il latte bollito, prestando attenzione a non formare dei grumi (è meglio in questo caso usare un frullatore a immersione) e riprendere il bollore. Nel caso in cui si usasse la pasta che non necessita di lessatura, tenere la besciamella più liquida del solito. Se si preferisse la pasta da lessare, tenerla un po' più densa.

Amalgamare la besciamella con le zucchine e cospargere il fondo di una teglia imburata con un po' di besciamella. Affettare la mozzarella e il prosciutto cotto. Adagiare, quindi, la pasta e successivamente distribuire uno strato di lasagne, uno di zucchine, la mozzarella e il prosciutto. Continuare gli strati fino all'esaurimento degli ingredienti.

Terminare con la besciamella e un po' di formaggio grana di copertura.

Cuocere in forno caldo a 200° per un'ora avendo cura di coprire la teglia per mantenere le lasagne morbide.

Con queste dosi si ottengono circa Kg 4 di prodotto.

Annotazioni: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







**COMUNE DI MANTOVA**  
**Settore Attività Educative**

“CUCINIAMO INSIEME 2009”

**TORTA DI RICOTTA**

<b>Uova intere</b>	<b>4</b>
<b>Farina</b>	<b>350 g</b>
<b>Zucchero</b>	<b>250 g</b>
<b>Ricotta vaccina</b>	<b>350 g</b>
<b>Lievito per dolci (bustine)</b>	<b>1</b>
<b>Limone scorza grattugiata</b>	<b>1</b>

Mescolare la ricotta, lo zucchero e le uova amalgamate una ad una. Aggiungere un po' alla volta la farina, la scorza di limone grattugiata (non trattata con difenile) ed il lievito. Versare l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Infornare in forno caldo a 180° per circa 30 minuti:

Con queste dosi si ottengono circa Kg 1,2 di prodotto.

Annotazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

