



**Myriam Sabolla - The Food Sister
per Auxologico**

**Ricette di
Natale con e
per i bambini**

Mini sandwich di cavoletti di Bruxelles e crema di mandorle (ricetta vegetale e senza glutine)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 200 g di cavoletti di Bruxelles
- 3 cucchiai di olio
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 100 g di mandorle (ammollate in acqua per qualche ora)
- 2 cucchiai di lievito alimentare
- 1/2 limone (succo)
- 2 cucchiaini di aglio in polvere
- sale

PROCEDIMENTO:

1. Lava i cavoletti e puliscili eliminando le foglie esterne e la parte più dura della base. Tagliali a metà in senso latitudinale e disponili su una leccarda da forno.
2. Prepara il condimento: mescola olio, salsa di soia, paprika affumicata. Versa il condimento sulle metà di cavoletti e inforna a 190° ventilato per 13 minuti.



3. Nel frattempo prepara la ricotta di mandorle: frulla tutti gli ingredienti (mandorle scolate e sciacquate, lievito alimentare, succo di limone e aglio in polvere) in un frullatore ad alta velocità, aggiungendo mezzo bicchiere di acqua. Dovrai ottenere una crema omogenea.

4. Componi i sandwich spalmando la ricotta di mandorle fra le due metà. Infilza con uno stecchino e disponi su un piatto da portata.

Muffin di broccoli e pecorino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 200 ml di latte
- 2 uova
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 250 g di farina tipo 1
- 2 cucchiaini di lievito istantaneo
- 100 g di broccoli a cimette
- 100 g di pecorino grattugiato
- sale

PROCEDIMENTO:

1. Lessa in acqua bollente, per 4 minuti, i broccoli a cimette. Scola e passa sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e fissare il colore verde.
2. Mescola gli ingredienti liquidi in una ciotola: latte, uova leggermente sbattute e olio.
3. In un'altra ciotola, unisci la farina con un pizzico di sale e il cremor tartaro. Versa gli ingredienti liquidi su quelli secchi, aggiungi il pecorino e i broccoli.
4. Cuoci in forno, in uno stampo per muffin rivestito con gli appositi pirottini, per 15' a 180°.





Sformato alla barbabietola e semini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 50 g di semi misti: carvi e sesamo
- 200 g di farina tipo 2
- 2 cucchiai di lievito istantaneo
- 200 g di barbabietola non cotta, grattugiata
- 2 uova
- 80 ml di olio di semi di girasole
- 80 g di panna acida
- 1 cucchiaio di miele
- 20 g di formaggio grattugiato
- 160 g di caprino
- 100 g di yogurt greco
- 2 cucchiai di tahina
- Sale

PROCEDIMENTO:

1. Mescola i fiocchi d'avena con i semi.
2. In un'altra ciotola mescola la farina con il sale e il lievito. Aggiungi il mix di semi e avena, tranne un cucchiaio. Mescola bene e aggiungi la barbabietola.

3. In un altro recipiente sbatti le uova con l'olio, la panna acida, il miele e il formaggio grattugiato. Versa gli ingredienti liquidi su quelli secchi, e mescola bene.
4. Aggiungi il formaggio caprino tagliato a tocchetti, mescola ancora e versa in uno stampo da plumcake rivestito con carta forno. Spolvera i semi e i fiocchi d'avena tenuti da parte sulla superficie. Inforna a 180° per circa 1 ora e 10', coprendo con alluminio se dovesse scurirsi troppo.
5. Nel frattempo prepara anche la salsa per servire: mescola lo yogurt con la tahina.
6. Sforna, lascia raffreddare e servi a fette con la salsa yogurt-tahina.