

# Minestra di Ceci e Pasta



Città di Vigonza  
Assessorato alla Scuola

sodexo



Direzione Didattica  
di Vigonza

## CUCINO A CASA

### Le ricette delle cuoche Rossana Stefania Floriana

Cari Genitori,  
abbiamo pensato di fornirvi le ricette di alcuni cibi  
poco conosciuti dagli alunni delle nostre scuole,  
affinchè possiate provarle anche a casa, rendendo più  
semplice il pasto dei vostri figli.  
Vi ringraziamo per la gentile attenzione.

### Ingredienti

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria
Pasta di semola di grano	30 g	30/40 g
Sedano, carota, cipolla	15 g	20 g
Ceci secchi	20 g	30 g
Olio extra vergine di oliva	5 g	5 g
Formaggio grana	5 g	5 g
Sale	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.

### Modalità di Preparazione

- Mettere in ammollo almeno 12 ore prima i ceci secchi.
- Sbucciare, lavare, tagliare il sedano, le carote e le cipolle e metterle a cuocere in poca acqua. Successivamente aggiungere i ceci, il rosmarino per insaporire e l'acqua (circa 250 ml a porzione).
- A cottura ultimata frullare il tutto ed aggiustare di sale.
- Cuocere la pastina nel passato e a fine cottura aggiungere l'olio extra vergine di oliva ed il formaggio grana.

## Legumi e Pesce



## Pasta ai Ceci



### Ingredienti

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria
Pasta di semola di grano	60 g	70/90 g
Sedano, carota, cipolla	10 g	15 g
Ceci secchi	10 g	20 g
Olio extra vergine di oliva	5 g	5 g
Passata di Pomodoro	5 g	5 g
Formaggio grana	5 g	5 g
Sale	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.

### Modalità di Preparazione

- Mettere in ammollo almeno 12 ore prima i ceci secchi.
- Sbucciare, lavare, tagliare il sedano, le carote e le cipolle e metterle a cuocere in poca acqua. Successivamente aggiungere i ceci, la passata di pomodoro ed il rosmarino.
- A cottura ultimata frullare il tutto, aggiustare di sale ed aggiungere l'olio extra vergine di oliva.
- Cuocere la pasta in acqua salata e condirla con olio extra vergine di oliva.
- Aggiungere alla pasta il sugo di ceci ed aggiungere il formaggio grana.

## Filetti di Platessa Panati



### Ingredienti

	Scuola Infanzia	Scuola Primaria
Filetti di platessa surgelati	70 g	70/80 g
Pane grattugiato	15 g	20 g
Olio extra vergine di oliva	5 g	5 g

### Modalità di Preparazione

- In una terrina mescolare il pane grattugiato con poco olio.
- Con il composto così ottenuto impanare i filetti di platessa precedentemente scongelati, disporli su una teglia da forno.
- Cuocere in forno caldo a 150°C per circa 15-20 minuti fino a dorare.