

GUFOTTO



Piatto unico:
Cotoletta di Carne Impanata, Pasta al Pomodoro,
Purea di Patate, Carote e Pomodori

Ingredienti: (quantità per 3/6 anni -in rosso- e 6/9 anni)

40-50 g di Cotoletta milanese, 5-15 g di Uovo, 20-25 g di Latte parz. screm., 70-80 g di Pasta di Semola, 40-50 g di Carote e Pomodori, 20-25 g di Passata di Pomodoro, 7-10 g di Olio extrav. d'oliva, Olive, 8-12 g di Parmigiano, 140-200 g di Patate

Preparazione:

preparare la cotoletta impanata con la fettina di carne di manzo, immergendola nell'uovo sbattuto e passandola nel pane grattugiato. Friggetela con poco olio oppure, meglio, in forno fino a cottura ultimata. Lessare le patate e preparare la purea con il latte ed il parmigiano grattugiato. Lasciate una parte delle patate lesse per decorare il piatto. Cuocete la pasta e conditela con la salsa di pomodoro; lessate le carote in acqua bollente. Disponete la cotoletta al centro del piatto, disegnatte la testa del Gufotto con l'aiuto del sacchetto da pasticceria o di una siringa per dolci. Disponete la pasta alla base come a formare il ramo su cui è posato il gufo. Ultimare la preparazione tagliando due spicchi di pomodoro

per le ali, le olive tagliate a rondelle per fare gli occhi e le carote bollite ritagliate per il becco e le zampe. Rifinite la testa del gufo con i dettagli di pomodoro; usate il resto delle patate, carote e pomodori per decorare il piatto.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	602	766
Glucidi (amido)(gr)	88 (75)	109 (92)
Proteine (gr)	20,7	26,2
Lipidi (gr)	20,7	27,8
Fibra (gr)	5,8	7,5

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

BUON APPETITO!