

PIGNOCCHETTO



Piatto unico:
Spatzle agli Spinaci, Purea di Patate
Straccetti di Carne, Pomodorini e Carote

Ingredienti: (quantità per 3/6 anni -in rosso- e 6/9 anni)
50-70 g di Farina, 50-70 g di Spinaci, 30-40 g di Uovo, 35-40 g di Manzo magro,
100-120 g di Patate, 80-100 g di Pomodorini e Carote, 15-20 g di Latte parz.
screm., 10-12 g di Olio extrav. d'oliva, 5-7 g di Parmigiano, 30-30 g di Pane

Preparazione:

cuocere gli Spatzle in acqua leggermente salata, dopo averli formati con l'apposito attrezzo, e condirli con olio (o poco burro) ed il parmigiano grattugiato. Preparare gli straccetti rosolati in padella con l'olio extra vergine di oliva, tagliare i pomodorini a piccoli spicchi e cucinare il purè di patate. Posizionare gli spatzle al centro del piatto cercando di formare la chioma dell'abete. Sistemare alla base del piatto gli straccetti, formare il tronco con la carota tagliata ed i cespugli con i pomodorini. Con l'aiuto di una sacca da pasticciere o una siringa per dolci disegnare il sole con il purè; guarnire il piatto con piccoli pezzetti di pane. **Ricetta per gli Spatzle:** ingredienti 70 g di spinaci lessati, 1 uovo intero, 80 g di farina, 30/40 g di acqua.

Tabella Valori Nutrizionali

*	Porzione MEDIA (3-6 anni)	Porzione MEDIA (6-9 anni)
Energia (Kcal)	581	720
Glucidi (amido)(gr)	85 (76)	105 (95)
Proteine (gr)	24	29
Lipidi (gr)	18,6	23
Fibra (gr)	6,4	7,8

* vedi "Elementi Nutrizionali dell'Età Evolutiva"

Aggiungete agli spinaci l'uovo intero e l'acqua fredda; ridurre il composto in una purea liscia con l'aiuto di un mixer. Aggiungere la farina fino ad ottenere una pasta semifluida ed appiccicosa.

Riempire l'apposito attrezzo e lasciar cadere gli spatzle nell'acqua bollente.

BUON APPETITO!