



Tartine di verdura e spigola

Belle da vedere e buone da mangiare

Una ricetta sana pensata per far mangiare il pesce e le verdure ai bambini, con tanto gusto e fantasia.

A volte non è facile far mangiare il pesce e le verdure ai bambini! Con questa ricetta raggiungerete entrambi gli obiettivi.

Provate a rendere protagonisti i bambini. Mettete gli ingredienti sul tavolo e lasciate gestire a loro la preparazione finale della ricetta, stimolandoli a usare la fantasia.

Difficoltà: normale

Costo: medio

Preparazione: 15 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

1 zucchini
1 peperone rosso
1 cetriolo
2 pomodori
1 carota
50 g di ciliegie o amarene
due filetti di spigola (o branzino) da circa 100g l'uno
olio extravergine di oliva Bio, Logico Despar
un cucchiaino di aneto fresco tritato
un cucchiaino di semi di sesamo

Procedimento

1. Lavare la zucchini e il cetriolo e tagliarli entrambi a rondelle.
2. Pulire anche i pomodori, tagliarli a spicchi ed eliminare i semi.
3. Pulire il peperone eliminandone i semi e i filamenti bianchi interni, quindi tagliarli, prima a falde e poi a quadrati di circa 3/4 centimetri di lato.
4. Tagliare i filetti di spigola a dadini e cuocerli per un paio di minuti in una padella con un filo d'olio extravergine di oliva, una manciata di amarene (oppure le ciliegie per i più piccoli) tagliate a metà e denocciolate.
5. Una volta cotta la spigola, metterla in recipiente e aggiungere un cucchiaino di aneto tritato e un cucchiaino di semi di sesamo. Amalgamare il tutto energicamente.
6. Con un cucchiaio, prendere la polpa di spigola e distribuirla a mucchietti sopra alle verdure preparate in precedenza.
7. Guarnire con alcune striscioline di zucchini e carota.