



# Domenica in cucina

**“Mi preparo la merenda”**

**15 aprile 2012**

*La merenda che oggi  
hai preparato  
nella cucina di Milano Ristorazione,  
la puoi preparare anche a casa.  
Ricordati di chiedere sempre l'aiuto  
di un adulto, di lavarti le mani  
e di stare attento quando usi  
gli attrezzi da cucina.*

## Domenica in cucina



### **Merende con la frutta: macedonia o dolce al cucchiaio o spiedini**

#### **Dosi per 4 porzioni:**

*1 pera, 1 banana, 1 kiwi, 4 fragole, succo di ½ limone, 4 vasetti di yogurt. Lava tutta la frutta, sbuccia la banana ed il kiwi. Se ti piace puoi lasciare la buccia della pera. Ora, partendo da questi ingredienti, puoi realizzare tre ricette, così le tue merende saranno sempre una bella scoperta.*

★ *Macedonia:* taglia la frutta a pezzetti di 1 cm per ricavare dei piccoli cubetti che potrai mescolare ottenendo una ricca macedonia da mettere in una coppetta e gustare con un cucchiaino.

★ *Dolce al cucchiaio:* taglia la frutta a pezzetti piccolissimi e schiaccia con una forchetta, fino ad ottenere una crema che puoi mescolare allo yogurt da mettere poi in un bicchiere e gustare con un cucchiaio. Puoi guarnire con frutti di bosco.

★ *Spiedini:* taglia la frutta a pezzetti di 2 cm per ricavare dei cubetti grandi che potrai infilzare in un bastoncino ottenendo degli spiedini colorati, buoni e profumati.

### **Merende con la verdura: crostini al pomodoro/zucchine**

#### **Dosi per 4 porzioni:**

*2 panini da tagliare a metà, 4 pomodori piccoli, 1 zucchina estiva piccola. Taglia i panini a metà e disponili in un piatto, lava i pomodori e la zucchina. Ora, partendo da questi ingredienti, puoi realizzare due ricette, così le tue merende saranno sempre una bella scoperta.*

★ *Crostini al pomodoro:* taglia a cubetti piccolissimi o comunque in piccoli pezzetti i pomodori. Disponili su metà panino, che hai già tagliato, condisci con poco olio e sale ed aggiungi basilico fresco.

★ *Crostini alle zucchine:* taglia a listelli sottilissimi o comunque in piccoli pezzetti la zucchina. Disponili su metà panino, che hai già tagliato, condisci con poco olio e sale ed aggiungi menta fresca.

### **Il tocco del cuoco e la magia della cuoca**

Per dare un sapore sempre diverso alle tue merende puoi aggiungere, in piccolissime dosi, altri ingredienti abbinandoli ogni volta in modo diverso e scegliendone, solo due tra: polvere di cacao, scaglie di mandorle, pinoli, miele, granella di noci, cannella, gocce di spremuta di arancia, origano, scaglie di grana. Vedrai che, dopo vari tentativi, le tue merende saranno sempre più gustose e potrai trovare altri ingredienti per variare i sapori.