

# Miss Pot



Ciao sono Miss Pot una pentola speciale, piccola come me non ce n'è una uguale ma attento, sul fuoco scotto come una normale.

Ecco il mio segreto: il rivestimento.

Il cibo non si attacca e senza condimento: burro e olio in grandi quantità non fanno un piatto di qualità.



## ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente usami solo con mamma o papà presente.

E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.



## Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita? Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.



## La pasta

Adesso parliamo della pasta ne mangia anche il ginnasta, perché è una vera riserva di energia: sono gli amidi a fare la magia!

Con un bel piatto corri, studi e salti senza sentire della fame gli assalti.

Per crescere è un alimento prezioso in tutto il mondo è famoso, perché è anche molto gustoso.

Adesso prova a fare una ricetta, anzi quattro, con quel che hai nella valigetta.

In bianco, rossa o con il ragù scopri quella che ti piace di più.

Ricorda la cottura è importante la pasta va cotta in acqua abbondante, cinque minuti è un tempo sufficiente se la vuoi mangiare al dente.



# Cuciniamo insieme... la **pasta!**



## ( Pasta al ragù di carne )

**TEMPO DI PREPARAZIONE = 20 MINUTI**  
**+ TEMPO COTTURA PASTA**



### Ingredienti

- 2 cucchiai da minestra di carne macinata di manzo
- 2 foglie di cipolla tritate
- 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

### Preparazione

1. Fai imbiondire la cipolla in una padella con l'olio
2. Versa la carne macinata e rosola velocemente mescolando con un cucchiaio
3. Insaporisci con un pizzico di sale
4. Unisci la passata e cuoci ancora per 1 minuto
5. Scola la pasta
6. Versa il ragù sulla pasta mescolando bene.

### Trucchetto

Se vuoi un ragù più cremoso, aggiungi un cucchiaio di latte quando unisci la passata alla carne.

