

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 cucchiaini da minestra di carne macinata di manzo
- 2 foglie di cipolla tritate
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino 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 cucchiaino
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 cucchiaino di latte quando unisci la passata alla carne.

