

# Un trucchetto per far mangiare le verdure ai bimbi

La tipica conversazione andava più o meno così:

- *Ma come gliele prepari? - chiedevo io.*
- *Bollite, ai bambini non bisogna dare roba fritta.*
- *Vero, ma a te piacciono come gliele prepari?*
- *Che c'entra, mica sono un bambino, io! - rispondevano piccate.*
- *Sì, ma se una cosa è insipida (o immangiabile, gulp), lo è indipendentemente dall'età di chi la mangia - pensavo io, tacendo perché non volevo provocare inutili offese.*

Poi è toccato a me: ho presentato al nipotino un piatto di carote bollite e lui, pur essendo quel che si può dire una "buona forchetta", ha prontamente sputato la prima (e unica) forchettata che ha messo in bocca. Stessa cosa è avvenuta con gli zucchini. Quindi il problema esisteva, ahimè.

Non potevo abbandonare le verdure, ma per farle accettare dovevo trovare un altro modo di presentarle... Bingo! Forse la presentazione era la chiave del problema?? E così puntando sulla forma e aggiustando un po' i gusti, ho inventato un trucchetto per far felice mio nipote anche con le verdure.

Ecco una ricetta che è piaciuta a tutta la famiglia. Provate a farla e scriveteci com'è andata!

## **Ingredienti per 4 persone:**

- 600 g di verdure bollite (in questo caso ho usato i broccoli, ma vanno benissimo anche altre verdure come carote, zucchini, ecc.)
- 2 uova
- 100 g di formaggio grattugiato
- 3 cucchiaini di farina
- un pizzico di sale

## Preparazione

1. Fate bollire le verdure e passatele nel passa-verdure.
2. Aggiungete le uova, il formaggio e la farina amalgamando il tutto. Regolate di sale. Si ottiene così un impasto cremoso contenente tutti gli ingredienti utili a un pasto completo: fibre vegetali dalla verdura, carboidrati dalla farina, proteine da uova e grassi dai formaggi.
3. Disponete l'impasto in una teglia con un po' di fantasia. Mio nipote ha scelto di fare un gatto. Mezza oliva per l'occhio e un pezzetto di pomodoro per il naso, una spolverata di parmigiano hanno completato il capolavoro.
4. Una passata in forno a 180° per circa 15 minuti per ottenere una bella doratura e la cena per 4 persone è pronta.





Bon appétit!