

ISPIRAZIONI CULINARIE

I QUADERNI DI RICETTE

PEPITE PER I BAMBINI





ANTONIO TORCHIA

Dopo varie esperienze in Italia e all'estero, tra ristoranti e alberghi e in pasticceria a fianco di **Ernst Knam**, Antonio Torchia sviluppa la sua grande attenzione per l'arte e la cromatologia nella costruzione visiva del piatto, come **food stylist**. Tutte queste competenze si sono poi combinate con i suoi studi specialistici in ambito di **cucina curativa**, dando vita a un'innovativa concezione di arte culinaria.

Nel 2015 è autore per Mondadori de: "**La salute sa di buono**", libro scritto a 4 mani con il **Prof. Massimo Agosti**, Direttore del reparto di Neonatologia, Terapia intensiva neonatale e Pediatria di Verbano. Il volume vede anche la partecipazione straordinaria di **Antonino Cannavacciuolo**. Nel libro sono presenti più di 100 ricette facili e appetitose e utili consigli per una sana alimentazione dei bambini piccoli, tanto che la **Società Italiana Pediatria** ne ha riconosciuto il valore propedeutico per l'alimentazione dei bambini in un articolo sul suo portale.



Bonduelle Food Service presenta
PEPITE PER I BAMBINI

Un ricettario realizzato in collaborazione con lo Chef **Antonio Torchia** per proporre nuove idee e dare alle verdure il giusto ruolo nell'alimentazione dei vostri clienti più giovani.

Ispirazioni culinarie per rendere le verdure protagoniste del piatto, stimolare i bambini a scoprire nuovi sapori e intercettare l'esigenza dei genitori di garantire ai propri figli un'alimentazione salutare e bilanciata.

Le verdure permettono infinite possibilità di differenziare i tuoi menu con ricette gustose ed equilibrate per tutti i tipi di ristorazione.

Lasciati ispirare e arricchisci le nostre proposte con tutta la tua esperienza.

NUOVA GAMMA
AMBIENT SECCO

PEPITE

- UN NUOVO INGREDIENTE
- 100% LEGUMI E VERDURE
- IDEALI PER MENU VEGETARIANI, VEGANI E SENZA GLUTINE
- FORMATO DA 1 KG



- 3 ORIGINALI REFERENZE RICCHE DI PROTEINE E FIBRE



PEPITE DI LENTICCHIE ROSSE E CAROTE



PEPITE DI PISELLI E ZUCCHINE



PEPITE DI CECI E MAIS



UN CONCENTRATO
DI LEGUMI E VERDURE

8 KG = **1 KG**
DI VERDURE FRESCHE
DI PEPITE!

PREPARAZIONE IN SOLI 8 MINUTI



A CALDO

Utilizza le Pepite direttamente dal secco per dare un tocco creativo alle tue ricette: risotti, zuppe e creme, tortini, piatti etnici e dessert.



A FREDDO

Cuoci le Pepite in acqua bollente e sciacquale. Sono l'ingrediente ideale per arricchire le tue preparazioni: insalate, Buddha bowls, antipasti, finger food e dessert.

RISOTTO DI PEPITE ROSSE AL ROSMARINO E CLOROFILLA DI PREZZEMOLO



COSTO PORZIONE: € 0,64

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

100 g di PEPITE DI LENTICCHIE ROSSE
E CAROTE BONDUELLE

400 ml di brodo vegetale

60 ml di olio evo

40 g di Parmigiano Reggiano

20 g di scalogno

1 rametto di rosmarino

1 ciuffetto di prezzemolo fresco

Sale

PROCEDIMENTO

Tritare il prezzemolo con 40 ml di olio evo; lasciare decantare qualche minuto e successivamente passare la crema ottenuta in un colino a maglia fine, raccogliendo la clorofilla.

Pelare lo scalogno, tritarlo finemente insieme al rosmarino e rosolare il battuto con un cucchiaio di olio evo.

Aggiungere le PEPITE, tostare e irrorare con il brodo caldo, avendo cura di mescolare di tanto in tanto; cuocere per 10 minuti aggiungendo se necessario altro brodo e, al termine della cottura, mantecare con il Parmigiano grattugiato.

PRESENTAZIONE

Servire le PEPITE su piatti piani e decorare con la clorofilla di prezzemolo.

TORTINO DI PEPITE ROSSE CON CIME DI RAPA



COSTO PORZIONE: € 0,76

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

100 g di PEPITE DI LENTICCHIE ROSSE
E CAROTE BONDUELLE

150 g di cime di rapa pulite

2 uova di media dimensione

50 g di Parmigiano Reggiano

40 ml di olio evo

Pangrattato

Noce moscata

Sale

PROCEDIMENTO

In una pentola con abbondante acqua salata scottare per 5 minuti le cime di rapa e raffreddarle in acqua e ghiaccio.

A parte lessare le PEPITE per 8 minuti; scolare, raffreddare sotto acqua corrente e trasferire in una bastardella.

Aggiungere le verdure sbollentate, il Parmigiano, la noce moscata, le uova e, se necessario, regolare di sale; lavorare la massa con una spatola fino ad ottenere un composto omogeneo. Con un filo d'olio ungere una pirofila, foderarla di pane grattugiato e trasferire in essa la massa ottenuta. Cuocere in forno a 180°C per 7/10 minuti.

PRESENTAZIONE

Con un coppapasta liscio ricavare dei tortini e servirli caldi.

PAPPA AL POMODORO



COSTO PORZIONE: € 0,56

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

150 g di PEPITE DI LENTICCHIE ROSSE
E CAROTE BONDUELLE

320 g di pomodori San Marzano maturi

4 foglie di basilico

½ spicchio d'aglio

Brodo vegetale

Olio evo

Sale

PROCEDIMENTO

In una pentola capiente cuocere per 8 minuti le PEPITE in abbondante acqua salata, scolare e risciacquare sotto acqua corrente. Dopo aver inciso la pelle dei pomodori, sbollentarli per qualche istante avendo cura di raffreddarli in acqua e ghiaccio, in modo da distaccare la pelle; confezionare la concassè pelando i pomodori, svuotandoli dai semi e tagliando a dadi la polpa. In una padella imbiondire lo spicchio d'aglio pelato, aggiungere la polpa dei pomodori, il basilico e infine le PEPITE; aggiungere del brodo vegetale, lasciare insaporire a fiamma lenta mescolando frequentemente e regolando di sale.

PRESENTAZIONE

Servire le PEPITE ROSSE ben calde guarnendo con qualche foglia di basilico ed un filo di olio evo.

CROCCHETTE DI PEPITE ROSSE



COSTO PORZIONE: € 0,90

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

200 g di PEPITE DI LENTICCHIE ROSSE
E CAROTE BONDUELLE

125 g di mozzarella fior di latte

100 g di pangrattato

1 uovo

Maionese vegana

Prezzemolo

Olio evo

Sale

PROCEDIMENTO

In una pentola con abbondante acqua lessare le PEPITE per 12/15 minuti, scolare e trasferire in una bastardella. Lasciare intiepidire, aggiungere la mozzarella a cubetti, il prezzemolo tritato e l'uovo; lavorare tutti gli ingredienti fino a formare una massa compatta e omogenea, avendo cura di regolare se necessario la sapidità. Inumidire i palmi delle mani e dopo aver prelevato il quantitativo di una noce dalla massa ottenuta, formare delle crocchette e impanarle nel pangrattato; adagiare le crocchette su di una placca foderata di carta da forno e dopo averle velate con poco olio, farle dorare in forno.

PRESENTAZIONE

Servire le crocchette calde montate singolarmente su di uno spiedino, accompagnandole con della maionese vegana.

FINTA FREGULA AL PESTO DI PISTACCHIO



COSTO PORZIONE: € 1,80

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

200 g di PEPITE DI CECI E MAIS BONDUELLE

100 g di pesto di pistacchio

1 lt di brodo vegetale

50 g di cipollotto bianco

50 ml di olio evo

Sale

PROCEDIMENTO

Lavare, mondare e tritare finemente il cipollotto, soffriggerlo con poco olio in una casseruola e aggiungere le **PEPITE**; tostarle per qualche minuto e irrorare di brodo vegetale caldo. Cuocere per 10 minuti mescolando frequentemente come se si trattasse di un risotto classico.

A termine cottura, regolare di sale e mantecare leggermente con un cucchiaino di olio evo.

PRESENTAZIONE

Servire le PEPITE su di un piatto da portata e guarnire con il pesto di pistacchio.

GNOCCHI ALLA ROMANA GRATINATI



COSTO PORZIONE: € 1,08

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

250 g di PEPITE DI CECI E MAIS BONDUELLE

2 uova

50 g di burro

50 g di Parmigiano Reggiano

Olio evo

Sale

PROCEDIMENTO

Cuocere le **PEPITE** in abbondante acqua salata per 8 minuti, scolarle e versare in una terrina; una volta a temperatura ambiente aggiungere le uova. Stendere la massa su di un foglio di carta da forno, livellarla con una spatola avendo cura che l'altezza finale sia 1,5 cm circa. Con un anello liscio ricavare dei dischi, ungere una placca da forno e posizionarli leggermente sovrapposti.

Spolverare generosamente con il Parmigiano, adagiare qualche fiocchetto di burro e gratinare.

PRESENTAZIONE

Servire caldi, tal quali o nappati con della salsa besciamella.

MINISTRONE PRIMAVERILE CON PEPITE GIALLE



COSTO PORZIONE: € 0,41

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

100 g di PEPITE DI CECI E MAIS BONDUELLE

1 cipolla
1 carota
1 zucchina
1 gambo di sedano
10 fagiolini
Olio evo
Sale

PROCEDIMENTO

Lavare, mondare e tagliare tutte le verdure a cubetti, tritare la cipolla finemente e, in un tegame, rosolarla a fuoco lento. Aggiungere le verdure e, dopo averle fatte insaporire, ricoprire d'acqua con un volume pari a tre volte il volume totale dei vegetali da cuocere. Trascorsi 10 minuti dal bollore, in un colino a maglia fine, sciacquare le PEPITE sotto acqua corrente, aggiungerle alle verdure e proseguire la cottura per altri 8 minuti.

PRESENTAZIONE

A cottura ultimata, regolare se necessario di sapidità, profumare con un filo d'olio evo e servire tiepido o caldo, a seconda del gusto o della stagione.

FILETTI DI SOGLIOLA IN CROSTA DI PEPITE GIALLE



COSTO PORZIONE: € 2,74

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

200 g di PEPITE DI CECI E MAIS BONDUELLE

320 g di filetti di sogliola
Olio evo
Sale

PROCEDIMENTO

In una pentola portare ed ebollizione 2 litri d'acqua, salare e cuocere le PEPITE per 8 minuti; al termine della cottura scolare e lasciar raffreddare senza sciacquare.

Su una teglia foderata di carta da forno, adagiare i filetti di sogliola leggermente unti e ben distanziati tra di loro, condire le PEPITE con olio, regolare di sale e usarle per coprire ogni filetto di sogliola esercitando una lieve pressione, in modo da creare un guscio. Gratinare in forno caldo a 190/200°C per 8/10 minuti.

PRESENTAZIONE

Servire i filetti di sogliola in crosta guarnendo con qualche ciuffo di tenera insalatina.

INSALATA DI PEPITE VERDI CON MAIS, POMODORINI CILIEGIA E MOZZARELLINE



COSTO PORZIONE: € 1,16

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

200 g di PEPITE DI PISELLI E ZUCCHINE BONDUELLE

90 g di MAIS BONDUELLE

120 g di pomodorini ciliegia

100 g di mozzarelline

50 g di tenera misticanza

Sale

Olio evo

PROCEDIMENTO

In una capiente pentola lessare per 8 minuti le **PEPITE** in abbondante acqua bollente salata, al termine della cottura scolare, raffreddare sotto acqua corrente e lasciare asciugare. Nel frattempo lavare e tagliare i pomodorini a metà, trasferirli in una terrina, aggiungere le mozzarelline ed infine le PEPITE cotte. Condire con olio evo e, se necessario, regolare di sale.

PRESENTAZIONE

Servire l'insalata di PEPITE in un piatto da portata guarnendo con qualche ciuffo di misticanza.

VELLUTATA DI PATATE E PEPITE VERDI



COSTO PORZIONE: € 0,71

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

100 g di PEPITE DI PISELLI E ZUCCHINE BONDUELLE

400 g di patate a pasta gialla

100 g di porro

50 ml di olio evo

4 fette di pane tipo Pugliese

2 rametti di rosmarino fresco

Sale

PROCEDIMENTO

Lavare e mondare il porro, pelare le patate e tagliarle a cubetti; trasferire gli ortaggi in una casseruola, aggiungere un cucchiaio di olio e rosolare il tutto a fiamma dolce. Coprire con acqua fredda, portare a bollore e proseguire la cottura per 20 minuti circa, fino a che le patate non si sfalderanno. Frullare con un minipimer fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. In una pentola con abbondante acqua salata cuocere le **PEPITE** per 8 minuti, scolare e aggiungerle alla vellutata. Tagliare il pane a cubetti e tostare in forno con un cucchiaio di olio e qualche rametto di rosmarino.

PRESENTAZIONE

Servire la vellutata calda guarnendo con qualche crostino e qualche ciuffo di rosmarino.

GNOCCHETTI VERDI AL POMODORO



COSTO PORZIONE: € 0,62

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

100 g di PEPITE DI PISELLI E ZUCCHINE BONDUELLE

2 Patate medie a pasta bianca

100 g di farina 00

1 uovo

1 tuorlo d'uovo

40 g di Parmigiano Reggiano

Scorza di limone non trattata

Olio evo

Sale

PROCEDIMENTO

Pelare e tagliare a pezzi le patate e lessarle in abbondante acqua salata con le PEPITE per 10-12 minuti.

Scolare, trasferire su di una spianatoia e schiacciare il tutto con una forchetta; aggiungere la farina creando una fontana, aggiungere un uovo e un tuorlo, il Parmigiano e regolare di sale. Lavorare la massa, formare degli gnocchetti della dimensione di un pollice. Portare ad ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e lessarli fino a che non torneranno a galla; condirli con della salsa di pomodoro e un filo di olio a crudo.

PRESENTAZIONE

Servire gli gnocchetti di PEPITE e patate al pomodoro con una leggera grattugiata di scorza di limone.

ZUCCHINE RIPIENE DI PEPITE VERDI



COSTO PORZIONE: € 0,91

INGREDIENTI

PER 4 BAMBINI

200 g di PEPITE DI PISELLI E ZUCCHINE BONDUELLE

200 g di passata di pomodoro

2 zucchine di grossa dimensione

125 g di mozzarella fior di latte

1 spicchio d'aglio

Pane grattugiato

Timo fresco

Olio evo

Sale

PROCEDIMENTO

Cuocere le PEPITE per 8 minuti in abbondante acqua salata, scolare e raffreddare sotto acqua corrente; tagliare le zucchine per il lungo e svuotarle conservando la polpa.

In una padella dorare l'aglio, aggiungere la polpa delle zucchine e rosolarla per qualche istante; trasferire in una terrina e aggiungere le PEPITE. In ultimo, aggiungere la mozzarella a cubetti, regolare di sale e riempire le zucchine cospargendo la superficie con poco pane grattugiato. Cuocere in forno a 180°C per 12/15 minuti.

PRESENTAZIONE

Scaldare la passata di pomodoro e nappare i piatti da portata; adagiare le zucchine ripiene e servire profumando con un filo di olio a crudo e qualche ciuffetto di timo.



GO DIGITAL!


Inquadra il QR Code,
registrati e scarica
il formato digitale

Bonduelle Italia s.r.l. - Divisione Food Service

Tel. +39 035 425 2411

www.bonduelle-foodservice.it

foodserviceitalia@bonduelle.com

Seguici su:  Bonduelle Food Service Italia