

The logo for 'Junior Bake Off Rodari' is centered on a white background. 'Junior' is written in a blue, cursive font. 'BAKE OFF' is written in large, red, textured block letters with a light beige outline. Below it, 'RODARI' is written in large, red, 3D-style block letters with a light beige outline.

Junior
BAKE OFF
RODARI

CLASSI IV A E IV D
ISTITUTO COMPRENSIVO G. CAVALCANTI
– PLESSO RODARI –
SAN GIULIANO MILANESE (MI)



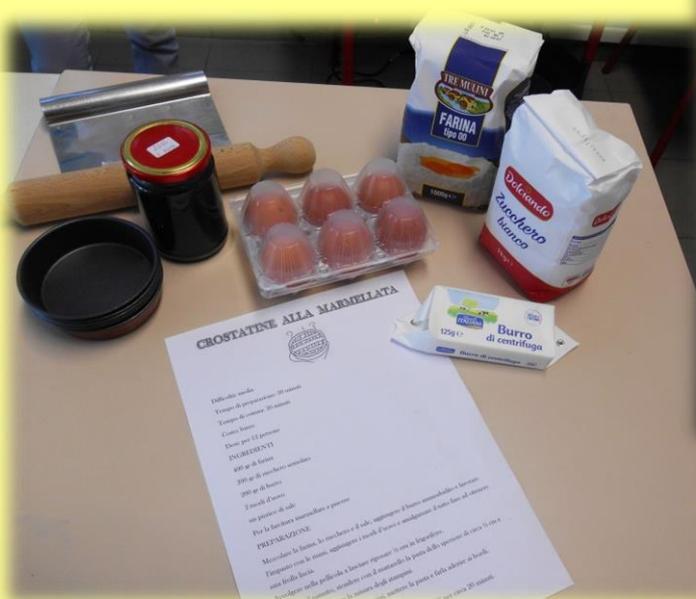
E fu così che magicamente una normale aula dell'istituto «G. Rodari» si trasformò, con semplici accorgimenti, nell'accogliente cucina di Junior BAKE OFF RODARI. I nostri chef si sono cimentati nella preparazione di una sana, semplice e gustosa colazione adatta alle persone che fanno sport ma, perfetta per tutti!!! Le ricette sono state presentate e gustate dalla nostra formidabile giuria...



...e....ad accogliere e incoraggiare le squadre degli chef, non poteva mancare il nostro caloroso pubblico...



LA SQUADRA



CROSTATINE ALLA MARMELLATA

Difficoltà: media
Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Costo: basso
Dosi: per 12 persone

INGREDIENTI
400 gr di farina
200 gr di zucchero semolato
200 gr di burro
2 tuorli d'uovo
un pizzico di sale

Per la farcitura marmellata a piacere

PREPARAZIONE
Mescolare la farina, lo zucchero e il sale, aggiungere il burro ammorbidito e lavorare l'impasto con le mani, aggiungere i tuorli d'uovo e amalgamare il tutto fino ad ottenere una frolla liscia.
Avvolgere nella pellicola a lasciare riposare 1/2 ora in frigorifero.
Prendere il panetto, stendere con il mattarello la pasta dello spessore di circa 1/2 cm e ricavare dei dischi con la misura degli stampini.
Inalbarare e infarinare gli stampini, mettere la pasta e farla aderire ai bordi.
Farcire con la marmellata.
Infornare in forno preriscaldato e statico a 160°/180° per circa 20 minuti.

CROSTATINE ALLA MARMELLATA

Difficoltà: media
Tempo di preparazione: 30 minuti
Tempo di cottura: 20 minuti
Costo: basso
Dosi: per 12 persone

INGREDIENTI
400 gr di farina
200 gr di zucchero semolato
200 gr di burro
2 tuorli d'uovo
un pizzico di sale

Per la farcitura marmellata a piacere

PREPARAZIONE
Mescolare la farina, lo zucchero e il sale, aggiungere il burro ammorbidito e lavorare l'impasto con le mani, aggiungere i tuorli d'uovo e amalgamare il tutto fino ad ottenere una frolla liscia.
Avvolgere nella pellicola a lasciare riposare 1/2 ora in frigorifero.
Prendere il panetto, stendere con il mattarello la pasta dello spessore di circa 1/2 cm e ricavare dei dischi con la misura degli stampini.
Inalbarare e infarinare gli stampini, mettere la pasta e farla aderire ai bordi.
Farcire con la marmellata.
Infornare in forno preriscaldato e statico a 160°/180° per circa 20 minuti.

ROSSA...



... ALL'OPERA









ADESSO E' IL TURNO DELLA...SQUADRA BLU



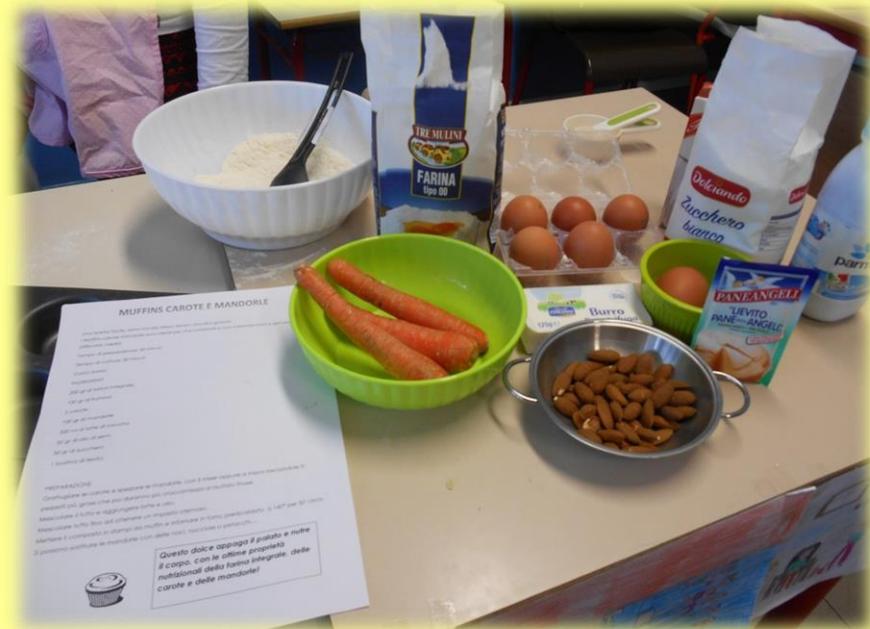
MUFFINS CAROTE E MANDORLE

Una ricetta facile, sana ma allo stesso tempo davvero golosa!
 I Muffins carote mandorle sono ideali per una colazione o una merenda sana e genuina.
 Difficoltà: media
 Tempo di preparazione: 30 minuti
 Tempo di cottura: 30 minuti
 Costo: basso

INGREDIENTI:
 200 gr di farina integrale
 100 gr di farina
 3 carote
 100 gr di mandorle
 300 ml di latte di vacca
 50 gr di olio di semi
 50 gr di zucchero
 1 bustina di lievito

PREPARAZIONE
 Grattugiare le carote e spezzare le mandorle, con il mixer oppure a mano lasciandole in pezzetti più grossi che poi daranno più croccantezza al risultato finale.
 Mescolare il tutto e aggiungere latte e olio.
 Mescolare tutto fino ad ottenere un impasto cremoso.
 Mettere il composto in stampi da muffin e infornare in forno preriscaldato a 160° per 30' circa.
 Si possono sostituire le mandorle con delle noci, nocciole o pistacchi...

Questo dolce appaga il palato e nutre il corpo, con le ottime proprietà nutrizionali della farina integrale, delle carote e delle mandorle!

MUFFINS CAROTE E MANDORLE

PREPARAZIONE
 Grattugiare le carote e spezzare le mandorle, con il mixer oppure a mano lasciandole in pezzetti più grossi che poi daranno più croccantezza al risultato finale.
 Mescolare il tutto e aggiungere latte e olio.
 Mescolare tutto fino ad ottenere un impasto cremoso.
 Mettere il composto in stampi da muffin e infornare in forno preriscaldato a 160° per 30' circa.
 Si possono sostituire le mandorle con delle noci, nocciole o pistacchi...

Questo dolce appaga il palato e nutre il corpo, con le ottime proprietà nutrizionali della farina integrale, delle carote e delle mandorle!










VEDIAMO INVECE COSA CI PROPONE



LA SQUADRA VERDE

FRULLATO DI FRAGOLE

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 15 minuti

Costo: basso

INGREDIENTI

1 mela

6 fragole

50 ml di latte

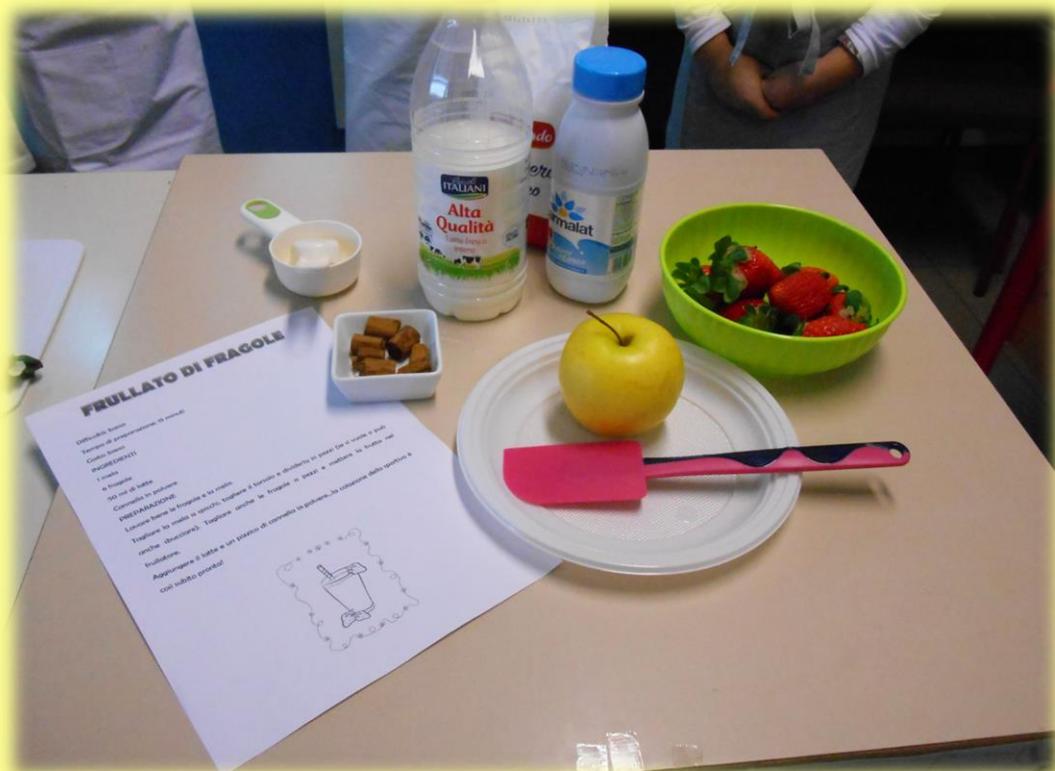
Cannella in polvere

PREPARAZIONE

Lavare bene le fragole e la mela.

Tagliare la mela a spicchi, togliere il torsolo e dividerla in pezzi (se si vuole si può anche sbucciare). Tagliare anche le fragole a pezzi e mettere la frutta nel frullatore.

Aggiungere il latte e un pizzico di cannella in polvere...la colazione dello sportivo è così subito pronta!











E INFINE LA RICETTA DELLA SQUADRA GIALLA



CONFETTURA DI ARANCE

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Costo: basso

INGREDIENTI

1 Kg di arance fresche

½ Kg di zucchero

A piacere succo di limone

PREPARAZIONE

Lavare, pulire e tagliare a tocchetti le arance.

Mettere la frutta in una pentola abbastanza ampia, accendere il fuoco.

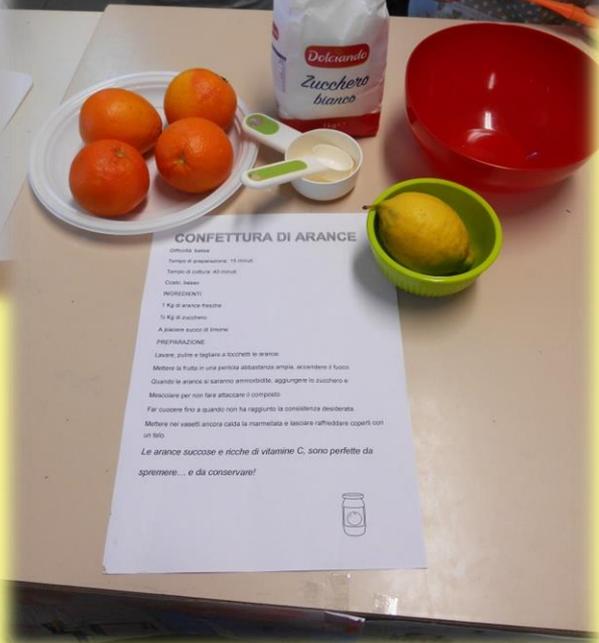
Quando le arance si saranno ammorbidite, aggiungere lo zucchero e

Miscelare per non fare attaccare il composto.

Far cuocere fino a quando non ha raggiunto la consistenza desiderata.

Mettere nei vasetti ancora calda la marmellata e lasciare raffreddare coperti con un telo.

Le arance succose e ricche di vitamine C, sono perfette da spremere... e da conservare!



CONFETTURA DI ARANCE

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Costo: basso

Ingredienti:

1 Kg di arance fresche

½ Kg di zucchero

A piacere succo di limone

PREPARAZIONE

Lavare, pulire e tagliare a tocchetti le arance.

Mettere la frutta in una pentola abbastanza ampia, accendere il fuoco.

Quando le arance si saranno ammorbidite, aggiungere lo zucchero e

Miscelare per non fare attaccare il composto.

Far cuocere fino a quando non ha raggiunto la consistenza desiderata.

Mettere nei vasetti ancora calda la marmellata e lasciare raffreddare coperti con un telo.

Le arance succose e ricche di vitamine C, sono perfette da spremere... e da conservare!











LA COLAZIONE DELLO SPORTIVO E' STATA SERVITA...



...E GUSTATA DALLA GIURIA...



E ADESSO... IL VERDETTO FINALE...



