



# Le ricette di... Fata Minestrina - e il suo aiutante Nocciolotto -



Abbiamo tirato fuori dall'armadio cappotti e maglioncini e tra poco inizieremo con sciarpe e cappelli, caldi e morbidosissimi... Via libera dunque alle **zuppe**, **creme** e **vellutate**, calde e nutrienti.

Fata Minestrina presenta oggi una ricetta facile, colorata e gustosa, da provare in versione *zuppa* o *crema*, basta frullare!

Serviranno ingredienti semplici,  
che quasi sicuramente hai già in casa:

**INGREDIENTI**

- Una scatola di piselli
- 4-5 patate
- 4-5 carote



- ✓ mani pulite
- ✓ grembiolino allacciato

mettiamoci subito all'opera!



1 Con l'aiuto di un adulto sbuccia e taglia a cubetti le patate, a rondelle le carote.



2 Metti tutto in una pentola, insieme ai piselli ben scolati e sciacquati, ricopri tutto di acqua e lascia bollire per circa 30 minuti.



3 Trascorso questo tempo condisci con olio, sale e spezie a piacere.



4 Versa la tua zuppetta in una ciotola e gustala accompagnandola con dei crostini. Usa del pane in cassetta ritagliato con la formina del fungo che trovi abbinata alla ricetta. Sarà come gustare un pezzettino di bosco su un prato colorato!



5 In alternativa ti consiglio di frullare tutta la zuppa prima di versarla in una ciotola, con un frullatore a immersione. Sempre con l'aiuto di un adulto, mi raccomando.





6 Il risultato sarà una *cremina liscia*, *profumata e super gustosa*, da accompagnare sempre con i **crostini a forma di funghetto**, da goderti per una cena rilassante, dopo un pomeriggio passato a giocare e a fare i compiti con amici, fratellini e sorelline.



7 Ti consiglio di cospargere la superficie con **semini di zucca** tostati, ma anche **mandorle** e **nocciole tritate**, per una versione insolita e raffinata.



## Varianti

Se preferisci puoi usare anche **ceci** e **zucca**, sempre da abbinare alle patate. Avrai così a disposizione due versioni della stessa ricetta, entrambe gustosissime, da cucinare più volte durante l'autunno e che sono sicure ti accompagneranno anche durante il periodo invernale.



Prova la ricetta in tutte le varianti proposte, anche se sei *intollerante al lattosio o al glutine*, o se segui una dieta *vegetariana o vegana*: queste ricettine sono very friendly!





Divertiti a colorare *Fata Minestrina* e il suo aiutante *Nocciolotto!*  
Ritaglia le formine del fungo e usale per  
creare i tuoi crostini di pane!

