

# 30 ricette per settembre

---

1. **Insalata greca**: pomodori, cetrioli, cipolla rossa, origano, olio EVO, feta, olive
2. **Erbazzone per bambini**: l'ho scoperto grazie a mia figlia, che lo mangia a scuola. Fattibile anche da principianti.
3. **Polpettone patate e fagiolini**: una ricetta tipica della mia terra natale (Liguria) e adatta anche ai bambini più diffidenti verso le verdure (che qui sono un po' nascoste)
4. **Zuppa di lenticchie e miglio**: confort food per le prime serate fresche
5. **Polpette di zucca**: un'esplosione di colori e sapori di autunno
6. **Polpette di ceci e sesamo**: buone e semplici, adatte per essere preparate anche da piccole manine!
7. **Risotto alla zucca per bambini**
8. **Pesce di stagione** al cartoccio in padella; patate a vapore
9. Pasta corta integrale con ceci, zucchine e melanzane (a pezzi minuscoli come piace ai bimbi!!)
10. **Pancake di zucchine** con contorno di insalata mista
11. **Crocchette di quinoa e piselli** (testati e approvati anche da amici di Carlotta (7 anni))
12. **Burger di quinoa e lenticchie**
13. Risotto con le melanzane (ancora più buono con qualche pomodorino)
14. **Uova al forno** con insalata mista (o verdure al forno)
15. **Passato di verdure irresistibile** (io metto anche legumi)
16. Pasta con **ragù di lenticchie**: un must in casa nostra, in tutte le stagioni
17. **Riso alla cantonese** (con le bacchette!)
18. **Spaghetti alle vongole** (video ricetta molto pratica in 1 minuto)
19. Pasta e ceci
20. **torta salata alla zucca** con insalata mista. Questa torta è adatta anche per un brunch
21. Insalata tiepida di farro e verdure saltate a pezzetti
22. **Gnocchi di zucca** (da fare verso fine mese quando le temperature scendono!)
23. Pasta corta con sughetto di pesce **di stagione**
24. **Muffin integrali zucchine e yogurt**: ideali con un contorno di insalata, oppure per un picnic di fine estate
25. **Pasta alla carbonara di zucchine** (un altro must in casa nostra!)
26. Insalata di farro con feta, olive e mandorle
27. **Hummus di melanzane** con pinzimonio di verdure crude croccanti
28. **Pasta con pesto di pomodori secchi**
29. **Caesar salad per bambini**: una ricetta svuotafrigo, da mangiare raccontando la vera storia di Caesar
30. **Falafel di ceci** con insalata mista

**Buon appetito!**