

Tortino di semolino con bietoline

A cura di Elisa Cilento

Scoprite questa semplice ricetta pensata per la cena dei vostri bambini e che li aiuterà a dormire sonni tranquilli.



Latte, ortaggi a foglia verde ricchi di magnesio e... tanta serenità! Sono questi gli ingredienti principali della ricetta di questo **tortino** pensato per soddisfare il palato dei più piccoli e predisporli a una **buona notte di sonno**.

Le notti insonni, poi, diventano solo un lontano ricordo se si seguono gli altri [accorgimenti per la cena dei vostri bimbi](#).

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per circa 6 tortini)

1 mazzetto di bietole
400 ml di latte
100 g di semolino
40 g di burro
20 g di Grana Padano grattugiato
50 g di porro
100 ml di acqua calda
noce moscata q.b.
sale q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

1. In un pentolino portare a ebollizione il latte con una grattugiata di noce moscata.
2. Togliere dal fuoco e versare il semolino a pioggia, mescolando energicamente per non creare grumi. Aggiungere infine il burro e il grana e amalgamare.
3. Versare il semolino su un foglio di carta da forno e stendere delicatamente lasciando uno spessore di circa due centimetri. Far raffreddare.
4. Intanto lavare le bietole e tagliarle a listarelle sottili.
5. Tagliare il porro finemente e rosolarlo per 30 secondi in una padella con poco olio.
6. Aggiungere le bietole con 100 ml di acqua calda. Stufare per circa 15/20 minuti. Salare leggermente.
7. Riprendere il semolino e con dei tagliabiscotti ricavare delle formine (per non far attaccare il semolino al tagliabiscotti, bagnare prima le formine in acqua calda).
8. Servire il tortino con le bietoline e decorare il piatto come più piace ai vostri bimbi.