

Pranzi della Settimana



4

GIOVEDÌ

Zuppa di Noodles

5

VENERDÌ

Insalata di spinaci, fagiolini e mandorle

Branzino al Vapore con zenzero e soia

6

SABATO

Piadina con Baba Ganoush

Crumble di carote

1

LUNEDÌ

Insalata di Calamari thailandese

Insalata di Cavolo e miso

2

MARTEDÌ

Pannocchie

Purè di Patate leggero

3

MERCOLEDÌ

Tabulè con menta e feta

Broccoli al limone

7

DOMENICA

Riso mediorientale al limone

Insalata Russa leggera

La Spesa

Calamari, Yogurt naturale (meglio se greco) bianco non zuccherato, Pomodori, Cavolo, Miso, Radice di zenzero, Semi di sesamo, Cipolla Rossa, Pannocchie, Patate, Tabulè, Feta, Menta, Broccoli, Limoni, Noodle, Uova, Carote, Spinaci, Mandorle, Fagiolini, Branzino, Melanzane, Formaggio cremoso, Piselli, Salsa di soia, Piadina, Riso

Insalata di Calamari Thailandese e Insalata di Cavolo e Miso

L'insalata di calamari thailandese è semplice e veloce. La puoi fare in versione originale o molto più leggera. Tutto sta nel fare sbollentare i calamari interi in acqua bollente e salata. Una volta cotti lasciali raffreddare e tagliali prima ad anelli e poi a piccoli pezzettini. In una padella adesso fai scaldare dell'olio extra vergine di oliva e quando l'olio è caldo ripassa i calamari a pezzi, aggiustando di sale e mettendo anche dei pomodorini tagliati a pezzetti. Per una versione più leggera non passarli nell'olio ma lasciali bolliti. Per dare sapore potresti arrostarli su una piastra rovente e mischiarli in un secondo momento con i pezzetti di pomodoro mettendo poi l'olio a crudo.

Aggiungi le spezie che preferisci. Ci stanno benissimo lo zenzero in polvere, il cumino, un po' di paprika e peperoncino. Aggiungi poi della verdura che ti piace, sarebbero perfette le zucchine tagliate a cubetti piccolissimi (anche crude) ed eventualmente dei pezzetti di peperone. Puoi rivisitarla secondo i tuoi gusti. Il condimento tipico è la maionese. Ovvero dopo aver cucinato i calamari e averli arricchiti con verdure e spezie, si condisce con un cucchiaino -senza esagerare- di maionese e si gira per bene. Io ho provato a fare una salsetta a base di yogurt con spezie al posto della maionese ed è venuta buonissima.

Pannocchie e Purè di Patate leggero

Sono una fan scatenata delle pannocchie. Hai mai provato a farle con alga nori sbriciolata e sesamo? Sono strepitose! (e trovi pure la videoricetta sul mio canale). Buonissime anche arrostate su una piastra rovente, salate e speziate come preferisci. Per purè leggero intendo uno semplicissimo con l'aggiunta della mela. Sì, proprio così. Aggiungendo un po' di mela (anche passata) al tuo purè (patate bollite e schiacciate) renderai il tutto più cremoso e leggero. Con un pizzico di yogurt bianco naturale per renderlo ancora più soffice e vellutato otterrai un purè buonissimo e dolce (con la mela verde otterrai una punta aspra deliziosa). Sale, spezie e il tuo purè leggero è servito!

Tabulè con menta e feta e Broccoli al limone

Come preparare il Tabulè?

Diciamo che 200 grammi di bulgur vanno più che bene per 4 persone, ma come sai non do mai dosi precise perché queste preparazioni sono d'ispirazione. Lasciati ispirare e sedurre dalla tua cucina. Mettici sempre del tuo e non avere paura. Il Bulgur va reidratato in acqua. Basterà seguire le indicazioni che trovi nella confezione. Mentre il bulgur rinviene in acqua fredda (occorreranno 30 minuti circa) sminuzza la menta e mettila in una ciotolina con abbondante succo di limone e un pochino di scorza grattugiata se non è trattata. Mischia succo e menta e aggiusta di

sale. Quando il bulgur ha assorbito l'acqua ed è pronto versaci la menta, il succo di limone e gira per bene con un po' di olio extra vergine a crudo. Adesso aggiungi pomodorini, cipolla fresca se vuoi e feta sbriciolata. Otterrai un tabulè buonissimo, profumato, leggero e gustoso.

Per i broccoli al limone? Niente di più facile. Falli prima cuocere in abbondante acqua salata bollente e dopo pochi minuti di cottura (non farli diventare molli) passali in padella con olio extra vergine di oliva e succo di limone. A me piacciono tantissimo anche messi su carta da forno con fette di limone (e succo) facendo finire la cottura così. Senza olio e niente. L'abbinamento di broccoli e limoni è paradisiaco. Arricchiscili con mandorle se vuoi un piatto ancora più ricco o provali con la tahina (crema di sesamo) perché sono strepitosi!

Zuppa di Noodles

Sbizzarrisciti! Corri in un negozio etnico (ma li trovi ovunque ormai) e compra noodles di riso o di soia. Sono perfetti per essere saltati con le verdure o per fare dei ramen -zuppe- davvero deliziosi. A me piace moltissimo cuocere i noodles nel tè verde e poi arricchirli con delle verdure. Possono essere funghi, piselli, mais o qualsiasi cosa. Puoi mettere pezzetti di carne o pesce. Largo sfogo alla fantasia. Anche solo farli rinvenire in acqua e tuffarli in una dadolata di verdure in padella. Sono un cibo ricco, sano e gustoso che se accompagnato da verdure (e se vuoi carne) diventa un piatto unico leggero e saporito. Niente a che vedere con quei preparati che si infilano al micro!

Insalata di fagiolini, spinaci e mandorle e Branzino al vapore con zenzero e soia

Lessa i fagiolini. Gli spinaci lasciali freschi. Mischia insieme aggiungendo le mandorle e condisci con una salsetta deliziosa composta da: yogurt magro non zuccherato, senape e filo di olio extra vergine e sale. Sentirai che bontà. Se non ti va di fare il branzino al vapore puoi farlo al cartoccio senza problemi. La particolarità sta nel condirlo, dopo averlo cotto, con dello zenzero in polvere e un pizzico di salsa di soia. Se nel cartoccio metti un pezzettino di radice, che poi toglierai dopo la cottura, sentirai tutto il profumo e quella punta dura ma al tempo stesso gustosa e ineguagliabile dello zenzero.

Piadina con Baba Ganoush e Crumble di carota

Non so se hai mai mangiato il purè di melanzana -baba ganoush- ma è qualcosa di sublime e diventa un condimento sano e leggero perfetto per moltissime occasioni. Oggi te lo propongo con la piadina ma puoi servirlo come pinzimonio dove intingere

le verdure e farci pure una bella pasta. Il baba ganoush è versatile e gustoso. Devi avvolgere la melanzana nella carta stagnola e lasciarla cuocere a 180 per almeno 45 minuti. Dipende dalla grandezza ma in pratica devi farla cuocere fino a quando dentro non è ridotta praticamente in crema. Sbuccia e trita l'aglio e raccogli l'interno della melanzana che sarà una sorta di crema, aggiungendo un filo di olio extra vergine di oliva, della tahina, abbondante succo di limone e se vuoi il peperoncino. Se non vuoi mettere l'aglio o il peperoncino ovviamente ometti. Giri per bene e ottieni un purè delizioso. La cosa che non dovrebbe mai mancare è la tahina (la trovi facilmente anche nei biologici) ma ti assicuro che in fin dei conti è buonissimo in ogni versione.

Nella piadina con il baba ganoush ci starebbe benissimo anche una proteina animale. Potresti provare con della fesa di tacchino o del prosciutto. A tua scelta, ovviamente.

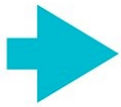
Per quanto riguarda il crumble di carota il procedimento è lo stesso di quello di zucchine che ho pubblicato nel primo menù. In pratica devi ridurre le carote a julienne. Mischiarle poi a del formaggio fresco, salare e pepare con un giro di olio extra vergine di oliva. Mettere questo composto nelle cocotte o nel fondo di una teglia e mettere sopra il crumble, appunto. Come si fa? Facendo sbriciolare della farina con del burro a temperatura ambiente. Un po' come avviene nella classica preparazione dolce del crumble. Se non vuoi usare il burro puoi usare l'olio e ti ricordo che sul Blog trovi anche la videoricetta del crumble con le zucchine. Semplicissimo e d'effetto, è diventato un piatto cult. In tantissimi sono impazziti letteralmente per il crumble salato! Infili in forno e il gioco è fatto.

Riso mediorientale al limone e insalata russa leggera

Per l'insalata russa leggera: fai bollire le patate e poi tagliale a pezzetti una volta fredde, taglia a dadini le carote, lessa i piselli, mettici anche dei tocchetti di mela se vuoi (mela e patate stanno benissimo e in Polonia si fa un'insalata di mela e patate idilliaca!) e arricchiscila se vuoi con del tonno (magari al naturale e l'olio lo aggiungi tu. Che ne dici?). Condisci con una salsetta -al posto della maionese se non vuoi usarla- che si prepara così: yogurt magro senza zucchero (greco è perfetto) mischiato a poco olio evo, sale e pepe. Lo lavori per bene e ci condisci l'insalata russa. Il risultato è perfetto e ti stupirà.

Per il riso mediorientale al limone niente di più facile. Fai lessare del riso basmati in acqua bollente salata e scolalo 3-4 minuti prima della fine della cottura. In una pentola con dell'olio extra vergine di oliva metti delle melanzane tagliate a tocchetti e una testa di aglio intera che toglierai in cottura dopo che le melanzane si sono insaporite. Versa il basmati e lascia cuocere insieme alle melanzane che stanno ultimando la cottura. Spremi mezzo limone e servi con menta fresca.

Cene della Settimana



La Spesa

Quinoa, Cavoletti di Bruxelles, Lime, Ananas, Avocado, Uova, Pomodori, Olive nere, Pane, Zucchine, Formaggio cremoso fresco o Yogurt greco bianco, Fusi pollo, Sakè, Ceci in scatola, cumino, Broccoli, Tahina, Avena decorticata, Carote, Melanzane, Spinaci, Lenticchie, Cavolo nero, Porro, Spezie, Basilico

4

GIOVEDÌ

Ceci all'orientale con
Yogurt e cumino
Broccoli con Tahina

5

VENERDÌ

Fantasia di Avena con
carote, melanzane,
spinaci e zucchine

6

SABATO

Pizza

1

LUNEDÌ

Quinoa all'orientale

2

MARTEDÌ

Frittelle di Avocado
Bruschetta ricca al
pesto

3

MERCOLEDÌ

Fusi pollo caramellati al
sakè
Spiedini di zucchine

7

DOMENICA

Curry di lenticchie con
cavolo nero

Quinoa all'orientale

Viene benissimo anche con il riso ed è uno dei piatti più famosi della mia amata Nigella. L'ho un pochino cambiata e devi farlo anche tu fino a raggiungere un piatto che ti soddisfa. Ti serve della salsa tamari o salsa di soia, dei ravanelli, dell'aceto di mele, avocado e coriandolo fresco (se non lo trovi va benissimo anche del prezzemolo). In pratica devi cuocere la quinoa (o il riso) e una volta cotta aggiungere poca salsa di soia (o tamari) e un pizzico di aceto di mele. Assaggia per capire il grado di acidità che ti piace di più. Mescola per bene e aggiungi quindi i ravanelli tagliati a piccoli pezzi e chiudi con i pezzetti di avocado. Cospargi con coriandolo o prezzemolo.

Frittelle di Avocado e Bruschetta ricca al pesto

A fare il pesto non ci vuole nulla se hai a disposizione dell'ottimo basilico, pinoli, olio extra vergine di oliva, parmigiano. Farlo in casa richiede davvero pochissimo sforzo e con il fatto che lo puoi congelare l'operazione risulta oltre che facile anche salutare. Ti propongo una bruschetta total green con alla base del pesto e sopra qualche fettina di avocado se ti piace. Un connubio perfetto. Accompagnato dalle frittelle di avocado che si preparano così:

Per quattro persone circa (*ma pure per una persona perché dopo averle provate dovrai centuplicare le dosi*)

- 200 grammi di farina 00
- 1,9 dl di latte circa
- 3 uova
- 90 grammi di burro fuso
- 50 grammi di formaggio grattugiato che preferisci
- 1 avocado maturo
- 1 cucchiaino non troppo abbondante di lievito per dolci
- Speck a cubetti o pancetta ma puoi anche ometterlo per una versione vegetariana
- Se vuoi dare un po' di freschezza pochissima scorza grattugiata di un limone a patto che sia non trattato (altrimenti lavallo davvero molto bene)

Setaccia farina e lievito insieme. In un recipiente sbatti le uova, il latte e il burro fuso. Pian piano incorpora la farina e poi aggiungi il formaggio e la pancetta. Aggiungi anche l'avocado tagliato a piccoli dadini. Lavora tutto bene e aggiungi un po' di sale ricordandoti che poi salerai nuovamente. Scalda l'olio (o il burro se preferisci) in una padella e versa una generosa porzione, secondo la grandezza che vuoi per le tue frittelle. Fai cuocere un paio di minuti per lato e poi riponile su carta assorbente. Mangiale caldissime.

Fusi di pollo caramellati al sakè e Spiedini di zucchine

Mischia sakè, salsa di soia, olio di girasole, olio di sesamo e peperoncino in una ciotolina. Infila dei fusi di pollo (metodo Nigella! Non sbaglia un colpo quell'adorabile donna!) dentro i sacchetti richiudibili (sai quelli Ikea? Perfetti!) e versaci questa salsetta. Gira per bene in modo che tutti i fusi si bagnino di questo intruglio e via in frigo per almeno un'ora. Trascorso il tempo versa tutto sulla teglia (lascia un pochino di salsetta da parte) con carta stagnola e cuoci a 200 già caldo. Mentre i fusi cuociono fai sciogliere in un pentolino 2-3 cucchiaini di miele (regolati a occhio per la quantità di pollo che stai preparando) con dentro un pochino della salsetta dove hai lasciato marinare il pollo.

Apri il forno. Versa su tutti i fusi anche il miele e termina la cottura.

Per gli spiedini di zucchine? Niente di più facile. Griglia le verdure a fetta lunga. Poi distribuisci del formaggio spalmabile sopra tutta la superficie delle zucchine. Metti del sale e delle foglie di menta tagliata piccolissima. Arrotola su se stesse le zucchine e infilzane 3 o 4 in spiedini lunghi. Servi.

Ceci all'orientale con il cumino e Broccoli con tahina

Broccoli con tahina tutta la vita! Semplicemente sbollentati e salati con la salsa tahina. Una goduria! Un piatto leggero e buonissimo che ti stupirà. Altrimenti puoi provare a farle cavolfiore e tahina. Se cerchi sul mio Blog c'è anche una videoricetta strepitosa! Se non la trovi chiedimela pure sulla pagina Facebook o nei commenti sul blog (li leggo sempre).

I ceci all'orientale come si fanno? Niente di più facile. Ti dico subito che chiunque abbia provato incredulo questa ricetta se ne è innamorato al primo assaggio. So che potrà sembrarti bizzarro accoppiare i ceci con lo yogurt ma ti assicuro che sono buonissimi e che se sei veg come me allora andrà bene pure lo yogurt di soia! Usa degli ottimi ceci biologici in scatola o vetro o cuocili tu. Salali per bene e mischiali a yogurt magro non zuccherato bianco. Poi vai di cumino (meglio in semi ma anche in polvere), olio extra vergine di oliva e sale grosso macinato sul momento. Uno dei miei piatti preferiti che ottiene sempre un enorme successo!

Fantasia di avena con le verdure

Ho scritto melanzane, zucchine, spinaci e quant'altro ma puoi usare tutta la verdura che preferisci. Compra l'avena decorticata (che è diversa da quella che usi per il porridge in fiocchi) e trattala come fosse riso. Perfetta per fare delle insalate con le verdure fresche, saltate in padella o crude alternate a cotte. Condisci l'avena come ti piace di più e tienila sempre in dispensa con il farro, la quinoa, il bulgur, il cous cous e tutte queste meraviglie che trovi anche e soprattutto integrali. Ormai si

trovano ovunque questi cereali meravigliosi. Non usare sempre e solo riso ma varia e lasciati sedurre. Condisci come ti piace di più. Anche con i pezzi di pollo. Anche con il salmone. Con il tonno. Aggiungi l'avena nelle insalate. Sazia tantissimo, contiene nutrienti fondamentali e ti aiuta a mantenere il peso corporeo stimolando il metabolismo.

Curry di lenticchie con cavolo nero

Fai cuocere le lenticchie con la curcuma. Se usi quelle già pronte (senza che io me ne accorga) rimettile in un pentolino con un pochino di brodo vegetale e curcuma. Aggiungi quindi il cavolo nero, della carota tagliata a piccolissimi pezzi e se ti piacciono anche dei fagiolini ma tagliati in più parti. Nel frattempo prepara in una ciotola a parte dello zenzero fresco, ovvero la radice ridotta in polpa che ottieni grattugiandola, aglio se vuoi, cumino in polvere e poca acqua. Ottieni così una sorta di pasta (il curry appunto) che andrai ad aggiungere alla tua zuppetta di lenticchie. Sei tu che decidi il grado "brodoso" perché puoi anche stringerlo ripassando tutto con olio in padella. Delizioso e versatile, si presta a infinite variazioni ma le lenticchie con il cavolo nero insieme ai fagiolini e questo delizioso condimento speziato sono un piatto, oltre che salutare, a prova di veri gourmet!

Una settimana piena di sorrisi!

E con questo curry abbiamo finito anche per questa settimana. Spero tantissimo che tutto questo ti sia stato d'aiuto e ispirazione. Mi raccomando fammi partecipare, se ne hai voglia, al tuo planner. Descrivimelo, raccontamelo e dimmi come sta andando. Se ti stai trovando bene, se stai trovando tempo per te o se mi odi e non mi sopporti più (speriamo di no, santocielo!).

Io ti abbraccio fortissimo con la speranza che tu abbia avuto, grazie al planner, più sorrisi e meno momenti di sconforto.

Un bacio grande e che sia una settimana meravigliosa!

Scrivimi!!! Ti aspetto!!!