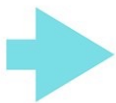


Pranzi della Settimana



La Spesa

Pane raffermo, Pomodori, Cetrioli, Limoni, Rucola, Pollo, Ananas, Zucchine, Tofu, Uova, Piselli, Insalata, Yogurt bianco naturale senza zucchero, Mandorle, Gnocchi, Fragole, Fagiolini, Tofu, Lasagne, Salsa di pomodoro, Pangrattato, Salsa di soia, Besciamella

4

GIOVEDÌ

Riso alla Cantonese

5

VENERDÌ

Caesar salad rivisitata

6

SABATO

Gnocchi al limone e rucola

Fragole e Fagiolini

7

DOMENICA

Lasagne Vegetariane

1

LUNEDÌ

Panzanella

2

MARTEDÌ

Pollo all'orientale con ananas

3

MERCOLEDÌ

Zucchine ripiene
Tofu strapazzato

La Panzanella

Ricetta toscana deliziosa e facile da preparare prevede l'utilizzo del pane raffermo, la cipolla rossa e il basilico condendo con olio, poco aceto e sale; puoi però sbizzarrirti e aggiungere pomodoro, olive, cetrioli ma pure uova sode o mais o verdure. Insomma la panzanella è una sorta di insalata dove l'ingrediente base è il pane raffermo da condire con tutta la fantasia possibile. Ottimo anche da portare in ufficio o nei bento box qualora mangiassi fuori casa.

Pollo all'orientale con l'ananas

Non so se hai mai provato a bollire del semplice petto di pollo, tagliare l'ananas a cubetti piccoli e condire con maionese, sale e pepe ma il risultato ti assicuro è sorprendente e delizioso. Per una versione light al posto della maionese non c'è niente di più buono che dello yogurt magro bianco non zuccherato che puoi trattare come una vera e propria crema salata condendo con appunto il sale e le spezie. Anche il curry, la curcuma e la paprika per non parlare della senape. Con yogurt magro bianco senza zucchero, infatti, e senape fai una salsetta ipocalorica e deliziosa. Condire il petto di pollo e farlo diventare un piatto ricco e gustoso. Altro che triste!

Quello che ti propongo oggi è anche un'altra versione però, meno fresca di quella che ti ho detto, ovvero metti olio extra vergine di oliva sul fondo di una pentola e cuoci petto di pollo e ananas. Fai rosolare e aggiusta di sale con le spezie che preferisci. Sfuma leggermente con della salsa di soia, ma se anche qui preferisci una crema potresti pensare al latte di cocco a patto di speziare perché altrimenti ananas e latte di cocco danno troppa dolcezza. Ti stupirà questo accostamento del pollo e dell'ananas e se vuoi provare te ne dico un'altra: mango.

Zucchine ripiene e Tofu strapazzato

Del tofu strapazzato ho fatto anche il video e se vuoi vederlo scrivimi su Facebook che ti do il link o cerca sul mio canale youtube (metti: tofu strapazzato maghetta). Non c'è niente di più semplice però. Prendi un pezzo di tofu e passaci la forchetta sopra. Il tofu passerà attraverso le insenature della forchetta e diventerà sbriciolato/strapazzato. Una volta fatta questa operazione metti il tofu sbriciolato in una ciotola e aggiungi un po' di olio extra vergine di oliva, sale e spezie. Con la curcuma è buonissimo! Diventerà anche di colore giallastro e quando lo cuocerai sembrerà un uovo strapazzato (si chiama così per questo). Prendi una padella e cuocilo girando per bene e facendolo anche abbrustolire un bel po'. Se ti piace puoi aggiungere la salsa di soia. A me piace tantissimo anche con del lime spremuto in cottura. Puoi fare anche un avocado toast vegan in questo modo. Senza uova strapazzate, insomma.

Per le zucchine ripiene niente di più facile! Prendi le zucchine e le scavi. Raccogli "lo scarto" in una ciotola e mischia con mollica di pane bella morbida, parmigiano grattugiato, menta o se ti piace il basilico e poi olio extra vergine d'oliva e sale. Riempi le zucchine che hai scavato con questo delizioso ripieno che può prevedere anche i capperi o quello che ti piace di più e disponi su una teglia. Fai cuocere in forno a 180 fino a quando le zucchine sono cotte e il gioco è fatto.

Riso alla Cantonese

Niente di più facile che fare il riso alla cantonese! Piace sempre a tutti ed è perfetto pure da portare in ufficio. Ti occorre del riso, meglio se basmati ma se non lo hai in casa o non hai voglia di comprarlo usa quello che ti trovi (magari quello da insalata però) prosciutto cotto (se vuoi), cipolla, uovo, pisellini e olio di arachide o girasole. Lessa i piselli. Cuoci il riso basmati in acqua salata bollente. Sbatti le uova in una ciotola e poi strapazzale in una padella. Metti da parte le uova strapazzate e adesso sempre nella stessa padella se vuoi fai cuocere un pochino il prosciutto cotto

tagliato a dadini o pezzetti -come preferisci- e aggiungi i piselli dopo 2-3 minuti. A questo punto aggiungi il riso che è già cotto con un pizzico di salsa di soia ma non esagerare. Gira per bene riso, piselli e prosciutto e chiudi aggiungendo le uova strapazzate. Il riso alla cantonese è pronto.

Caesar salad rivisitata

Taglia del pane duro e fallo tostare in padella con o senza olio. Questo lo decidi tu (altrimenti se non vuoi usare il pane puoi mettere del pangrattato tostato che è buonissimo). Sempre nella padella dove ha tostato il pane fai cuocere del petto di pollo tagliato a pezzetti. Nel frattempo metti sul letto di un piatto una generosa porzione di iceberg. Taglia a pezzetti il pollo e poggialo sull'iceberg insieme al pane tostato. Metti del parmigiano a scaglie. Condisci il tutto con dello yogurt bianco (al posto della maionese, sì) mischiato in una ciotolina con olio extra vergine d'oliva e sale e anche un pochino di senape se ti piace. Sentirai che delizia! Poi va da sé che puoi declinare questa insalata in infinite variazioni. Buonissima anche condita con la worcester. Per una versione ancora più ricca metti l'uovo sodo e avrai un piatto unico delizioso anche da portare in ufficio.

Gnocchi al limone e Rucola, Insalata di fragole e fagiolini

Decidi tu se preparare gli gnocchi o meno con delle buone patate perché ci vuole meno tempo di quanto si pensi ma vanno bene anche quelli già pronti. Dopo aver bollito gli gnocchi in abbondante acqua salata fai sfrigolare in una padella olio extra vergine di oliva con un po' di scorza di limone. Tuffa gli gnocchi dentro e sfuma con un altro pochino di succo e chiudi la cottura. Servi con rucola e altra scorza.

Per l'insalata di fragole e fagiolini sbizzarrisciti perché le fragole stanno benissimo sia con i fagiolini che con gli asparagi. Condisci con salsa di soia o aceto balsamico e sale grosso macinato sul momento. Se ti piacciono le alghe la wakame vai tranquilla perché si abbinano benissimo.

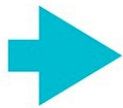
Lasagne vegetariane

Niente di più facile. Fai il ragù di tofu (sul blog trovi la videoricetta se ti interessa) facendo un classico battuto con sedano cipolla e carota. Frulla il tofu o taglialo a pezzetti. Fai una sorta di tritato di carne, insomma. Lascialo cuocere nel trito e poi allunga con la salsa. Un "ragù" classico dove al posto della carne hai il tofu o se preferisci il seitan.

Ti stupirà perché è buonissimo e più il seitan o il tofu cuoceranno più acquisteranno sapore. Procedi poi alla classica preparazione della lasagna alternando la pasta al "ragù" vegetale e arricchendo di parmigiano grattugiato e formaggio che preferisci. Se vuoi arricchire maggiormente puoi inserire verdure -stanno benissimo le melanzane e le zucchine o anche le uova sode per una versione più ricca. Se ti piace una versione super light fai le "lasagne" di zucchine con il "ragù" vegetale.

Trovi sul blog la videoricetta, ma fondamentalmente al posto della pasta metti fette di zucchine tagliate sottili. Una bontà inaudita! Buonissima anche con le melanzane.

Cene della Settimana



La Spesa

Orata, Melanzane, Zucchine, Sedano, Cipolla, Fragole, Asparagi, Riso, Pesche, Prosciutto crudo, Semi misti, Frutta secca, Insalata, Avocado, Pomodori, Lenticchie, Fagioli cannellini, Fagiolini, Patate, Yogurt bianco non zuccherato/ Maionese, Lime, Uova, Carpaccio di Manzo/Bresaola, Mele, Parmigiano

4

GIOVEDÌ

Hamburger di lenticchie

Verdure al cartoccio

5

VENERDÌ

Guacamole e Tortilla

6

SABATO

Pizza

1

LUNEDÌ

Orata al cartoccio
Caponata leggera

2

MARTEDÌ

Risotto fragole e asparagi

3

MERCOLEDÌ

Pesche arrostiti con prosciutto crudo
Insalata mista con semi

7

DOMENICA

Carpaccio di manzo al parmigiano
Insalata polacca

Orata al cartoccio e caponata leggera

Il pesce al cartoccio fa bene ed è semplicissimo da preparare. Scegli una bella orata o un bel pesce che ti piace e puliscilo per bene. Metti qualche aroma, fetta di limone e se vuoi dei pomodorini e del sedano che andranno a insaporire le carni e avvolgi in carta stagnola. Cuoci in forno a 180/200 per il tempo necessario perché dipende chiaramente dal peso del pesce. Nel frattempo prepara una caponata leggera al forno. Niente di più facile. Taglia peperoni e melanzane a cubetti piccoli e metti anche un pochino di cipolla e sedano. Gira per bene aggiungendo dell'olio extra vergine d'oliva, dei capperi e delle olive verdi. Metti tutte le verdure su carta da forno e aggiungi un bicchiere di acqua -o quanta ne serve- che ricopra di poco le verdure. Se vuoi fare l'agrodolce metti in una ciotolina dell'aceto di vino bianco con poco zucchero e mescola per bene. Versa l'aceto e lo zucchero sulle verdure quasi cotte e gira un pochino le verdure. Lascia cuocere fino alla fine. Buona sia in versione fredda che calda.

Risotto alle fragole con gli asparagi

Fai una base di cipolla sedano e carote con olio in una pentola. Prepara a parte del brodo vegetale. Taglia le fragole almeno in quattro parti e pulisci per bene gli asparagi. Usa se puoi solo le punte che saranno più morbide e lasciane alcune da parte per la decorazione. Procedi con la preparazione del classico risotto e quindi battuto su olio e poi riso tostato. Aggiungi il brodo. A metà cottura del riso aggiungi le fragole tagliate e gli asparagi. Finisci la cottura fino a quando le fragole si sono completamente "sciolte" nel riso che assumerà un gradevolissimo colore rosa. Gli asparagi se ti piacciono più croccanti puoi sbollentarli a parte. Manteca con il burro per una versione classica o metti solo del parmigiano per una versione più light. Ottimo anche mantecato con il mascarpone e pure con un pochino di yogurt greco zero grassi che ti stupirà perché formerà un contrasto e una cremosità sorprendente.

Pesche arrostate con prosciutto crudo e Insalata mista con i semi

Ho visto la prima volta questa ricetta da Jamie Oliver. Le pesche arrostate sono buonissime. Hai mai provato? Il connubio poi con il prosciutto crudo è azzecatissimo a dir poco. Buonissima anche la pesca con la mozzarella di bufala. Per alcuni questi abbinamenti potranno sembrare azzardati ma è solo questione di abitudine.

Condisci le pesche con il pepe e il sale e un filo di olio extra vergine a crudo dopo averle arrostate su una piastra rovente.

Dilettati nella preparazione di una ricchissima insalata mista a base di foglie verdi che fanno benissimo. Non dimenticare gli spinaci freschi, ma anche le fave e i piselli freschi crudi. Largo sfogo alla fantasia. Metti tutta la natura in un'insalatiera e arricchisci con frutta essiccata che ci sta benissimo e anche secca. Chiudi con qualche semino e otterrai un pasto leggero e nutriente.

Hamburger di lenticchie e verdure al cartoccio

200 grammi di lenticchie nere secche

- 100 grammi di fagioli cannellini
- 30 grammi di nocciole tostate
- 3 grammi di semi misti tostatati
- 2 cucchiaini di yogurt (che preferisci ma bianco senza zucchero)
- 2 cucchiaini di senape
- 1 cipolla rossa (facoltativa)
- 1 carota
- 1 scalogno
- 1 costa di sedano
- prezzemolo, alloro, salvia, peperoncino se vuoi, olio.

Lessa le lenticchie con l'alloro e i fagioli con l'aglio e la salvia. Rosola la cipolla, carota, sedano e scalogno con l'olio e poi unisci le lenticchie e i fagioli quando cotti e scolati. Lascia insaporire. Frulla il composto. Aggiungi lo yogurt, la senape e il peperoncino se vuoi. Aggiungi le nocciole e i semi. Forma degli hamburger (*o polpette leggermente schiacciate*) e fai rosolare in padella o se preferisci cuoci su carta da forno a 180 già caldo.

Versione facilitata? eccola

La ricetta in realtà nasce come una vera e propria polpetta servita con una deliziosa salsa di curcuma composta da latte di cocco (*l'ho provata ed è un idillio. Sembra di fare un salto in Thailandia ma con meno peperoncino grazie al cielo*). Per la versione hamburger (*e quindi più "secca" e meno "umida"*) puoi direttamente adoperare i legumi in vetro. Puoi aromatizzare come preferisci. Aggiungi le spezie che vuoi, l'aglio se ti piace o qualsivoglia verdura. Regolati sempre con la consistenza come quando fai le polpette/hamburger in casa. Non ci sono mai dosi precise perché una carota può pesare 100 grammi come 340 se proprio vogliamo dirla tutta. Non è una composizione chimica che se sbagli dosaggio esplodi in aria. Una semplice polpetta. Al tatto quando la senti bella consistente vai. Arrostita, al forno o in padella con un filo di olio. A tua discrezione.

Per le verdure al cartoccio largo sfogo alla fantasia. Metti nella carta stagnola ma anche nella carta da forno (metodo Donna Hay) le verdure che preferisci con poco olio e sale. Metti anche qualche erbetta e profuma come preferisci. Cuoci in forno e il gioco è fatto.

Guacamole e Tortilla

Per 500 grammi di patate occorrono circa sei uova, ma fidati del tuo intuito e del tuo occhio sempre. Non fidarti mai delle dosi precisi. Sentilo il cibo. Guardalo e non sbaglierai.

Taglia le cipolle e le patate e fai cuocere entrambe in olio extra vergine di oliva (io le faccio cuocere pure al forno per una versione leggera e non fritta. Metto in teglia patate e cipolla con poco olio, sale e pepe e il gioco è fatto). Poi sbatti le uova e unisci patate e cipolla cotte e via: frittata. Si può, ribadisco, anche fare la frittata al forno che pare essere un contro senso ma ti assicuro è buonissima. Servi una bella fetta di tortilla con del guacamole.

Come si fa? Niente di più facile. Decidi tu che versione di guacamole preparare ma ti serviranno degli avocado freschi e dei lime succosi. Schiaccia l'avocado con la forchetta e poi aggiungi il succo di lime. Adesso arricchisci il tuo guacamole di pezzetti di pomodoro, cipolla e se vuoi anche

del peperoncino ma non è necessaria. Metti il guacamole sopra la tortilla e gusta questo piatto davvero intrigante e festaiolo!

Insalata polacca e Carpaccio di Manzo e Parmigiano

Per il carpaccio di Manzo e parmigiano non dico niente altrimenti sembra Elisabetta Canalis che spiega come fare il petto di pollo (che ha comunque un suo perché). Scegli della carne di primissima scelta. Aggiungi delle scaglie di parmigiano e via di ottimo olio extra vergine di oliva.

Per l'insalata polacca devi far lessare delle patate. Poi tagli a pezzettini delle mele e del porro o cipolletta fresca. Somiglia un po' all'insalata russa e la puoi arricchire come vuoi ma la base fondamentale è patata lessa, pezzetti di mela e cipolla fresca. Puoi aggiungere cetriolini o quello che ti piace di più a sarà la mela a dare un senso a questa insalata. Meglio se verde per creare contrasto. Aggiungi la maionese come da copione e il gioco è fatto. Se non vuoi adoperare la maionese come sempre c'è l'alternativa dello yogurt magro bianco non zuccherato.

Buona settimana!

Che sia una settimana bellissima per te. Spero che tutto questo ti faccia risparmiare del tempo e che quel tempo venga impiegato per sorrisi, coccole e abbracci. Io da parte mia te ne mando uno di quelli fitti fitti fitti al grido di: CELAFAREMO!!!!!!

Un bacio grande,
iaia