

Pranzi della Settimana



La Spesa

Uova, Tonno in scatola, Avocado, Fagiolini, Patate, Lenticchie, Pomodori, Cipolla rossa, Feta, Fragole, Pachino, Menta, Fesa di tacchino, Senape, Yogurt greco bianco, Melanzane, Riso, Ricotta salata, Polpo, Olive verdi, Mango, Caprino, Carote, Zucchine, Verdure che ti piacciono

4

GIOVEDÌ

Timballo di riso alla Norma

5

VENERDÌ

Insalata di polpo, patate e olive verdi

6

SABATO

Gazpacho di fragole e pachino

Insalata di Mango e caprino

1

LUNEDÌ

Uova con Tonno e Avocado

Fagiolini e Patate

2

MARTEDÌ

Insalata di Lenticchie gustosa

3

MERCOLEDÌ

Insalata di feta, fragole, pachino e menta

Fesa di tacchino e senape

7

DOMENICA

Omelette con verdure

Uova con tonno e avocado e Fagiolini con patate

Fai delle uova sode. Falle raffreddare. Dividi il tuorlo dall'albume dopo averle tagliate a metà. In una ciotola piccola metti del tonno, il tuorlo, un pizzico di sale e la polpa schiacciata dell'avocado maturo. Aggiusta di sale e aggiungi quello che preferisci: maionese o yogurt bianco naturale non zuccherato per una versione più leggera. Ottieni una crema e riempi gli albumi -dove prima c'era il tuorlo- con questa crema.

Lessa le patate e i fagiolini. Taglia le patate a pezzetti. Questa insalata è buonissima in infinite varianti. Buonissima anche condita con una salsa a base di yogurt bianco non zuccherato e senape. Buonissima! Oppure con semplice olio extra vergine di oliva e sesamo. A me piace aggiungere anche le olive verdi. Hai mai provato? Mia mamma a volte condisce la semplice insalata di fagiolini e patate con del pesto (deliziosa!).

Insalata di lenticchie gustosa

Questa insalata la trovi anche sul mio canale youtube (cercami come maghetta) e si chiama: Insalata che fa bene al cuore e al fegato.

Ti servono delle lenticchie (anche già pronte), pomodori che preferisci (a me piace con i pomodori verdi di Pachino ma anche con i ciliegini viene buonissima), mirtilli essiccati (o la frutta che preferisci) e pomodori secchi. In pratica devi solo cuocere le lenticchie e poi servirle fredde con tutti questi ingredienti opportunamente tagliati. Olio extra vergine d'oliva e via. Il connubio delle lenticchie con i mirtilli essiccati è davvero qualcosa di strepitoso! L'hanno provata in tantissimi e ne sono rimasti estasiati! Le lenticchie sono perfette per fare dei piatti unici anche in estate. Spero tanto che ti piaccia! Fammi sapere! (puoi arricchirla con del riso basmati)

Insalata di Feta, fragole, pachino e menta e Fesa di tacchino con senape

Lava e taglia le fragole e i pomodori Pachino. Taglia e sbriciola la feta. Raccogli in un contenitore e gira per bene. Aggiungi la menta e l'olio extra vergine di oliva. Ci sta benissimo anche l'anguria!

Condisci la fesa di tacchino con una salsa a base di yogurt naturale bianco non zuccherato con un pochino di senape. Altrimenti al posto della senape usa dei semi di cumino. Oppure fai una salsetta sempre di yogurt con del curry. Hai mai provato? La fesa acquisterà tantissimo sapore.

Timballo di riso alla Norma

Ti lascio una ricetta per 6 persone ok?

1 kg di passata di pomodoro, 600 grammi di riso, 2 melanzane, 2 cipolle, 250 grammi di tuma siciliana (o formaggio che si scioglie della tua regione), 200 grammi di provola (o pecorino) grattugiato, 1 uovo, olio extra vergine di oliva, olio di semi per friggere, pangrattato e ricotta salata da grattugiare sopra.

Sbuccia le melanzane e tagliale a dadini. Cospargile di sale grosso e mettile in uno scolapasta sotto un peso (ad esempio una pentola piena di acqua) in modo che perdano il liquido amarognolo. Dopo un'ora sciacqua, asciuga e friggi in olio di semi bollente. Prepara una salsa di pomodoro con un soffritto di cipolla e una foglia di basilico. Lessa il riso al dente (che deve finire la cottura, a dirla tutta). In un recipiente metti riso e salsa e gira per bene. Aggiungi l'uovo, il pecorino grattugiato e il sale. Poi prendi una teglia tonda (o come preferisci) di circa 20 cm e cospargi di olio e pangrattato.

Metti un primo strato di riso e salsa. Aggiungi la provola e le melanzane fritte asciugate su carta assorbente. Ricopri con riso e poi metti ancora pecorino. In forno a 180 per 30 minuti e quando servi una bella spolverata di ricotta salata grattugiata altrimenti che Norma è ?

Insalata di polpo, patate e olive verdi

Lessa il polpo e taglialo a pezzetti. Lessa le patate e tagliale a pezzetti. Taglia le olive. Raccogli in una ciotola e condisci con olio extra vergine di oliva e sale. E del prezzemolo con un po' di menta tagliata finemente.

Gazpacho di fragole e pachino con Insalata di Mango e Caprino

Il mango si presta benissimo ad essere accompagnato con i formaggi. Taglia il mango e servilo con pezzi di caprino e olio extra vergine di oliva.

Il gazpacho è quello che vedi in foto.

- 250 grammi di pomodoro (*preferibilmente pachino, ciliegino, datterino*)
- 40 grammi di fragole fresche
- 80 grammi di pane integrale secco
- foglie di menta
- olio extra vergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio *se piace*
- sale e pepe nero
- aceto *se piace una nota leggermente agrodolce*

Lava le fragole, il pomodoro e le foglie di menta. Taglia bene tutto e raccogli dentro un recipiente insieme al pane spezzato, l'olio e l'aceto se hai scelto di adoperarlo. Aggiungi un po' d'acqua. Gira per bene. Copri con la pellicola e conserva in frigo per almeno quattro ore; in questo modo gli ingredienti e i sapori si amalgameranno ancor meglio ma puoi anche prepararlo al momento. Con l'aiuto del frullatore riduci tutto. Aggiusta eventualmente di sale e pepe e regolati se aggiungere o meno del pomodoro o delle fragole, secondo il tuo gusto. La scelta del pomodoro è determinante in questa ricetta. Un pomodoro dolce come il ciliegino, *dipende dal grado di maturazione*, potrebbe rendere tutto eccessivamente dolce. In quel caso un po' di aceto ci sta, *eccome*.

Servi il Gazpacho freddo.

Omelette con verdure

Una preparazione semplice quanto versatile e anche svuotafriigo con tutte le verdure rimaste magari della settimana. Un'idea semplice e veloce che si può arricchire e trasformare in ogni modo. Tra l'altro non deve essere per forza frita ma anche cotta in forno. Frittata in forno è un controsenso (io la chiamo FORNATA *_*!) ma effettivamente è buonissima! Fai saltare le verdure in padella e poi chiudi con uova sbattute. Sia in padella che in forno poco importa. Arricchisci con erbe. Fai solo albumi per una versione più leggera. Dai sfogo alla fantasia. Non ti dirò una ricetta specifica perché davvero farai meglio di me, lo so!

Anzi. Se ti va fammi vedere la tua omelette della settimana! Ti aspetto!

Cene della Settimana



La Spesa

Riso soffiato, Pomodori, Zucchine, Cipolla rossa, Basilico, Menta, Carote, Avocado, Uova, Piselli, Patate, Fave, Carciofi, Ceci in scatola, Cumino, Rucola, Ananas, Bulgur, Lenticchie, Pesce spada o salmone (o tonno fresco), Mango, Papaya, Semi di zucca

1

LUNEDÌ

Insalata di riso soffiato
speziato

Spaghetti di zucchine

2

MARTEDÌ

Avocado Toast

Insalata di piselli e
patate

3

MERCOLEDÌ

Risotto primavera con
fave, carciofi e piselli

4

GIOVEDÌ

Frittelle di ceci e cumino

Insalata di rucola e
ananas

5

VENERDÌ

Insalata profumata di
bulgur e lenticchie

6

SABATO

Pizza

7

DOMENICA

Tartare esotica di pesce

Insalata di papaia,
carote e semi di zucca

Insalata di riso soffiato speziato e Spaghetti di zucchine

Sai che il riso soffiato è buonissimo anche in versione salata? Me l'ha fatto scoprire Nigella (la amo!). Provalo perché ti stupirà. Condiscilo come vuoi. A me piace tantissimo riso soffiato, pachino, olive e menta. Ma puoi davvero condirlo come l'insalata che ti piace di più. Per fare gli spaghetti di zucchine occorre un aggeggio che ormai si trova ovunque (se vuoi anche su amazon) e se non lo avessi ancora comprato te lo consiglio caldamente. Mia mamma dopo varie resistenze ha ceduto e ora non può fare a meno degli spaghetti di zucchine. Sono buonissimi e puoi condirli come ti piace di più! Oggi ti propongo i miei preferiti: Spaghetti di zucchine con salsa di avocado e lime.

Taglia le zucchine a spaghetti. Schiaccia un avocado maturo e versaci abbondante succo di limone e una punta di wasabi per un gusto pungente se ti piace. Condisci con questo pesto (tutto a freddo) gli spaghetti di zucchine ed è fatta! (se vuoi sbollentali in acqua salata bollente per qualche minuto)

Avocado Toast e Insalata di piselli e patate

Lessa i piselli. Lessa le patate. Taglia un avocado. Raccogli in una ciotola e condisci con olio extra vergine di oliva e metti sale grosso macinato sul momento.

Per l'avocado toast fai delle uova strapazzate. Tosta del pane integrale. Sopra il pane metti le uova strapazzate e le fette di avocado. Aggiusta di sale e pepe. E buon appetito! (anche se il galateo non lo consente, oh!)

Risotto primavera con fave, carciofi e piselli

Sul mio canale youtube c'è la preparazione della primavera, se può interessarti. Oggi ti propongo il risotto. Pulisci i carciofi e ricava i cuori. Tagliali in almeno 4 parti. In una pentola metti olio e cipolla. Poi aggiungi piselli, fave e carciofi. Lascia cuocere e sfuma un pochino con brodo vegetale (o vino se ti piace). Aggiungi il riso e lascialo tostare. Prosegui come la classica preparazione del risotto. Manteca con formaggio grattugiato e servi caldissimo con un po' di menta sopra.

Frittelle di ceci e cumino e Insalata di rucola e ananas

L'insalata di rucola e ananas condita con olio, limone, 1/2 bustina di lievito di birra in polvere (e semi di canapa decorticati se li trovi) stupisce sempre!

115 grammi di farina di ceci, cumino in polvere, un pizzico di sale, olio d'oliva o arachidi. Setaccia la farina, il sale, il cumino in polvere (e le spezie che preferisci) e aggiungi lentamente 30 ml di acqua mescolando con un cucchiaino di legno. Rompi i grumi. Aggiungi il lievito. Divenuta una pastella liquida trasferisci in una ciotola e tieni da parte due ore. Versa a poco a poco in olio bollente e ottieni le frittelle.

Insalata di bulgur e lenticchie

Cuoci il bulgur e aggiungi quando è freddo lenticchie fredde, pomodoro tagliato a pezzetti, zucchine crude tagliate a pezzetti piccoli e tutta la verdura che vuoi. Il sedano sta benissimo con le lenticchie! Condisci con olio extra vergine d'oliva e profuma con le spezie che ti piacciono di più. Anche con una bella manciata di menta.

Tartare esotica di pesce spada con insalata di papaya, carote e semi di zucca

L'insalata di papaya la trovi anche sul mio canale youtube. La papaya, oltre a essere un frutto eccezionale che fa benissimo a noi donne in particolare modo, si presta benissimo per insalate e piatti salati in genere. A me piace molto tagliata sottilissima con carote e semi di zucca ma anche di canapa decorticati e girasole. Filo di olio extra vergine di oliva e sale grosso macinato sul momento. Anche con le zucchine e tutto quello che è arancione (la zucca sì, ma non è periodo ahimè).

Per la tartare esotica adopera sempre la papaya e l'avocado. Taglia a tocchetti e poi unisci a del pesce spada freschissimo tagliato a tocchetti. Succo di limone abbondante e scorza di limone non trattato. Un pizzico di olio extra vergine d'oliva e sale. Tartare pronta! Declinala in infinite variazioni (anche col tonno e i gamberi crudi che stanno benissimo con avocado e papaya). E lascia marinare almeno un'ora in frigo.