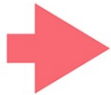


Pranzi della Settimana



La Spesa

Zucchine, patate, carote, peperoni, melone, basilico, mozzarella di bufala, funghi champignon, rucola, ciliegino, salmone affumicato, piadina, piselli, menta, mango, avocado, carote, pesche, formaggio di capra, noci, pollo, ananas, yogurt bianco naturale senza zucchero, fette di pane, senape, uova, prosciutto, emmental, latte, parmigiano grattugiato

4

GIOVEDÌ

Tartare di mango, avocado, pomodori al balsamico

5

VENERDÌ

Ratatouille

Pesca arrostita con formaggio di capra e noci

6

SABATO

Straccetti di pollo con ananas, peperoni e yogurt

1

LUNEDÌ

Tartare di verdure con melone al profumo di basilico

Mozzarella di bufala

2

MARTEDÌ

Funghi all'aceto balsamico con rucola e pomodorini

Salmone affumicato

3

MERCOLEDÌ

Piadina con Mousse di piselli e menta

7

DOMENICA

Croque Monsieur

Tartare di verdure con melone al profumo di basilico e Mozzarella di bufala

La mozzarella sta benissimo con il melone cantalupo (quello arancione ma anche quello bianco). Taglia le verdure che preferisci. A me piacciono a dadini proprio piccole piccole. A volte le lascio crude, altre le faccio a vapore e poi le mangio con il tofu ma ti propongo una versione vegetariana con la mozzarella di bufala.

Tagliala a fette, la mozzarella, e accanto metti questa dadolata di verdure crude o al vapore con piccoli tocchetti di melone e qualche foglia di basilico. Esteticamente se scavi il melone con l'aggeggino del gelato (il porzionatore a palline per intenderci) vengon fuori dei deliziosi pon pon coreografici.

Un piatto fresco e particolare che se vuoi puoi servire anche sotto forma di tartare o dentro dei barattoli di vetro (jar).

Funghi all'aceto balsamico con rucola e pomodorini e salmone affumicato

Salmone affumicato o salmone che preferisci. Anche semplicemente arrostito con pochissima salsa di soia. Il salmone sta benissimo anche con il melone cantalupo e le mele, in particolar modo quelle verdi ma questo modo di servirlo sicuramente ti piacerà. Puoi usare gli shiitake (i miei preferiti) oppure i funghi che preferisci. Falli semplicemente arrostiti o passati al forno e condiscili con rucola, pomodorini e aceto balsamico.

Piadina con Mousse di piselli e menta

Facilissimo! Lessa i piselli, lava le foglie di menta e frulla. Puoi aggiungere l'avocado e le fave. Condisci la piadina così. Puoi arrotolarla e tagliarla. Condirla ancora di più con pomodori, verdure, foglie verdi o quello che preferisci. Oppure aggiungere delle proteine animali, quali un po' di prosciutto crudo o anche fesa di tacchino.

Tartare di mango, avocado, pomodori al basilico

La tartare è una preparazione estiva sana e buonissima! Puoi farla solo di frutta e verdura ma anche aggiungere carne cruda o pesce crudo (tifo per il pesce, a dirla tutta). L'unico accorgimento, il più importante e imprescindibile è quello di chiedere al tuo pescivendolo una materia prima eccelsa. Taglia il mango a dadini e l'avocado, poi i pomodori. Metti l'olio extra vergine di oliva del succo di limone e delle foglie di basilico.

Ratatouille con pesca arrostita e formaggio di capra e noci.

La pesca arrostita è buonissima. Condita con olio evo e sale hai mai provato? Ci metti vicino della mozzarella o del formaggio di capra e il gioco è fatto. In questo piatto te la propongo con le noci sbriciolate sopra.

Accompagna questa caprese alternativa profumandola con del basilico se ti piace o menta a una ratatouille classica che preparerai a tuo modo. In fondo è un accompagnamento a base di verdure che puoi declinare in infinite variazioni e con le verdure di stagione.

Straccetti di pollo con ananas, peperoni e yogurt

Fai il petto di pollo bollito e quando è ancora caldo ma non troppo sfilaccialo per bene. In una padella lascia andare con dell'olio dei pezzi di ananas e dei peperoni. Devi lasciarli croccanti o addirittura crudi perché stanno benissimo uguale.

In una ciotolina metti dello yogurt bianco non zuccherato e un pochino di sale e olio. Puoi mettere anche una punta di senape. Condisci il tutto e servi.

Croque Monsieur

Ingredienti per 4 persone circa: 12 fette di pane integrale ai cereali (tipo pan bauletto), senape, 6 fette di gruviera, 6 fette di prosciutto cotto, 3 uova, sale, 80 ml di latte intero (si può sostituire con la besciamella), 6 cucchiaini abbondanti di gruviera o emmental grattugiato (in assenza il parmigiano va benissimo).

Spalma della senape su ogni fetta di pane e imbottisci con fette di gruviera e prosciutto per un totale di sei panini. Sistemali su una teglia imburrata. Sbatti in una ciotolina le uova, il latte (o la besciamella) e aggiusta di sale. Versa le uova sbattute sopra i panini-lasagna e cospargi con gruviera (oppure emmental o parmigiano) grattugiato.

Inforna a 200 già caldo per 20 minuti circa.

Cene della Settimana



La Spesa

Uova, spinaci freschi (o surgelati), fagiolini, patate, mais dolce, cipollotto, pomodori secchi, olive nere denocciolate, cumino in polvere, zucchine, formaggio parmigiano grattugiato, prezzemolo, menta, latte, zucchine trombetta (fiori di zucca), cous cous di grano saraceno, piselli, avocado, feta, asparagi, tofu, semi di chia, pangrattato

1

LUNEDÌ

Frittata al forno con spinaci, fagiolini e patate

2

MARTEDÌ

Frittelle di mais e cumino

3

MERCOLEDÌ

Involtini di Verza

4

GIOVEDÌ

Pancake di patate e crema fredde di zucchine e menta

5

VENERDÌ

Cous cous di grano saraceno con menta, piselli, avocado, feta e asparagi

6

SABATO

Pizza

7

DOMENICA

Tofu croccante ai semi di chia

Frittata al forno con spinaci, fagiolini e patate

Lessa rettangolini di patate, gli spinaci e fagiolini. Taglia un pochino le foglie di spinaci e i fagiolini. Metti patate, fagiolini e spinaci dentro una ciotola. Metti le uova, parmigiano e sale. Prendi la carta da forno e bagnala. Strizzala. Posizionala in una teglia così non userai l'olio (furbo no?) e versa la frittata. Metti la frittata nel forno e il gioco è fatto. Declinala come vuoi.

Frittelle di mais e cumino

150 grammi di mais, 60 grammi di farina, 60 ml di latte, 2 uova, un cucchiaino di cumino in polvere oppure in semi., sale grosso macinato sul momento. Sbatti tutti gli ingredienti insieme e poi se la senti troppo liquida aggiungi altra farina. Friggi (ma se sono più compatte e comporse puoi metterle anche nel forno)

Involtini di Verza

Per 8 persone circa:

700 grammi di carne tritata, 200 grammi di riso meglio se a chicco lungo, 2 cipolle tritate finemente, 2 verze belle grandi, sale e pepe, olio extra vergine di oliva, brodo o acqua, 2-3 limoni, 100 grammi di zucchero di canna (la ricetta originale ne prevedeva 150).

Stacca le foglie della verza, lavale e poi falle cuocere per 2-3 minuti in acqua bollente salata. In una padella con un filo d'olio lascia cuocere carne e riso insieme bagnando con brodo (o acqua), sale e pepe. Quando il tuo ripieno è pronto stendi la foglia sul piano, metti in mezzo un cucchiaio di carne e riso e richiudi per bene le estremità come fosse un pacchettino. Sistema (come vedi in foto) tutti gli involtini di verza e lascia cuocere aggiungendo brodo (o acqua) a fuoco bassissimo. Meglio se con un coperchio (la ricetta originale prevede almeno 3 ore ma sinceramente io ho lasciato andare solo per un'ora). Mescola il succo di limone con lo zucchero di canna e versa sopra gli involtini (confesso di non aver fatto questo passaggio). Più cuociono e più sono buoni. Sono ancora più buoni e meno asciutti (perché mi è stato detto che sono asciutti. Due persone su cinque direi che è una buona media) se fatti cuocere poi con la salsa e tante spezie. Questa versione con la salsa è piaciuta a cinque persone su cinque.

Pancake di patate e crema fredda di zucchine e menta

Lascia andare con un filo di olio una dadolata di zucchine e cuoci aggiungendo un pochino di acqua e sale. A fine cottura frulla, aggiungi l'olio extra vergine d'oliva e qualche foglia di menta. Aggiungi il sale e la crema fredda è fatta.

Pancake: 3 patate di media grandezza, 1 uova, 1 cipolla, farina quanto basta (un cucchiaio colmo dovrebbe bastare), olio, sale e pepe

Frulla prima cipolla e patate (crude). Versa questa purea in un colino così che perda tutta la parte liquida.

Aggiungi poi il resto degli ingredienti e amalgama bene. Poi procedi alla preparazione dei pancake versando piccole porzioni per volta.

Cous cous di grano saraceno con menta, piselli, avocado, feta e asparagi

Puoi farlo con tutti i tipi di cous cous che ti preferisci. A me piace moltissimo quello di grano saraceno. Condiscilo come vuoi ma menta, piselli, avocado, feta sbriciolata e asparagi è davvero un mix interessantissimo.

Tofu croccante ai semi di chia

Per 4 persone:

50 grammi di semi di chia, 70 grammi di quinoa, 50 grammi di panko (pangrattato giapponese), 2 albumi, 600 grammi di tofu, 60 ml olio, 60 ml di mirin, 2 cucchiaini di zenzero grattugiato fresco finissimo, 40 grammi di menta,

Metti in una ciotola di semi di chia, fiocchi di quinoa, panko, sale e pepe e mescola. Metti gli albumi e rendili spumosi sbattendo. Intingi il tofu nell'albumi e premilo nel composto di chia e panko. Scalda l'olio e soffriggi fin quando è croccante e poi falli asciugare su carta assorbente.

Condisci con questa salsa fatta di mirin zenzero e menta tagliata finissimamente.

Pure con una salsa di yogurt sta benissimo.

Che sia una settimana di sorrisi e buon cibo.

Ti abbraccio forte!

iaia