

Esempio di Menù settimanale a meno di 20eur al giorno

©www.mammafelice.it

Lunedì

Menù

Pranzo: Torta salata spinaci e ricotta, carote al burro

Cena: Melanzane alla parmigiana light, bruschette ai pomodori

Frutta del giorno: 2Kg di mele

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: torta di mele €3

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

1 pasta sfoglia pronta €1,50

450gr di spinaci surgelati €1

250gr di ricotta €1

2kg di carote €2,30

3 melanzane €1,50

1 salsa di pomodoro (circa 700gr) €1

1 mozzarella €0,80

1 confezione di basilico €0,80

500gr di pomodorini €2,30

2kg di mele €3

Totale: 19,02eur

Ricette

Torta salata spinaci e ricotta: Sbollentare gli spinaci surgelati in acqua calda salata, scolarli, strizzarli molto bene e frullarli con la ricotta, un po' di parmigiano e un pizzico di sale. Stendere la sfoglia e bucherellarla con la forchetta. Aggiungere il ripieno, ripiegare i bordi della sfoglia e cuocere a 180° per circa 25 minuti.

Carote al burro: Pelare le carote e tagliarle a rondelle molto sottili. Cuocerle in padella con olio e burro, sfumare con vino bianco e cuocere aggiungendo poca acqua calda alla volta. Aggiungere un dado e terminare la cottura, facendo in modo che le carote restino croccanti e belle dorate.

Melanzane alla parmigiana light: Sciacquare le melanzane, tagliarle a fette spesse circa mezzo centimetro. Sbollentare le fette di melanzana per 5 minuti in acqua salata, asciugarle e passarle velocemente sulla griglia. Nel frattempo cuocere la salsa: preparare un soffritto e far cuocere il pomodoro con olio, aggiungendo anche acqua quanto basta per allungare il sugo. La salsa deve restringersi e cuocere almeno un'ora. Assemblare le melanzane: fare uno strato di melanzane, uno di salsa di pomodoro, aggiungere parmigiano grattato e basilico, e terminare l'ultimo strato con salsa di pomodoro e una mozzarella sbriciolata. Far gratinare in forno per circa 20 minuti.

Martedì

Menù

Pranzo: Risotto alla zucca, piselli al burro

Cena: Petto di pollo affettato con champignon e rucola, Insalata di zucchine

Frutta: 2Kg di banane

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: crostata alla marmellata €4

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

500gr di riso carnaroli o vialone nano €1

300gr di zucca €0,70

750gr di piselli surgelati €2

Petto di pollo affettato €4

10 champignon €1

1 mazzetto di rucola €1

700gr di zucchine piccole €2

2kg di banane €3

Totale: 19,70eur

Ricette

Risotto alla zucca: Pulire la zucca, tagliarla a pezzetti piuttosto piccoli e metterla a soffriggere in una padella alta con olio e soffritto. Aggiungere brodo e far cuocere, facendo restringere l'acqua. A quel punto versare il riso, sfumarlo con il vino bianco, aggiungere altro brodo caldo e procedere con la cottura, in modo che riso e zucca si amalgamino bene insieme. Spolverizzare con parmigiano e aggiungere una noce di burro finale.

Petto di pollo affettato con champignon e rucola: Disporre la fesa in un piatto da portata. Pulire gli champignon, tagliarli a fettine sottili, mescolarli alla rucola pulita e condirli con sale, olio e succo di limone. Disporre le verdure sulla fesa, completare con un filo di olio, una macinata di pepe e qualche scaglia di grana.

Insalata di zucchine: Togliere le estremità alle zucchine (devono essere zucchine sode e chiare), lavarle molto bene e tagliarle a julienne con il robot da cucina. Condirle con sale e olio e servirle come una normale insalata.

Mercoledì

Menù

Pranzo: Pennette alla ricotta, insalata verde mista

Cena: Insalata di patate e fagiolini con ceci e verdure tiepide

Frutta: 2Kg di arance

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: crostata alla marmellata €4

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

500gr di penne rigate €0,70

100gr di ricotta €0,90

1 cespo di lattuga €1

1 cipollotto €0,50

2 pomodori €0,70

4 carote (1 per pranzo, 3 per cena) €1

500gr di patate €1

200gr di fagiolini surgelati €2

1 confezione di ceci lessati €0,70

2 zucchine €1

2Kg di arance €2,50

Totale: 17eur

Ricette

Pennette alla ricotta: Mentre cuociono le penne, far scaldare la ricotta in un pentolino con un po' di acqua di cottura della pasta. Aggiungere una noce di burro e del parmigiano grattato, e condire la pasta con questa crema.

Insalata di patate tiepida: Bollire le patate con la buccia in acqua salata. Scolarle, sbucciarle e tagliarle a tocchetti piuttosto grossi. Sbollentare i fagiolini, scolarli e tagliarli a metà. In una pentola per la cottura al vapore, cuocere le carote spellate e le zucchine pulite, togliendole dal fuoco prima che diventino troppo morbide. Sciacquare i ceci lessati e sbucciarli. In una grande ciotola, mettere le patate, i fagiolini, le carote e le zucchine tagliate grosse e i ceci. Condire con un'emulsione di olio, sale, acqua e 1 cucchiaino di maionese. Servire tiepida.

Giovedì

Menù

Pranzo: Pinzimonio, Frittata di cipollotti

Cena: Zuppa di legumi, purè di patate

Frutta: 2Kg di mele

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: ciambellone della nonna €2

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

2 peperoni gialli €1

10 funghi champignon €1

6 cipollotti €3

1 confezione barbabietole cotte €1

8 carote €1

4 cetrioli €1

1 cuore di sedano €2,50

5 uova €1,20

1kg di minestrone secco in busta €1,80

500gr di patate €0,50

2Kg di mele €3

Totale: 20eur

Ricette

Pinzimonio: Pulire i cipollotti, tenendo da parte i gambi serviranno per la frittata). Pulire i carciofi, le carote, i cetrioli, i peperoni, il sedano, e così via... Sbucciare le barbabietole. Disporre tutte le verdure in un piatto da portata, tagliandole a filetti o comunque con garbo. Fornire a ciascun commensale una ciotolina con olio e sale, dove intingere le verdure crude.

Frittata di cipollotti: Pulire i gambi dei cipollotti, tagliarli a rondelle piccole e cuocerli con olio e acqua in una capiente padella. Nel frattempo sbattere le uova in una ciotola, aggiungendo sale, pepe, parmigiano grattato e due cucchiaini di latte. Versare i cipollotti cotti, ormai raffreddati, dentro il composto di uova. Mescolare bene e cuocere la frittata nella stessa padella dei cipollotti.

Purè di patate: Bollire le patate con la buccia in abbondante acqua salata. Scolarle, sbucciarle quando sono ancora calde e passarle con lo schiacciapatate. Mettere il composto di patate in una pentola a bordi alti. Aggiungere mezzo bicchiere di latte, una noce di burro e del parmigiano grattato, e mescolare bene finché il latte venga completamente assorbito. Servire caldo.

Venerdì

Menù

Pranzo: Pasta zucca e salsiccia, zucchine in padella

Cena: Merluzzo al vapore, spinaci in padella

Frutta: 2Kg di pere

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: plum cake allo yogurt €3

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

500gr di maccheroni €0,50

300gr di zucca €0,70

2 pezzi di salsiccia di pollo €1

1kg di zucchine €2

750gr di merluzzo surgelato in fette €7

500gr di spinaci surgelati €1,50

2Kg di pere €3

Totale: 19,70

Ricette

Pasta zucca e salsiccia: Pulire la zucca, tagliarla a pezzetti e cuocerla nella stessa acqua salata in cui poi cuocerà la pasta. Nel frattempo cuocere in padella un po' di soffritto con l'olio, aggiungere la salsiccia sbriciolata e sfumare con vino bianco. Aggiungere la zucca cotta, schiacciarla con la forchetta e continuare la cottura fino a quando la pasta è pronta, aggiungendo eventualmente poca acqua della pasta. Far saltare la pasta in padella con il sugo di zucca e servire con parmigiano.

Sabato

Menù

Pranzo: Caprese, insalata di carote e sedano rapa

Cena: Pizza margherita

Frutta: 2Kg di arance

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: torta all'arancia €2

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

4 mozzarelle fiordilatte €3,50

700gr di pomodori maturi €2,40

1 mazzo di basilico €1

700gr di carote €1,30

1 sedano rapa €1

2kg di pasta per pizza fatta in casa €2

1 bottiglia di salsa di pomodoro €1

1 mozzarella per pizza €2

2Kg di arance €2,50

Totale: 19,70

Ricette

Impasto per pizza:

con la MDP (per 1Kg)

300ml acqua

1 cucchiaio olio

1 cucchiaino sale

2 cucchiaini di zucchero

450gr farina

8gr lievito

(da aumentare in proporzione a seconda delle porzioni che si vogliono fare)

Domenica

Menù

Pranzo: Polenta e salsiccia

Cena: Passato di verdure con crostini, zucchine ripiene

Frutta: 1 ananas

Aggiunte facoltative

Colazione/Merenda: torta bicolore €3

Pane fatto in casa: 750gr €1

Lista della spesa:

500gr di polenta istantanea €1,50

1 bottiglia di salsa di pomodoro €1

600gr di salsiccia di pollo €4

2 patate €0,50

2 carote €0,50

1 cuore di lattuga €0,50

2kg di zucchine €3,50

1 ananas €2,50

Totale: 18eur

Ricette

Passato di verdure: Pulire le carote, 4-5 zucchine, la lattuga e le patate, e metterle a bollire con un dado in una pentola con acqua calda. Cuocere finché le verdure sono cotte e l'acqua dimezzata, aggiungendo un dado, se gradito. Frullare tutto con il frullatore ad immersione e accompagnare con crostini di pane tostato passati in padella con un filo di olio.

Zucchine ripiene: Tagliare le punte alle zucchine e lavarle bene sotto l'acqua corrente.

Tagliarle a metà nel senso della lunghezza e sbollentarle circa 10 minuti in acqua calda salata, senza farle spappolare. Occorre che le zucchine siano morbide dentro, ma ancora compatte esternamente. Scolare delicatamente le zucchine con una schiumarola, metterle su un tagliere a sgocciolare e raffreddare. Quando sono tiepide, scavare con un cucchiaino l'interno della zuccina, senza romperla, e mettere la polpa dentro un robot da cucina con le lame. Aggiungere uno spicchio di aglio, prezzemolo, 3 cucchiai di pangrattato. Farcire le zucchine con questo composto, spolverare ulteriormente con un filo di pangrattato e un cucchiaio di olio e gratinate in forno a 180° per circa 15-20 minuti.