Una settimana senza fornelli

©www.mammafelice.it

5 cene veloci, 1 settimana senza accendere i fornelli: piatti unici da accompagnare a pane, focacce e tanta frutta fresca, per chi vuole risparmiare tempo, fare un po' di dieta e soprattutto evitare di pulire la cucina per una settimana.

Giorno 1: Insalata piatto unico

Lista della spesa: 2 avocado, 150gr di gamberetti in salamoia, valeriana fresca, 3 zucchine giovani, pane di segale, olio, sale, salsa all'aneto.

Preparazione: tagliare le zucchine con la mandolina e metterle a marinare in olio, sale e spezie a piacere, aglio compreso. Pulire la valeriana, disporla sul fondo dei piatti. Tagliare l'avocado a fette e disporlo in un angolo del piatto, con qualche ciuffetto di salsa all'aneto. Aggiungere i gamberetti scolati, i dadini di pane di segale e condire a piacere con olio e sale.

Giorno 2: Couscous alla marocchina

Lista della spesa: 300gr di couscous, acqua calda del rubinetto, 500gr di pomodorini, 1 peperone giallo, 1 cetriolo, 3 gambi di sedano, 2 cipollotti, menta fresca, prezzemolo fresco, abbondante olio, sale.

Preparazione: tagliare i pomodorini e metterli a scolare con un pizzico di sale dentro un colino appoggiato sopra una ciotola alta. Raccogliere l'acqua dei pomodorini e usarla per bagnare il couscous, aggiungendo acqua calda del rubinetto in misura sufficiente a bagnarlo. Far riposare il couscous e aggiungere abbondante olio. Quando il couscous è gonfiato, aggiungere le verdure tagliare a quadrettini piccolissimi, le erbe aromatiche, sale e olio, mescolare bene e servire fresco.

Giorno 3: Piadine di caprese

Lista della spesa: 1-2 piadine a testa, pomodori cuore di bue, lattuga, basilico fresco, mozzarella di bufala, maionese, olio e sale.

Preparazione: tagliare i pomodori a fette molto sottili. Pulire la lattuga, eliminare le foglie dure e scolarla bene. Spalmare un velo sottile di maionese su un lato della piadina. Aggiungere la lattuga e le fettine di pomodoro, salare e aggiungere un filo di olio. Aggiungere la mozzarella tagliata sottile e leggermente scolata, le foglie di basilico intere, e servire.

Giorno 4: Insalata del cowboy

Lista della spesa: 200gr di tonno in olio d'oliva, 200gr fagioli bianchi di spagna, 1 barattolo di cipolline sottaceto, prezzemolo fresco, crostini dorati, pepe, sale e olio.

Preparazione: sgocciolare il tonno e metterlo in un recipiente. Sgocciolare i fagioli e sciacquarli sotto l'acqua corrente fresca. Sgocciolare le cipolline. Unire insieme gli ingredienti, condire con olio, sale e pepe, aggiungere prezzemolo fresco e infine aggiungere i crostini dorati, mescolando bene gli ingredienti.

©www.mammafelice.it

Giorno 5: Piatto piano-forte

Lista della spesa: 300gr di spinaci freschi da insalata, 1 fetta di provolone piccante, 50gr di noci, 300gr di salmone affumicato, grissini al sesamo, composta di fragoline di bosco.

Preparazione: pulire gli spinaci e metterli sul fondo del piatto da portata. Tagliare il provolone a fette molto sottili, adagiarvi sopra qualche gheriglio di noce e qualche ciuffetto di composta di fragoline. Disporre le fette di salmone sui grissini al sesamo, arrotolandole, e terminare il tutto con un filo di olio e sale.

©www.mammafelice.it