

## Menu Aprile 2012

©www.mammafelice.it

Idee per organizzare i menu in famiglia, tenendo sempre conto del proprio regime alimentare e delle grammature degli alimenti, a cui va sempre aggiunto un adeguato apporto di frutta e verdura.

<b>giorno</b>	<b>pranzo (o primo)</b>	<b>cena (o secondo)</b>	<b>merenda</b>
<b>lun 9</b>	conchiglie in bianco al tonno	stracchino con carotine all'olio	tè con biscotti secchi
<b>mar 10</b>	spghettini al pomodoro	hamburger di carne bianca con mais e pomodori	arance fresche
<b>mer 11</b>	pennette alle zucchine con prosciutto	uova sode e insalata	frullato fragola e banana
<b>gio 12</b>	risotto allo zafferano	petto di pollo impanato con contorno di fagiolini	pane e cioccolata
<b>ven 13</b>	crema di carote	hamburger di ceci con patate al vapore	grissini e parmigiano
<b>lun 16</b>	pizza con mozzarella e prosciutto	crocchette di patate e zucchine al forno	crostatina al cioccolato
<b>mar 17</b>	tortiglioni alla ricotta	bresaola con caprino e insalata verde	toast al prosciutto
<b>mer 18</b>	spghettini al pesto con fagiolini	polpettone ripieno di spinaci	fragole fresche al limone
<b>gio 19</b>	farfalle ai carciofi	prosciutto cotto con carotine julienne	succo di frutta e biscotti frollini
<b>ven 20</b>	risotto alla pescatora	stracchino con verdura mista cruda	pane e marmellata
<b>lun 23</b>	tagliatelle al ragù	formaggio spalmabile con insalata mista	macedonia mista
<b>mar 24</b>	tortiglioni zucchine e salmone	ricotta fresca con insalata di finocchi crudi	yogurt alla frutta
<b>mer 25</b>	lasagne alle verdure	rotolini di tacchino con speck e zucchine	pane e marmellata
<b>gio 26</b>	risotto ai quattro formaggi	tortino di patate e mortadella al forno	barretta di cioccolato
<b>ven 27</b>	risotto alla zucca e stracchino	sogliola al vapore con caponatina	frullato fragola e latte
<b>lun 30</b>	maccheroncini ai wurstel	mozzarella con verdure crude in pinzimonio	pane e miele

## Ricette principali

**Conchiglie in bianco al tonno:** tonno in scatola di ottima qualità (o meglio ancora un trancio di tonno fresco), sgocciolato bene, ripassato in padella con poco aglio (o cipolla, a piacere) e olio e poca acqua di cottura della pasta.

**Hamburger di carne bianca:** macinare 4 etti di petto di tacchino con sale, formaggio grattato, mezzo spicchio di aglio schiacciato e prezzemolo fresco. Formare gli hamburger e cuocerli su una piastra o padella antiaderente, aggiungendo eventualmente del formaggio da sciogliere (provola, asiago...).

**Pennette alle zucchine con prosciutto:** comprare il prosciutto cotto in una fetta spessa mezzo centimetro e tagliarlo a dadini. Spadellarlo in una padella antiaderente con pochissimo olio e un quarto di cipolla tritata finissimo. Aggiungere le zucchine tagliate a quadretti, sfumare con acqua, salare e far asciugare tutto il liquido. Versare la pasta nella padella e mantecare il tutto a fuoco spento con pochissimo olio e un cucchiaio di parmigiano.

**Crema di carote:** sbucciare e lavare 5 carote, mezzo gambo di sedano, mezza cipolla e mezza patata, e tagliare tutto a quadrotti. Cuocere in circa mezzo litro di acqua (aggiungendo acqua al bisogno) e portare a cottura tutte le verdure. Frullare il tutto con il frullatore ad immersione, aggiustare di sale, mantecare con parmigiano e un filo di olio a crudo.

**Hamburger di ceci:** scolare una confezione di ceci bio e frullarli con una fetta di pane bianco, un uovo, mezzo spicchio di aglio, sale e parmigiano. Far rassodare in frigo. Formare degli hamburger e cuocerli due minuti per lato su una piastra leggermente oliata.

**Crocchette di patate e zucchine al forno:** sbucciare, lavare e lessare in acqua salata 3 grandi patate e 1 zuccina grande. Scolare bene le verdure e schiacciarle con il passaverdure. Aggiungere due cucchiai di pangrattato, sale, formaggio grattato e un uovo. Mescolare il tutto e lasciar rassodare in frigorifero. Formare dunque le crocchette con la tipica forma allungata, disporle sulla placca da forno e cuocere a 180 gradi per circa 20 minuti o fino a doratura, girandole un paio di volte.  
(Lo stesso procedimento avviene per il **tortino di patate e mortadella**)

**Spaghettoni al pesto con fagiolini:** nell'acqua della pasta far lessare 200 grammi circa di fagiolini surgelati (o freschi). Dopo circa 5 minuti, versare gli spaghetti e portare a cottura. Scolare gli spaghetti tenendo da parte mezzo bicchiere di acqua di cottura, e usarne alcuni cucchiai per mantecare gli spaghetti unendovi il pesto fresco.

**Polpettone ripieno di spinaci:** pulire 100 grammi circa di spinaci e farli sbollentare un minuto in acqua salata. Scolare bene le verdure e strizzarle. Mescolare 400gr di macinato misto con un uovo, parmigiano, sale, prezzemolo e mezzo spicchio di aglio tritato. Stendere metà del composto su un foglio di carta forno bagnato e strizzato. Disporre gli spinaci sul primo strato di carne macinata, completare con la seconda parte di carne, dando la forma arrotondata al polpettone. Per arrotolare la carne, aiutiamoci con la carta forno bagnata che abbiamo usato come base. Spennelliamo con pochissimo olio e disponiamo tutto in forno in una teglia, aggiungendo mezzo bicchiere di acqua e vino bianco, e girando il polpettone più volte. Cuocere circa 30 minuti a 180 gradi, o fino a quando il polpettone risulti essere ben cotto.

**Farfalle ai carciofi:** Pulire due carciofi eliminando le foglie esterne, la barba e le parti filamentose. Tagliare i carciofi a pezzettini piccoli e saltarli in padella con olio, aglio, prezzemolo e poca acqua della pasta. Unire 4 cucchiaini di panna da cucina e mantecare la pasta con il formaggio grattato.

**Risotto alla pescatora:** soffriggere in olio uno spicchio di aglio in una pentola alta e aggiungere una scatola di pelati bio. Aggiungere il riso, far tostare e versare acqua calda fino a coprire. portare a cottura il riso e salare. Alcuni minuti prima della cottura, versare nella pentola un mix di vongole e cozze surgelate (circa 200 grammi) e mescolare bene sino ad assorbimento di tutto il liquido. Spegnerne il fuoco e mantecare con poco olio e prezzemolo fresco.

**Tortiglioni zucchine e salmone:** pulire le zucchine e tagliarle a pezzetti e farle rosolare in padella con olio e aglio. Aggiungere poca acqua della pasta per completare la cottura. Versare una scatoletta di salmone al naturale provato della salamoia, mescolare, e far saltare la pasta un minuto in padella con il suo condimento prima di servirla.

**Lasagne alle verdure:** alternare strati di pasta fresca all'uovo con besciamella, mozzarella, parmigiano grattato e zucchine saltate in padella con aglio e prezzemolo. Cuocere in forno per circa 25 minuti a 180 gradi, fino a completamento della cottura.

**Rotolini di tacchino con speck e zucchine:** battere le fette di tacchino per assottigiarle. Creare degli involtini inserendo una fetta di speck dentro la carne, e una lametta di zuccina tagliata sottilmente, per il lungo, con la mandolina. Cuocere gli involtini in padella con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua, salare a piacere e far restringere il sughetto.

**Risotto ai formaggi:** cuocere un normale risotto bianco con mezza cipolla tritata finissima e aggiungendo brodo vegetale. Prima di terminare la cottura, aggiungere un pezzetto di gorgonzola, due cucchiaini di stracchino o crescenza e un mix di formaggi tritati (parmigiano e pecorino). mantecare con una noce di burro a fuoco spento.

**Risotto alla zucca e stracchino:** preparare un normale risotto partendo con un soffritto finissimo di carota, cipolla e sedano. Aggiungere la zucca tagliata a pezzetti e sfumare con acqua. Aggiungere il riso e portare a cottura. Salare, e mantecare alla fine con due cucchiaini di stracchino fresco.

**Maccheroncini ai wurstel:** tagliare i wurstel a dadini e farli sbollentare in acqua calda per 3 minuti, per togliere il sapore eccessivamente grasso e affumicato (in alternativa sostituite i wurstel con del prosciutto cotto al naturale). Scolate i wurstel e fateli saltare con pochissimo olio in una padella antiaderente, aggiungendo un quarto di cipolla tagliata finissima e una confezione piccola di panna da cucina. Sfumate con acqua di cottura della pasta e fate saltare la pasta in padella dopo averla ben scolata.