

Menu Settembre 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.

	Pranzo (o primo)	Cena (o secondo)	Merenda
lun 10	trofie con speck e zucchine	scaloppine al limone con zucchine julienne	yogurt frutta e cereali
mar 11	sedanini al ragù leggero	formaggio latteria con bietola all'olio	ciambellone bicolore
mer 12	minestra di riso con fagiolini e patate	polpette di carne macinata con zucchine	frutta cotta
gio 13	tagliatelle prosciutto e funghi	petto di pollo tricolore con carote al burro	crackers e parmigiano
ven 14	pizza margherita	insalata mista con carote julienne e mozzarelline	succo di frutta e banana
lun 17	garganelli panna e prosciutto crudo	formaggi vari con contorno di insalata verde	pane e miele
mar 18	zuppa di verdura con crostini	coscia di pollo arrosto con patate al forno	polpa di frutta bio
mer 19	fusilli al pesto con fagiolini	uova strapazzate con formaggio e piselli	focaccia bianca
gio 20	gramigna con ragu di verdure	prosciutto cotto e spinaci all'olio	frutta fresca
ven 21	crema di zucchine al basilico	crocchette di legumi e patate cotte al forno	pane e marmellata
lun 24	gnocchi pomodoro e basilico	scamorza al forno con champignons e spinaci	crackers senza sale
mar 25	maltagliati e fagioli	salsiccia ai ferri con insalata verde	pane e cioccolata
mer 26	tortelloni burro e salvia	involtini di tacchino con prosciutto e spinaci	mela a spicchi
gio 27	pennette alla contadina	ricotta al forno con finocchi all'olio	torta paradiso
ven 28	fusilli alla crema di salmone	bastoncini di merluzzo con pomodori gratinati	torta paradiso

©www.mammafelice.it

Indicazioni non mediche.

©www.mammafelice.it

Ricette principali

Trofie con speck e zucchine: Lavare e tagliare le zucchine a pezzetti, saltarle in padella con olio, aglio e sale, aggiungere i dadini di speck. Condire la pasta con la salsa, eventualmente mantecando con poca acqua di cottura.

Scaloppine al limone: Battere la carne per scaloppine, infarinarla leggermente e cuocerla in padella con olio e una noce di burro. A fine cottura aggiungere sale, succo di mezzo limone, e lasciare asciugare il liquido.

Sedanini al ragù leggero: Per fare un ragù leggero scegliete solo carne di tacchino, pollo e bovino macinata fine (senza maiale, dunque). Fate un soffritto leggero solo con carota e sedano, fate tostare la carne, aggiungete qualche cucchiaino di brodo vegetale e sfumate. Versate mezzo bicchiere di passata di pomodoro fine, una foglia di alloro e un bicchiere di brodo vegetale e cuocete almeno 20 minuti.

Minestra di riso con fagiolini e patate: lavate, sbucciate e tagliate le patate. Mettete a bollire le patate con i fagiolini in una pentola alta, aggiungete brodo vegetale e fate cuocere. A bollore, aggiungete il riso da minestra, portate a cottura e servite in brodo, dopo avere aggiustato di sale.

Petto di pollo tricolore: Tagliate a pezzetti una zucchina lavata e alcuni pomodori. Fateli saltare in padella con uno spicchio di aglio e olio. Infarinate il petto di pollo e cuocetelo in padella con le verdure, sgumando con mezzo bicchiere di birra.

Garganelli panna e prosciutto crudo: Fate scaldare olio e aglio in un pentolino, aggiungete la panna, una noce di burro ed eliminate l'aglio. Condite i garganelli con la panna, aggiungete prezzemolo fresco e una fettina di prosciutto crudo tagliato a listarelle sottilissime.

Zuppa di verdura con crostini: In una pentola alta fate cuocere una zucchina, una carota, una patata, due foglie di cavolo nero, qualche fogliolina di spinaci. Aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro, sale, e fate cuocere per almeno 30 minuti. A parte, tagliate delle fettine di pane in cassetta, mettetele in un pentolino con olio, aglio, sale e salvia fresca tagliata piccola, e fate tostare il tutto, fino ad ottenere dei crostini dorati.

Uova strapazzate con formaggio e piselli: Fate lessare i piselli surgelati 10 minuti in acqua bollente salata. In una pentola fate scaldare olio e burro, aggiungete le uova e spezzatele con un mestolo di legno appena iniziano a rapprendersi. Aggiungete i piselli, del formaggio cremoso light e del sale, e strapazzate le uova senza asciugarle troppo.

Gramigna con ragù di verdure: Per fare il ragù di verdure tagliate a pezzi piccolissimi un peperone, una zucchina, una melanzana, una patata. Fate cuocere le verdure con olio e aglio in una pentola alta, aggiungete acqua per ammorbidirle, un bicchiere di passata di pomodoro e sale, e portate a cottura.

Crema di zucchine al basilico: Pulite 4 zucchine e una patata grande, tagliatele a pezzetti e cuocetele aggiungendo brodo vegetale. Una volta cotte le verdure spegnete il fuoco, aggiungete 6 foglie di basilico fresco, frullate tutto con il mixer e aggiustate di sale.

Crocchette di legumi e patate: Fate lessare una patata, sbucciatela e schiacciatela con lo schiacciapatate. Nel robot da cucina frullate una scatola di ceci o fagioli cannellini con mezzo spicchio di aglio, fino ad ottenere una purea. Versate la purea di legumi insieme alla patata schiacciata, regolate di sale, aggiungete

un uovo grande, parmigiano o pecorino grattugiato e 4 cucchiari di pangrattato. Mettete il composto in frigo a rassodare per circa 20-30 minuti. Infine formate le crocchette, disponetele sulla placca da forno e cuocetele a 180 gradi per circa 20 minuti.

Scamorza al forno con champignons e spinaci: Prendete delle fette di scamorza spesse almeno 3 centimetri e disponetele sulla placca da forno coperta di carta da forno o, ancora meglio, dentro delle cocotte individuali. Adagiate le foglie degli spinaci sulla scamorza. Pulite e tagliate gli champignons, e disponeteli in cima a tutto. Condite con olio e sale e una spolverata di pangrattato. Infornate a 150 gradi per 10-15 minuti, o fino a quando la scamorza sia quasi fusa.

Maltagliati e fagioli: Fate un soffritto finissimo con carota, cipolla e sedano e scaldatelo con olio e aglio. Aggiungete una scatola di fagioli borlotti scolati del loro liquido, mescolate, aggiungete brodo e fate cuocere almeno 20 minuti. Salate a piacere. Prelevate una piccola quantità di fagioli dalla pentola e frullate tutto il resto. A parte, cuocete i maltagliati (o le tagliatelle fresche) in una pentola con acqua salata. Scolate la pasta, aggiungetela alla minestra, aggiungete i fagioli interi e servite con abbondante parmigiano.

Pennette alla contadina: Lavate e tagliate le zucchine a pezzetti. Fatele soffriggere in padella con olio e mezza cipolla, aggiungete della pancetta affumicata a dadini e infine una scatola di polpa di pomodoro. Fate asciugare la salsa, salate a piacere.

Ricotta al forno: Prendere una ricotta di mucca, toglierla dal suo liquido e condirla con olio, sale, pepe e le vostre spezie preferite, ad esempio salvia, basilico e prezzemolo tritati, timo, e così via... aggiungendo anche un pomodoro tagliato a pezzetti. Mettere la ricotta in un contenitore da forno con il coperchio (o una vaschetta di alluminio sigillata con l'alluminio da cucina) e cuocerla in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.

Fusilli alla crema di salmone: Sgocciolare una confezione di salmone al naturale, privarla di eventuali spine e soffriggerla in padella con aglio e olio, sbriciolando il salmone con la forchetta. Aggiungere una confezione di panna da cucina, salare, mescolare ed eventualmente frullare il sugo prima di condire la pasta.