

# Menu Novembre 2012

www.mammafelice.it

	primo o pranzo	secondo o cena	merenda
<b>gio</b> 1	riso con zucca e robiola	mortadella con insalata verde mista	biscotti al burro
<b>ven</b> 2	fusilli con pesto e ricotta	polpette di sgombro e patate	yogurt ai cereali
<b>lun</b> 5	gnocchi speck e fontina	spinacine cotte al forno	pane e marmellata
<b>mar</b> 6	pastina all'uovo con parmigiano	involtini di pollo ripieni di mortadella e asiago	cotognata
<b>mer</b> 7	lasagne alla zucca	mozzarella fiordilatte con insalatina di carote	tè e biscotti
<b>gio</b> 8	pennette al pomodoro	salsiccia di tacchino al forno con insalata	ciambellone bicolore
<b>ven</b> 9	minestra di orzo e legumi	torta salata con spinaci, prosciutto e mozzarella	frullato di latte e frutta
<b>lun</b> 12	polenta con ragù	tortino di verdure miste al forno	macedonia fresca
<b>mar</b> 13	pasta e piselli in brodo	straccetti di tacchino con lattuga e pomodori	mele cotte al forno
<b>mer</b> 14	spaghetti pomodoro e origano	branzino al forno con patate al cartoccio	yogurt alla banana
<b>gio</b> 15	fusilli al ragù di peperoni	sogliola al forno con basilico e pomodoro	pane e cioccolata
<b>ven</b> 16	spaghetti al tonno	crocchette di legumi misti e patate	pere cotte
<b>lun</b> 19	spaghetti alla carbonara	polpette di carne e zucchine	macedonia di frutta mista
<b>mar</b> 20	zuppa di fagioli misti	uova strapazzate con contorno di piselli	torta di mele
<b>mer</b> 21	tortellini in brodo	brie al forno con champignons e lattuga	focaccia all'olio e rosmarino
<b>gio</b> 22	stelline in brodo con parmigiano	hamburger di tacchino con insalata	pane e miele
<b>ven</b> 23	crema di zucchine al basilico	bastoncini di merluzzo con patate lesse	plumake allo yogurt
<b>lun</b> 26	tagliatelle zucca e salsiccia	prosciutto cotto e fagiolini	tè e pavesini
<b>mar</b> 27	fusilli con broccoli e prosciutto	emmental e contorno di spinaci bolliti	grissini e parmigiano
<b>mer</b> 28	agnolotti al burro e salvia	polpettone con patate e fagiolini	pane e marmellata
<b>gio</b> 29	tagliatelle al pomodoro	cotoletta impanata con piselli al pomodoro	yogurt con frullato di frutta
<b>ven</b> 30	sedanini al sugo di pomodoro e basilico	provola alla piastra con insalata verde e carote julienne	crostatina all'albicocca

# Ricette

**Riso con zucca e robiola:** lessare 100 grammi di zucca in acqua calda salata. Scolare la zucca, schiacciarla con la forchetta, farla rosolare con un soffritto nella pentola alta, aggiungere il riso e coprire con brodo caldo. Portare a cottura il riso e mantecarlo alla fine con una robiola e del parmigiano grattato.

**Polpette di sgombro e patate:** lessare due patate, scolarle, schiacciarle con lo schiacciapatate. Scolare lo sgombro, eliminare eventuali spine, tritarlo finemente e aggiungerlo alle patate. Aggiungere un uovo, prezzemolo e uno spicchio di aglio spremuto. Formare le polpette e cuocerle in forno a 180 gradi per circa 20-25 minuti.

**Gnocchi speck e fontina:** Lessare gli gnocchi. Far rosolare lo speck in un padellino antiaderente, senza olio. A parte, tagliare la fontina a dadini, farla sciogliere a fuoco lento aggiungendo qualche cucchiaino di latte e un pezzetto di burro. Aggiungere lo speck e condire gli gnocchi.

**Involtini di pollo ripieni di mortadella e asiago:** Battere il pollo e assottigliarlo. Farcirlo con una fetta di mortadella e una fettina di asiago. Arrotolare la carne aiutandosi con lo spago da cucina, metterla in forno a 180 gradi per circa 20-30 minuti, bagnandola con un goccio di olio e di vino bianco.

**Lasagne alla zucca:** lessare 500 grammi di zucca in acqua calda salata. Scolare la zucca, schiacciarla con la forchetta, mescolarla a un litro di besciamella, sale, noce moscata e parmigiano. Fare gli strati con pasta per lasagne, crema di zucca e mozzarella. Terminare con crema di zucca e abbondante parmigiano. Cuocere a 180 gradi per circa 30 minuti.

**Minestra di orzo e legumi:** Fare un soffritto classico con cipolla, carota e sedano e cuocerlo con poco olio in una pentola alta. Aggiungere una scatola di legumi misti (fagioli borlotti, lenticchie, cannellini, ceci...), aggiungere brodo e portare a cottura. Dieci minuti prima della cottura versare un pugno di orzo o farro precotti, aggiustare di sale.

**Torta salata con spinaci, prosciutto e mozzarella:** Stendere una base di pasta sfoglia (o di pasta da pane, più leggera). Coprirla con gli spinaci surgelati lessati e strizzati molto bene, aggiungere le fette di prosciutto cotto, poi una mozzarella tagliata a fettine. Ricoprire con un secondo disco di pasta, bucherellarne la superficie, spennellare con olio e sale e cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa 20-25 minuti.

**Tortino di verdure miste al forno:** Lessare 4 patate al dente, sbucciarle, tagliarle a fette. Tagliare a fette due zucchine, due pomodori. Tagliare una fetta di zucca, lessarla al dente e scolarla. Disporre tutte le verdure in modo ordinato in una teglia coperta con carta forno. Preparare un composto con due uova, parmigiano, erbe miste (timo, maggiorana...), una confezione di panna da cucina. Versare il composto sul tortino, cuocere in forno a 180 gradi per circa 40 minuti. Lasciar intiepidire prima di servire.

**Straccetti di tacchino con lattuga e pomodori:** soffriggere olio e aglio, aggiungere gli straccetti di tacchino, sfumare con vino bianco. Aggiungere 2-3 pomodori tagliati a fettine, alcune foglie di lattuga lavata e tagliata fine. Portare a cottura, salare a piacere.

**Fusilli al ragù di peperoni:** soffriggere una cipolla con l'olio, aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro, aggiungere due peperoni (giallo e rosso) tagliati molto piccoli. Sfumare con vino bianco, aggiungere acqua di cottura della pasta e portare a cottura. Aggiungere una foglia di salvia fresca per renderli più digeribili.

**Crocchette di legumi misti e patate:** Lessare due patate, schiacciarle con lo schiacciapatate. Aggiungere una scatola di legumi misti passati e resi come un purè. Aggiustare di sale, aggiungere un uovo, pangrattato, pecorino grattugiato, uno spicchio di aglio tritato, prezzemolo. Formare le crocchette e cuocerle in forno caldo a 180 gradi per circa 30-40 minuti, con un filo di olio.

**Brie al forno con champignons e lattuga:** disporre le fette di brie (tagliato un po' spesso) su una teglia coperta con carta da forno. In una padella soffriggere gli champignons e la lattuga con olio e aglio, aggiustare di sale. Versare le verdure sul brie e mettere in forno sotto il grill per far sciogliere il formaggio e far amalgamare gli ingredienti.

**Fusilli con broccoli e prosciutto:** sbollentare i broccoli lasciandoli al dente. A parte, far tostare il prosciutto cotto tagliato a dadini, versandolo in una padella anti aderente. Aggiungere uno spicchio di aglio, una noce di burro, i broccoli lessati. Mantecare con l'acqua della pasta e un filo di olio. Aggiungere i fusilli scolati e far saltare il tutto.