Menu per la famiglia – Ottobre 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.

6	grammature degli alimenti, a cui va sempre aggiunto un adeguato apporto di frutta e verdura.					
		primo o pranzo	secondo o cena	merenda		
lun	1	pennette tonno e spinaci	polpette di patate zucchine con insalata verde	croissant integrale al miele		
mar	2	farfalle al pesto di zucchine	involtini di tacchino con spinaci	cracker e succo		
mer	3	lasagne al ragù	stracchino e insalata di carote	tè e parmigiano		
gio	4	minestrina all'uovo in brodo con parmigiano	polpettone di carne ripieno di verdure	ciambellone della nonna		
ven	5	risotto cozze e ceci	bastoncini di pesce con spinaci	frutta cotta		
lun	8	pizza alle verdure grigliate	bresaola con parmigiano e insalata	pane e marmellata		
mar	9	riso ai quattro formaggi	prosciutto cotto con insalata verde	yogurt con cereali		
mer	10	minestra di riso e fagiolini	torta salata con prosciutto cotto e formaggio, insalata	frutta essiccata		
gio	11	spaghettini al pomodoro	hamburger di ceci con carote al burro	grissini al mais		
ven	12	zuppa di legumi	frittata di zucchine e basilico con insalata	macedonia di frutta		
lun	15	conchiglie alla zucca	uova sode con insalata russa	pane e miele		
mar	16	linguine al pesto con fagiolini	cotoletta impanata con purè di patate	succo e crackers		
mer	17	crema di zucca con crostini	hamburger di carne e patate con spinaci	frullato di latte e frutta		
gio	18	tagliatelle al ragù bianco con funghi	ricotta con insalata di finocchi e carote	mele cotte		
ven	19	penne al salmone	formaggio spalmabile con pinzimonio	banana fresca		
lun	22	focaccia alle verdure e pomodorini	coscia di pollo al forno con insalata di finocchi	pane e cioccolata		
mar	23	zuppa di legumi con maltagliati	stracchino con insalata verde e radicchio	focaccia bianca		
mer	24	fusilli alle verdure	petto di pollo marinato allo yogurt con verdure	pere cotte		
gio	25	spaghetti al pomodoro e basilico	spezzatino con piselli e patate	pane e marmellata		
ven	26	riso allo zafferano	bastoncini di pesce al forno con pomodori	ciambellone bicolore		

lun	29
mar	30
mer	31

minestra di orzo e patate	scaloppine al vino bianco e salvia	succo di frutta e biscotti
orecchiette con i broccoli	hamburger di carne e zucchine con spinaci	schiacciatine e tè
trofie con ragù di verdure	frittata di patate e prosciutto cotto con carotine	macedonia di frutta

Indicazioni non mediche.

Ricette

Pennette tonno e spinaci: mettere gli spinaci surgelati a bollire insieme alla pasta, in acqua salata. A parte, sgocciolare il tonno e scaldarlo in padella con olio e aglio. Scolare la pasta e unirvi il tonno, mescolando bene.

Polpette di patate e zucchine: lessare mezzo chilo di patate già sbucciate e tre zucchine. Fare sgocciolare per bene. Tritare tutto con lo schiacciapatate, mettere in frigo a riposare per almeno venti minuti (per rassodare il composto). Aggiungere al composto due uova, parmigiano grattato in abbondanza, sale e erbe fresche tritate (prezzemolo, basilico...). Preparare le polpette a mano, disporle sulla placca da forno e farle cuocere a 180 gradi per 20-25 minuti.

Farfalle al pesto di zucchine: per fare il pesto di zucchine, lessare in acqua bollente salata solo la parte verde di 3 o 4 zucchine. Scolare le verdure e tenere l'acqua per la cottura della pasta. Frullare le zucchine con 6 foglie di basilico, parmigiano grattato, olio e pinoli.

Involtini di tacchino con spinaci: Battere le fette di tacchino, riempirle con una fettina di prosciutto cotto e alcune foglie di spinaci cotti. Arrotolare la carne, chiuderla con lo spago, fare cuocere gli involtini in padella con olio e aglio, sfumare con vino bianco, proseguire la cottura a pentola coperta.

Minestrina all'uovo con brodo e parmigiano: Preparare un brodo di verdure, togliere le verdure quando sono cotte, aggiungere una crosta di parmigiano pulita, intera. Quando il parmigiano inizia a sciogliersi, versare la pastina all'uovo e portare a cottura.

Polpettone di carne ripieno di verdure: Preparare la carne macinata in una ciotola, aggiungendo due uova, pangrattato, prezzemolo fresco, due spicchi di aglio, sale, parmigiano grattato. Formare la prima parte del polpettone, inserire all'interno delle verdure lesse (carota lessa, patata, spinaci...), richiudere con l'altra parte della carne macinata e cuocere in forno a 180 gradi per 20-30 minuti, irrorando con vino bianco e acqua.

Risotto cozze e ceci: Sciacquare una scatola di ceci, metterli in una pentola alta con un soffritto finissimo di cipolla, carota e sedano. Aggiungere il riso, farlo tostare, poi sfumare con abbondante brodo di verdure. Portare a cottura il riso, salarlo, aggiungere le cozze già pulite e sgusciate.

Riso ai quattro formaggi: Fare un soffritto finissimo di cipolla, fare tostare il riso, aggiungere brodo di verdure e portare a cottura. A fine cottura, aggiungere i formaggi preferiti: parmigiano, gorgonzola, robiola, fontina... e mantecare con poco burro.

Minestra di riso e fagiolini: Cuocere i fagiolini in un brodo di verdure con carota, sedano e alcune foglie di spinaci. Togliere la carota e il sedano (lasciate gli spinaci e i fagiolini), versate due pugni di riso, portate a cottura la minestra e salate a piacere.

Torta salata al prosciutto cotto e formaggio: Stendete un disco di pasta sfoglia su una teglia, bucherellatela con una forchetta. Stendete sulla sfoglia della provola tagliata a fettine, del prosciutto cotto e dello stracchino fresco. Coprite con un secondo disco di pasta sfoglia, bucherellatelo leggermente, cospargete con olio e sale grosso, e portate a cottura in forno a 180 gradi per circa 20 minuti.

Hamburger di ceci: Frullate due scatole di ceci cotti con due spicchi di aglio, sale e due uova. Lasciate riposare il composto in frigo per almeno 20 minuti, per farlo rassodare. Formate gli hamburger, cuoceteli sulla piastra calda, e serviteli con un filo di olio e sale.

Frittata con zucchine e basilico: Sbattete le uova, aggiungete il parmigiano, il sale, il pepe e il basilico fresco a pezzetti. Cuocete tre zucchine in padella con aglio e olio, portate a cottura. Togliete l'aglio, fate raffreddare le zucchine, aggiungetele al composto di uova. Cuocete la frittata da ambo i lati in padella, oppure dentro una teglia da forno.

Conchiglie alla zucca: Lessate la zucca pulita e tagliata a pezzetti in una alta pentola con acqua calda salata, e portate a cottura. Fate un soffritto con cipolla, aglio e olio, aggiungete la zucca scolata e tenete da parte l'acqua per cuocere la pasta. Scolate la pasta, aggiungetela alla zucca, mantecate con burro e salvia fresca.

Crema di zucca: In una pentola alta, mettete due patate, alcuni pezzi di zucca tagliata e pulita, mezzo porro. Portare a cottura le verdure, frullarle bene e salare a piacere. Servire con i crostini di pane cotto al forno.

Tagliatelle al ragù bianco con funghi: In un padella alta, fare un soffritto di carota, cipolla e sedano. Aggiungere la carne macinata e fare soffriggere. Aggiungere i funghi surgelati (misto di funghi con porcini), portare a cottura, aggiungere sale e prezzemolo fresco. Utilizzare il ragù di funghi per condire le tagliatelle.

Penne al salmone: In un pentolino, scaldare due filetti di salmone al naturale con uno spicchio di aglio e olio, facendo bene attenzione a non lasciare spine. Una volta cotto, sfumare con l'acqua di cottura della pasta, aggiungere una piccola confezione di panna da cucina e utilizzare come condimento per la pasta.

Zuppa di legumi con maltagliati: In una pentola alta fare un brodo di verdure con mezzo porro, un gambo di sedano e una patata. Aggiungere un mix di legumi (fagioli borlotti, fagioli cannellini), portare a cottura, senza fare asciugare il brodo. Frullare i fagioli e le verdure insieme, versare la pasta all'uovo dentro la minestra e portarla a cottura.

Petto di pollo marinato alo yogurt: Battete il petto di pollo e mettetelo a marinare in un contenitore con yogurt bianco greco, aglio spremuto, zenzero grattato finemente, sale, timo e pepe. Lasciate riposare almeno un'ora. Cuocete il pollo scolandolo leggermente dalla sua salsa, utilizzando una piastra o una griglia. Salate a piacere.

Scaloppine al vino bianco e salvia: Prendete della carne di vitello per scaloppine, battetela, infarinatela con la farina bianca. Fare scaldare olio, salvia e burro in una pentola bassa, aggiungere le fettine di carne e farle rosolare da ambo i lati per sigillarle. Sfumare con vino bianco, portare a cottura.

Hamburger di carne e zucchine: Fare lessare due zucchine, strizzarle bene, tagliarle a pezzetti. Aggiungere le zucchine alla carne macinata, insieme a due uova, pecorino grattato, pane grattugiato. Cuocere in padella con olio e aglio.

www.mammafelice.it