

Menù invernale settimanale

www.mammafelice.it



Lunedì

- **Pennette pomodoro e ricotta:** scaldiamo [una bottiglia di passata di pomodoro](#) in una pentola alta, aggiungendo 6 foglie di basilico fresco, un gambo di sedano e mezza cipolla. Togliamo le verdure quando il sugo è cotto e saliamolo alla fine. Coniamo la pasta con il sugo, aggiungiamo 5 cucchiari di ricotta fresca vaccina e 2 cucchiari di parmigiano e mescoliamo bene.
- **Filetto di pesce al forno con verdure:** tagliamo a dadini molto piccoli un peperone, due zucchine, due carote e un gambo di sedano. Facciamoli saltare in padella con olio e aglio per dieci minuti, poi trasferiamoli in forno aggiungendo pochissima acqua calda (2-3 cucchiari) e poco sale. Aggiungiamo i filetti di pesce (salmone, sogliola, platessa, merluzzo) conditi con poco olio e sale e inforniamo a 180 gradi per 15 minuti.

Martedì

- **[Frittata di verdure;](#)**
- **Orecchiette con le cime di rapa:** laviamo bene le cime di rapa, tagliamo i gambi e sbollentiamo ciò che resta in acqua bollente salata. Scoliamo bene, mettiamo in padella con olio e aglio e cuociamo finché le verdure diventano tenere. Con le forbici

da cucina, tagliamo le cime di rapa a pezzetti piccoli. Scoliamo la pasta e condiamola con le verdure e un filo di olio a crudo.

Mercoledì

- **Scaloppine di tacchino alle castagne:** battiamo il tacchino, infariniamolo e cuociamolo in padella con poco burro. Aggiungiamo un piccolo rametto di rosmarino e delle campagne precotte, 3 cucchiaini di latte e terminiamo la cottura. Saliamo alla fine.
- [Zuppa di cavolo nero con cannellini.](#)

Giovedì

- **Tortino di cavoletti:** sbollentiamo due patate grandi in acqua salata. Schiacciamole, eliminando la buccia, e saliamole. Nel frattempo puliamo e sbollentiamo i cavoletti, dividendoli in 4 parti. Mescoliamo le verdure, aggiungiamo 3 cucchiaini di parmigiano, un uovo, sale, pepe, tre fette di prosciutto cotto a listarelle e una confezione di panna da cucina. Stendiamo il composto su un disco di pasta sfoglia e cuociamo a 180 gradi per 25 minuti.
- [Risotto al broccolo romano e gorgonzola.](#)

Venerdì

- **Filetti di merluzzo al limone:** cuociamo brevemente al vapore i filetti surgelati di merluzzo, poi mettiamoli in un contenitore ermetico con il succo di mezzo limone e un trito di prezzemolo, sale e pepe. Lasciamoli riposare una notte in questo composto, e grigliamoli sulla piastra calda prima di servirli.
- [Farinata di ceci con zucchine e carote.](#)

Sabato

- [Piadina alle verdure invernali;](#)
- [Bollito misto di carne.](#)

Domenica

- [Pizzoccheri casalinghi facili;](#)
- [Brodo di pollo con cappelletti.](#)

Menù vegetariano



Lunedì

- **Crema di zucca arrosto allo zenzero:** tagliamo la zucca a fette e arrostitiamola in forno con un filo di olio a 200 gradi per circa 15-20 minuti. Togliamo la buccia, schiacciamo la zucca e mettiamola in pentola a scaldare con pochissimo olio, un cucchiaino di cumino e dello zenzero tritato fresco. Aggiungiamo brodo di verdura fino a ottenere la consistenza desiderata, frulliamo tutto per togliere i grumi e saliamo alla fine.
- [Farinata di ceci con zucchine e carote.](#)

Martedì

- [Frittata di verdure;](#)
- **Cotolette di cavolfiore:** laviamo il cavolfiore, poi tagliamolo a fette spesse due centimetri, senza spezzarlo. Impaniamolo con uovo e pangrattato e cuociamolo in forno a 180 gradi per 20 minuti, dapprima coperto con carta di alluminio. Saliamo alla fine. Da servire con [patate cotte al forno con la buccia.](#)

Mercoledì

- [Risotto al broccolo romano e gorgonzola](#);
- [Polpette di zucca e patate](#), con contorno di fagiolini.

Giovedì

- [Piadina alle verdure invernali](#);
- [Fusilli al ragù di lenticchie](#).

Venerdì

- [Pizza con base al cavolfiore](#).
- **Camembert al cartoccio con verdure:** tagliamo a listarelle le verdure, scegliendole in base ai nostri gusti (peperoni, zucca, carote, sedano rapa, verza, finocchi, porri, carciofi...). Facciamole saltare in padella con olio e aglio, aggiungendo poca birra per sfumare. Una volta cotte, saliamole. Mettiamo le verdure su un foglio grande di carta forno, adagiamoci sopra una forma intera di camembert piccolo (intero), chiudiamo il pacchettino e mettiamo in forno a 180 gradi per 7-10 minuti. Serviamo con pane e grissini.

Sabato

- [Pomodori verdi fritti](#), con insalata invernale di radicchio, pere e noci.
- [Pizza al cavolo nero](#).

Domenica

- [Curry di ceci e zucca](#) con riso basmati al cardamomo;
- [Uova in sfoglia](#).

Per approfondire con un menù vegano: [Ricette vegane veloci](#).

Vi aspetto su: www.mammafelice.it