

MENU SETTIMANALE

per pranzo

LU

- pasta tiepida con pomodori, olive e origano
- uva bianca con brie o camembert

MA

- insalata calda di fagiolini, pomodori, basilico
- bresaola con valeriana e limone

ME

- frittata di spinaci con asiago
- pomodori all'origano
- macedonia

GI

- vellutata di verdure verdi
- carpaccio di barbabietola aglio, aceto e prezzemolo con robiola

VE

- pasta e ceci leggera
- insalata mista con lattuga, carote e finocchi

SA

- prosciutto, ananas e melone
- tomini con verdure grigliate

DO

- farinata fatta in casa con pomodorini e rucola
- bastoncini di zucchine al forno con pangrattato e timo

mammafelice.it

Pasta tiepida con pomodori, olive e origano

Ingredienti:

60-70gr di pasta corta a persona
2-3 pomodori cuore di bue non troppo maturi
circa 80-90gr di olive verdi snocciolate
origano fresco
1 cucchiaio di aceto di mele
olio EVO, sale

Puliamo i pomodori e tagliamoli a dadini non troppo grossi, lasciando colare il loro succo nel contenitore in cui condiremo la pasta.

Aggiungiamo le olive verdi snocciolate, ben scolate, tagliate a metà.

Condiamo con sale, olio, origano fresco e un cucchiaio di aceto di mele.

Cuociamo la pasta, scolandola leggermente al dente, e mettiamola, ben calda, dentro la ciotola con i pomodori. Mescoliamo bene e serviamo tiepida.

Frittata di spinaci con asiago

Ingredienti:

2 uova a persona
una confezione di spinacini freschi
una fetta sottile di Asiago
sale, pepe, olio EVO
aglio, prezzemolo fresco
2 cucchiari di pangrattato
4 cucchiari di latte

Laviamo gli spinacini e asciughiamoli bene.

Sbattiamo le uova in una ciotola energicamente. Aggiungiamo il latte, un filo di olio, aglio e prezzemolo tritati finemente, sale e pepe. Sempre mescolando, aggiungiamo il pangrattato, evitando di creare grumi.

Spennelliamo una teglia antiaderente con poco olio e accendiamo il forno a 200 gradi, ventilato.

Versiamo il composto di uova sulla teglia, poi aggiungiamo gli spinacini freschi, lasciandoli affondare nelle uova, e i dadini di formaggio Asiago.

Cuociamo per circa 20 minuti. La frittata si alzerà e diventerà gonfia, ma poi tornerà alla sua forma normale appena tirata fuori dal forno, lasciandola riposare per un paio di minuti prima di servirla.

Pasta e ceci leggera

Ingredienti:

60-70gr di pasta corta a persona
2 confezioni di ceci biologici
1 zucchina
1 carota
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
sale, pepe, rosmarino
olio EVO

Puliamo la zucchina e tagliamola a dadini non troppo piccoli (vanno bene della dimensione della pasta corta o dei ceci). Puliamo la carota e tagliamola molto sottilmente con la mandolina, e poi a losanghe: in questo modo sarà ben cotta, ma comunque ben visibile nella zuppetta.

Mettiamo le verdure in pentola insieme al concentrato di pomodoro. Aggiungiamo i ceci ben scolati e lavati e copriamo con acqua calda.

Accendiamo il fuoco e lasciamo cuocere dolcemente per 15 minuti, finché le verdure sono tenere. Aggiustiamo di sale.

A quel punto preleviamo metà della zuppetta e frulliamola bene con un pizzico di rosmarino, aggiungendo olio EVO per renderla cremosa. Coniamo la pasta con questa crema, aggiungiamo gli altri ceci interi con le verdure e serviamo con abbondante pepe nero macinato al momento.

Tomini con verdure grigliate

Ingredienti:

tomini del contadino o del boscaiolo
1 rotolo di pasta sfoglia
aglio e prezzemolo fresco
olio EVO, aceto di mele, sale
zucchine, melanzane

Puliamo le zucchine e le melanzane e grigliamole in una piastra antiaderente. Tritiamo finemente aglio e prezzemolo, mettiamoli in un contenitore ermetico e aggiungiamo le verdure, coprendole con un filo di olio e un pizzico di sale: lasciamole marinare in questa salsa per una mezz'ora.

Stendiamo la pasta sfoglia, realizziamo dei quadratini abbastanza grandi per avvolgere i tomini, chiudendoli bene. Mettiamoli in forno a cuocere a 180 gradi per 15 minuti circa.

Lasciamo intiepidire leggermente i tomini un paio di minuti dopo l'uscita dal forno.

Sul piatto disponiamo melanzane e zucchine grigliate con il loro condimento, infine aggiungiamo il tomino in crosta e apriamolo: il formaggio colerà sulle verdure, rendendo tutto straordinario.

Farinata con pomodorini e rucola

Ingredienti:

200gr di farina di ceci
600gr di acqua tiepida
sale, pepe, olio EVO
pomodorini
rucola fresca

In una ciotola stemperiamo la farinata con l'acqua, mescolandola bene con una frusta, per fare in modo che non vengano grumi. Se vogliamo aumentare le dosi, teniamo sempre valida la proporzione 1:3

Lasciamo riposare il composto mezza giornata, chiudendolo con la pellicola e lasciandolo fuori dal frigo.

Mescoliamo il composto, aggiungiamo un bel pizzico abbondante di sale, un filo di olio EVO e mettiamo in una teglia bassa antiaderente.

Accendiamo il forno alla massima potenza e cuociamo circa 10-15 minuti, togliendo la farinata appena diventa bella dorata in superficie.

A questo punto, tagliamo a fette, aggiungiamo una macinata di pepe nero, copriamola con pomodorini conditi con olio e sale e tanta rucola fresca.

MENU SETTIMANALE

per cena

LU

- asparagi
- uova al pepe nel padellino
- avocado con olio e lime
- pane di segale tostato

MA

- gambi di bietole alla valdostana
- bietole aglio e olio
- fragole con limone e basilico

ME

- pasta con broccoli
- insalata di sedano, toma e noci

GI

- cotoletta di pollo
- piselli aglio e olio
- macedonia kiwi e banane

VE

- risotto cozze e porcini
- carpaccio di finocchi con olive nere e arance

SA

- pizza fatta in casa alle verdure
- ananas grigliato

DO

- pasta pasticciata con besciamella e ragù
- pinzimonio di verdure

mammafelice.it

Gambi di bietole alla valdostana

Ingredienti:

la parte bianca delle bietole, ovvero i gambi
prosciutto cotto
fontina a fette sottili
2 uova
pangrattato
sale, olio EVO

Puliamo bene le bietole: mentre facciamo saltare in padella la parte verde con aglio e olio, da usare come verdura di contorno, prepariamo i gambi. Aiutiamoci con un coltello a sfilare le parti fibrose, eliminiamo tutta la terra e asciugiamoli bene.

Sbattiamo le uova in un piatto, condendole con poco sale.

Uniamo i gambi due a due, cercando di prenderli della stessa dimensione. Farciamoli con prosciutto cotto e fontina, tipo 'panino'.

Passiamo queste 'cotolette' di bietola nell'uovo, poi nel pangrattato, e disponiamole su una teglia da forno antiaderente leggermente oliata.

Completiamo con un filo di olio e un pizzico di sale e cuociamo in forno a 180 gradi per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

Risotto cozze e porcini

Ingredienti:

50-60gr di riso Carnaroli a persona
1 confezione di porcini surgelati
1 kg di cozze fresche spazzolate
aglio
5 pomodorini
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
olio EVO, sale, prezzemolo

Sciacquiamo bene le cozze e scoliamole. In una pentola alta facciamo scaldare olio, aglio, prezzemolo, i pomodorini schiacciati con le mani e il concentrato di pomodoro. Aggiungiamo le cozze, mescoliamo bene e copriamo con il coperchio, per farle aprire.

Preleviamo le cozze con il mestolo forato e teniamole da parte: quando sono raffreddate, sgusciamole quasi tutte, tenendo da parte solo qualche cozza in guscio come decorazione.

Filtriamo il succo delle cozze con un colino a maglie fitte, per evitare che ci siano residui di sabbia ed eliminiamo aglio, pomodorini e prezzemolo.

Puliamo la pentola con l'acqua calda e mettiamo a scaldare i funghi con l'olio, aggiungiamo il riso e facciamo tostare per un paio di minuti, poi aggiungiamo l'acqua delle cozze e, mano a mano, altra acqua calda.

Verso metà cottura aggiungiamo i porcini surgelati, sempre mescolando.

Quando il riso è cotto spegniamo il fuoco, aggiustiamo di sale e mantechiamo con poco olio e prezzemolo fresco tritato.

Pasta pasticciata con besciamella e ragù

Ingredienti:

50-60gr di pasta corta a persona

1 bottiglia grande di passata di pomodoro

mezza cipolla rossa

basilico

500gr circa di macinato misto

olio EVO, sale

200gr di besciamella fatta in casa (burro, latte intero, farina)

formaggio grattugiato

Mettiamo in una pentola la cipolla intera, le foglie di basilico lavate con il loro gambo, un pizzico di sale grosso e l'olio EVO e facciamo soffriggere la carne macinata per qualche minuto. Aggiungiamo la bottiglia di salsa. Riempiamo la bottiglia con acqua calda, scuotiamola per prelevare tutto il sugo rimasto e mettiamola in pentola.

Cuociamo per almeno un'ora, mescolando di tanto in tanto. Infine aggiustiamo di sale. Togliamo la cipolla e il basilico dal ragù e aggiungiamo la besciamella.

Lessiamo la pasta al dente, scoliamola bene e versiamola in una teglia da forno antiaderente coprendola con il mix di ragù e besciamella.

Aggiungiamo un paio di cucchiai di formaggio grattugiato e mettiamo a cuocere in forno a 180 gradi per circa 10-15 minuti, finché la pasta è effettivamente cotta e ha assorbito il condimento, creando in cima una deliziosa crosticina croccante.