

Menù invernale da scaricare

MENU INVERNALE PER TUTTA LA FAMIGLIA www.mammafelice.it		
LUN	Pasta cremosa con pesto senz'aglio e broccoli	Frittata al forno con spinaci, patate e cipolle
MAR	Pollo al limone con cavolo cappuccio spadellato	Crema di ceci e cavolfiore con crostini al rosmarino
MER	Risotto alla zucca e robiola	Merluzzo gratinato con patate al forno e cavoletti
GIO	Pasta e piselli con dadolata di carote, sedano e cipolla	Involtini di verza ripieni di carne, con purè di patate
VEN	Farifrittata alle carote, con finocchi gratinati	Zuppa di orzo e legumi con dadolata di carote e zucca
SAB	Crema di zucca, patate e porri con crostini e parmigiano	Sogliola al forno con cicoria ripassata in padella
DOM	Torta salata con porri, sedano rapa e gorgonzola	Cotoletta impanata con carote e patate al forno

Nei miei menù io di solito scrivo solo la portata principale, che di norma è un piatto unico. Tuttavia, come ben sa chi mi segue da un po', grazie al [mealprepping del sabato](#), di solito io aggiungo sempre una porzione di verdure in più ad ognuno di questi piatti unici.

Sono tutte ricette semplici e intuitive, che non richiedono grandi spiegazioni (ma se vi serve qualche consiglio, scrivetemi pure nei commenti).

Altre ricette le trovate spiegate qui passo passo:

- [Come fare la frittata e come condirla;](#)
- [Ricette veloci con il petto di pollo per tutta la famiglia;](#)
- [Risotto con la zucca: ricetta e varianti;](#)
- [Involtini di verza alla piemontese: Capunet o Pes Coj;](#)
- [Farifrittata con verdure;](#)
- [Zuppa di legumi rapida;](#)
- [6 modi golosi per cucinare la vellutata di zucca;](#)
- [10 ricette di torte salate invernali.](#)