

ESEMPIO DI MENU' SETTIMANALE

Estate 2016

LUNEDI'

- Colazione latte parzialmente scremato; caffè; frutta fresca di stagione
 Spuntino 5 mandorle
 Pranzo orzo estivo*; insalata mista con tonno; 2 fettine di pane ai 5 cereali; 1 cetriolo; 2 prugne
 Spuntino succo di ananas fresco
 Cena gnocchi di ceci al pomodoro e basilico*; peperoni in agrodolce*; 1 tazza di fragole

MARTEDI'

- Colazione un vasetto di yogurt magro con chicchi di riso o farro integrale soffiato; tè verde
 Spuntino frutta secca mista
 Pranzo straccetti di pollo all'orientale con taccole croccanti*; zucchine alla scapece*; 1 fetta di pane integrale; 3 albicocche
 Spuntino 1 carota
 Cena zuppa di amaranto e lenticchie*; insalata mista; pane integrale; 1 pera

MERCOLEDI'

- Colazione una fetta di pane integrale, noci e uvetta; un frutto; caffèlatte
 Spuntino una mela
 Pranzo insalata greca*; melanzane al forno; pane integrale; macedonia
 Spuntino un frutto
 Cena pennette con ragù di seitan e piselli*; verdure in pinzimonio; 2 albicocche secche

GIOVEDI'

- Colazione muesli con yogurt magro; una tazza di tè
 Spuntino frutta secca mista
 Pranzo crema di fave fresche e zucchine; pane integrale; fagiolini serpenti al pomodoro
 Spuntino frullato di frutta di stagione (frutta matura, ghiaccio, poco latte)
 Cena gamberi in padella con zenzero e paprika*; insalata di cetrioli e yogurt; 1 carota; pane integrale; 2 susine

VENERDI'

- Colazione latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali; caffè
 Spuntino due gallette di farro
 Pranzo insalatona mista con uova sode e olive; pomodori ripieni capperi e acciughe; pane integrale; ciliegie
 Spuntino 3 noci
 Cena rigatoni integrali alla "carbonara tutta vegetale"**; insalata mista con cipollina fresca; una fettina di pane integrale; cocomero

SABATO

- Colazione caffèlatte e biscotti integrali
 Spuntino frutta secca mista
 Pranzo tortelli di fagioli *; spinaci al limone; 1 pesca
 Aperitivo cocktail analcolico; mandorle tostate non salate; verdure in pinzimonio
 Cena sgombri e verdure di stagione al forno; carote grattugiate; pane integrale; 3 fette di melone

DOMENICA

- Colazione un cappuccino; una fetta di torta casalinga;
 Pranzo pici con pomodorini secchi, aglio, olio e peperoncino; moscardini piccanti con bietoline*; budino di miglio e cioccolato*
 Cena crema di peperoni e yogurt*; caprese di mozzarella e pomodori al basilico; pane integrale; 1 pesca.

RICETTE

Orzo estivo

Ingredienti per 4 persone:

300g di orzo perlato
15 pomodorini maturi
3/4 cucchiai di pesto

Procedimento:

Cuocete l'orzo in acqua (2 volte e 1/2 il volume dell'orzo per 40 minuti o 20 in pentola a pressione). Nel frattempo, frullate i pomodorini con un mixer, aggiungete il pesto e conditeci l'orzo. Guarnite con qualche foglia di basilico intera e qualche pinolo.

Gnocchi di ceci al pomodoro e basilico

Ingredienti per circa 6 persone

450 g di ceci lessati
50 g di farina integrale + q.b. per la spianatoia
Sale q.b.



Una volta lessati i ceci (potete usare anche quelli in scatola, dopo averli sciacquati bene) poneteli in una terrina e, con l'aiuto di un frullatore a immersione o di un mixer, frullateli riducendoli in crema.

Aggiungete alla crema la farina e mescolate per bene il composto aggiungendo anche un pizzico di sale. Una volta raggiunta la consistenza necessaria, disponete piccoli pezzi di impasto su di un piano da lavoro, possibilmente in legno, cosparsa con un po' di farina.

Realizzate dei cilindri e tagliateli trasversalmente ogni 2 o 3 centimetri circa.

Mettete gli gnocchetti così ottenuti su di un vassoio sempre infarinato e poneteli in frigorifero per fare in modo che si mantengano ben sodi.

Portate ad ebollizione abbondante acqua salata e versate gli gnocchetti: non necessitano di una lunga cottura, il vecchio metodo "quando vengono a galla sono pronti" vale sempre. Abbiate cura di scolare gli gnocchetti con una schiumarola perché l'impasto è comunque molto più delicato rispetto ai classici gnocchi di patate. Conditeli con un sugo di pomodoro e basilico.

Peperoni in agrodolce

Ingredienti per 4 persone:

2 peperoni rossi

2 peperoni gialli

Rosmarino

Aglio

Sale, pepe q.b.

Mezzo bicchiere di aceto di vino bianco

Olio extra vergine di oliva

Acqua q.b.

Zucchero integrale di canna 1 cucchiaino



Dopo aver lavato i peperoni tagliateli a strisce e poi a quadratini; scaldate lo spicchio d'aglio in pochissimo olio extra vergine di oliva, aggiungete i peperoni, l'aceto, lo zucchero, il rosmarino, salate e pepate. Dopo 5 minuti aggiungete un po' di acqua e coprite con un coperchio.

Cuocete a fiamma bassa per circa 20 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

Straccetti di pollo all'orientale con taccole croccanti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di petto di pollo

5/6 pomodorini

2 cipollotti bianchi

600 g di taccole (fagiolini verdi piatti)

40 g di mandorle tostate

Salsa di soia

Olio extra vergine di oliva

Curcuma

Pepe

Tagliate a strisce il petto di pollo e mettetelo in una padella con poco olio extra vergine di oliva con i cipollotti tagliati fini. Quando il pollo si è dorato aggiungete le taccole tagliate in pezzetti piccoli e i pomodorini, sfumate con la salsa di soia, e lasciate cuocere per circa 20 minuti (o almeno finché i fagioli risultano morbidi). A cottura ultimata aggiungete le mandorle precedentemente tostate, un pizzico di pepe e un cucchiaio di curcuma.

Zucchine alla Scapece (non fritte)

Ingredienti:

900 g zucchine
40 g olio extravergine di oliva
50 g di aceto di vino bianco
Menta fresca, basilico, origano e salvia
1 spicchio d'aglio finemente tritato



Tagliate le zucchine a rondelle piuttosto sottili.

Grigliatele su una bistecciera ben calda e poi ponetele su un piatto a raffreddare.

A parte prepariamo un condimento a base di olio extravergine di oliva, aceto, aglio tritato, basilico, origano, salvia e menta. Prendete una pirofila e alternate uno strato di zucchine con un cucchiaio di condimento, fino ad esaurimento di tutte le zucchine.

Lasciatele riposare un po' prima di servirle.

Zuppa di amaranto e lenticchie

Ingredienti per 4 persone:

4 tazze di lenticchie rosse decorticcate
4 cucchiai di amaranto
Curcuma
Zenzero
Cipolla
Erba cipollina
Aglio
Rosmarino
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe

Lavate le lenticchie e l'amaranto in un colino sotto acqua corrente; stufate cipolla e aglio affettati sottilmente con poco olio in un tegame preferibilmente di cocci, aggiungete lo zenzero grattugiato, lasciate insaporire e inserite l'amaranto; scottate e poi aggiungete acqua fino a ricoprirlo.

Aggiungete un cucchiaino raso di curcuma e lasciate amalgamare i sapori sempre a fiamma vivace per un minuto. Unite le lenticchie e il rosmarino, ricoprite di acqua o brodo vegetale caldo e portate a cottura a fiamma dolce fino ad ottenere la consistenza desiderata (circa 20/25 minuti). Servite con un filo d'olio a crudo ed erba cipollina.

Insalata Greca

Ingredienti per 4 persone:

6 pomodori
1 cetriolo grande
1 cipolla rossa
Una manciata di olive nere
200 g di feta fresca
Origano secco (per insaporire)
Sale
Olio extravergine d'oliva

Tagliate i pomodori e i cetrioli a cubetti e poneteli in un'insalatiera. Affettate sottilmente la cipolla e aggiungetela insieme alle olive. Mescolate delicatamente. Aggiungete la feta e insaporite con origano e sale marino. Condite con olio extra vergine di oliva e servite.

Pennette con ragù di seitan e piselli

Ingredienti per 4 persone:

180 g di seitan al naturale
1/2 bottiglia di passata di pomodoro
Acqua q.b.
1 carota
1 cipollotto fresco
1 spicchio di aglio
400 g di piselli freschi
320 g di pasta di semola di grano duro
1/2 cucchiaino di curry
1 pizzico di curcuma
Basilico fresco
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe



Procedimento:

Dopo avere sgranato i piselli lessateli per 10 minuti circa. In una padella mettete 1 goccia di olio e l'aglio a rosolare a fiamma bassa. Intanto in un robot da cucina mettete la carota, il seitan, il cipollotto e tritate il tutto. Aggiungete il composto all'aglio e fate cuocere per 5 minuti a fuoco vivace mescolando per evitare che si attacchi al fondo. Unite i piselli. Versate il pomodoro e 1 goccia d'acqua e fate cuocere per 20 minuti circa a fuoco basso. Mettete sul fuoco l'acqua leggermente salata e quando bolle buttate la pasta. Aggiungete al sugo il curry, la curcuma, qualche foglia di basilico, il sale, il pepe macinato fresco e 1 goccia di olio a crudo eliminando l'aglio. Scolate la pasta al dente e unite il sugo, mescolate e servite.

Gamberi in padella con zenzero e paprika

Ingredienti per 4 persone:

16 gamberi
½ bicchiere di vino bianco secco
Sale
Paprika
Zenzero fresco
Olio extra vergine di oliva



Lavate i gamberi sotto l'acqua corrente ed eliminate zampette e antenne; mettete un po' di olio in una padella e fatelo scaldare. Gettate i gamberi nella padella facendoli cuocere per qualche minuto, fino a quando iniziano a diventare biancastri. Salate, aggiungete lo zenzero fresco grattugiato e la paprika. Bagnate con il vino e fatelo sfumare, cuocendo ancora per qualche minuto.

Rigatoni alla “carbonara tutta vegetale”

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta
200 g di tofu tagliato a dadini
Olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di salsa di soia
1/2 cucchiaino di rosmarino in polvere
1 cucchiaino di paprica affumicata
1 pizzico di aglio secco in polvere
1 cucchiaio di farina di ceci
250 g di acqua
Sale e pepe

Versate il tofu in una padella antiaderente dal fondo spesso, aggiungete un po' di olio extravergine d'oliva, la salsa di soia, il rosmarino in polvere (in alternativa le foglie tenere di rosmarino tritate finemente), la paprica affumicata, l'aglio in polvere e fai cuocere 10 minuti circa fino a doratura. Regolate di sale. Setacciate la farina di ceci in un tegamino, aggiungete 1 cucchiaio di olio, il sale e mescolate fino ad ottenere una crema priva di grumi. Incorporate i 250 g di acqua a poco a poco. Portate a bollire mescolando continuamente con la frusta e fate cuocere per 10 minuti circa aggiungete una po' di pepe e lasciate insaporire.

Lessate la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela al dente. Aggiungete la crema di ceci, il tofu e mescolate bene. Servite ben calda con una generosa macinata di pepe.

Tortelli di fagioli

Ingredienti per 4 persone:

300 g di farina di semola di grano duro
150 g circa di acqua
1 pizzico di sale marino integrale

1/2 cucchiaino raso di curcuma
600 g circa di fagioli borlotti già cotti freddi
(conditi con rosmarino, olio evo e un goccio di salsa di soia)
1 foglia di alloro
1 spicchio d'aglio
Qualche fogliolina di rosmarino
Olio extravergine d'oliva q.b.
Pepe q.b.
Sale marino integrale

Versate la farina in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale, la curcuma e miscolate. Unite l'acqua e impastate fino ad ottenere un composto liscio e sodo. Coprite con pellicola per alimenti e fate riposare per 30 minuti circa. Stendete la pasta con un matterello o con la macchina, formate dei quadrati grandi (circa 12 cm per lato), ponete al centro un cucchiaino di fagioli, inumidite i bordi e chiudeteli sigillandoli bene. Riponeteli su un piano ben infarinato con la semola facendo attenzione a non metterli troppo vicini. In una pentolino preparate il condimento versando l'olio, aggiungete l'aglio, il rosmarino e la foglia di alloro e fate soffriggere molto dolcemente per 2 minuti circa. Unite un po' di salsa di soia, sfumatela per 1 minuto. Tuffate dolcemente i tortelloni in acqua bollente leggermente salata e fate cuocere per 5 minuti circa. Scolateli bene con una schiumarola e aggiungeteli al condimento a base di olio e salsa di soia.

Moscardini piccanti con bietoline

Ingredienti per 4 persone:
300 g di moscardini
Olio extravergine d'oliva
1 lattina di pelati
4 spicchi d'aglio
Peperoncino in polvere
Basilico



Prendete i moscardini e metteteli in pentola a pressione insieme a mezzo bicchiere di olio d'oliva extra vergine, 1 scatola di pelati e l'aglio. Aggiungete anche un pizzico di peperoncino. Chiudete la vostra pentola e lasciate cuocere a fuoco molto dolce per circa una mezz'ora dal fischio. Finito il tempo di cottura, aprite la pentola, aggiustate di sale e servite i vostri moscardini accompagnandoli con delle bietoline croccanti appena saltate in padella con olio e peperoncino.

Budino di miglio con mandorle e cioccolato

Ingredienti per 4 persone:
80 g di miglio
50 g di malto di riso
50 g di cioccolato fondente

50 g di mandorle
250 ml di latte di riso
1 e 1/2 cucchiaini di agar agar
1/4 bacca di vaniglia
Sale
Olio di girasole
Cocco, essiccato q.b.
Cacao amaro in polvere
Acqua q.b.



Frullate finemente le mandorle. In una casseruola riunite la mandorle, il miglio, il latte di riso, mezzo litro d'acqua, un pizzico di sale, la vaniglia e l'agar agar. Portate a bollire e poi abbassate la fiamma al minimo e continuate per 20-25 minuti, portando il miglio a cottura. Mescolate ogni tanto.

Eliminate la vaniglia e frullate il miglio direttamente nella pentola con il frullatore a immersione, riducendo il tutto in crema.

Mettete di nuovo la casseruola sul fuoco e aggiungete il malto, facendo cuocere per una decina di minuti e mescolando molto frequentemente. Levate dal fuoco e amalgamate al composto il cioccolato spezzettato facendolo fondere. Versate la crema negli stampi da budino già oliati e lasciatela raffreddare. A questo punto riponeteli nel frigorifero per alcune ore.

Servite i budini sformati e guarniteli con una spolverata di polvere di cocco e di cacao a vostro piacimento.

Crema di peperoni e yogurt

Ingredienti per 4 persone:

2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
1 peperoni verde
200 g di yogurt greco 0% di grassi
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
4 rametti di timo fresco
Un pizzico di sale
Menta fresca

Tagliate i peperoni a listarelle e grigliateli su una padella antiaderente, salandoli leggermente.

Girate i peperoni in padella, quindi oliateli leggermente. Aggiungete anche poca acqua.

Dopo circa 15 minuti di cottura radunate in un mixer lo yogurt, i peperoni, il concentrato di pomodoro, due cucchiai di olio extravergine d'oliva, il sale e qualche rameetto di timo.

Frullate il tutto fino a ridurlo in crema. Servite la crema di peperoni e yogurt tiepida con l'aggiunta di qualche foglia di menta fresca.