

## 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 cucchiaini 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, cosparso 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 cucchiaino 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 bistecchiera 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 cucchiaino 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 decorticate

4 cucchiaini 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 coccio, 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 goccio 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 goccio 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 goccio 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 cucchiaini 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 fate 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 bollore 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 miscelate. 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  
¼ 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 bollore 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 cucchiari di concentrato di pomodoro  
4 cucchiari 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 cucchiari di olio extravergine d'oliva, il sale e qualche rametto 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.