

**MENU' SETTIMANALE
AUTUNNO 2016**

LUNEDI'

| | |
|-----------|---|
| Colazione | latte parzialmente scremato; caffè; un panino integrale con miele |
| Spuntino | 5 mandorle |
| Pranzo | polpette di seitan al sugo di pomodoro* con contorno di rape rosse e carote julienne 1 fetta di pane integrale |
| Spuntino | 1 pera |
| Cena | passato di fagioli con orzo; insalata verde mista; 2 mandarini |

MARTEDI'

| | |
|-----------|--|
| Colazione | yogurt magro con kiwi a fette e cereali in fiocchi; caffè |
| Spuntino | 5 taralli integrali |
| Pranzo | penne integrali con sugo di zucca e funghi; salmone affumicato con fagiolini al vapore; 2 mandarini |
| Spuntino | 1 pezzetto di cioccolata fondente |
| Cena | lenticchie al pomodoro; zucchine e peperoni grigliati; insalata mista; pane integrale; una coppetta di macedonia senza zucchero. |

MERCOLEDI'

| | |
|-----------|---|
| Colazione | latte di mandorle con 2 fette biscottate integrali e marmellata di arance amare. |
| Spuntino | 1 yogurt magro |
| Pranzo | insalata di farro tiepida con verdure miste e ceci lessati; 1 fetta di pane integrale; 1 mela cotta. |
| Spuntino | 2 carote |
| Cena | polpettone di cavolo romanesco e ceci* con verdure miste al forno; pane integrale; 1 finocchio in pinzimonio; 1 grappolo d'uva. |

GIOVEDI'

| | |
|-----------|--|
| Colazione | latte parzialmente scremato; 2 fette biscottate integrali; caffè |
| Spuntino | frutta secca mista (circa 30g) |
| Pranzo | “gnudi” ricotta e spinaci al pomodoro; broccoli in padella; uova in camicia; 1 arancia |
| Spuntino | 3 albicocche secche |
| Cena | sgombri al forno con pomodorini, patate e finocchi *; insalata mista; 1 pera. |

VENERDI'

| | |
|-----------|--|
| Colazione | muesli con yogurt magro; una tazza di tè |
| Spuntino | 1 pacchetto di crackers |
| Pranzo | passato di verdure con pastina integrale, insalata di pomodori e tonno in scatola |
| Spuntino | 3 noci |
| Cena | tempeh in padella* con contorno di cipolline in agrodolce; insalata verde; 1 fetta di pane integrale; 2 kiwi |

SABATO

| | |
|-----------|--|
| Colazione | caffè latte e biscotti integrali |
| Spuntino | 1 focaccina all'olio integrale |
| Pranzo | spaghetti con sugo alle olive; verdure grigliate; pane macinato a pietra con hummus di ceci; |
| Cena: | 1 pizza alle melanzane; insalata mista; torta caprese* |

DOMENICA

| | |
|-----------|---|
| Colazione | pane con olio e pomodoro; succo di frutta non zuccherato; 1 kiwi |
| Pranzo | lasagne con cavolo nero e porri *; insalata mista fresca con semi vari; macedonia senza zucchero con una pallina di gelato al limone; |
| Cena | pollo alle mandorle; cavolfiore arrostito in forno *; bietola lessata o cotta al vapore; 1 banana |

RICETTE

Polpette di seitan al sugo di pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

200 g di seitan
2 cucchiai di fecola di patate
2 cucchiai di pan grattato
menta
2 cucchiai di semi di papavero
2 manciate di pinoli
sale
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
polpa di pomodoro q.b.
1 spicchio di aglio
basilico



Procedimento:

Mettete tutti gli ingredienti nel mixer e frullate alla massima velocità per 30 secondi.
Formate delle palline e amalgamate bene con le mani. Aggiungete un po' di acqua se serve.
A parte preparate un sughino di pomodoro, aglio e basilico.
Dopo aver dorato le polpette in poco olio extra vergine di oliva aggiungetele al sugo di pomodoro.
Servitele calde accompagnate con del buon pane integrale.

Polpettone di cavolo romanesco e ceci

Ingredienti per 4 persone:

250 g di ceci lessati
1 piccolo cavolo romanesco
2/3 cucchiai di farina di ceci
1 cucchiaio di semi di lino
Sale
Pepe
Curcuma
Erbette aromatiche a piacere
Olio extra vergine di oliva

Cuocete a vapore il cavolo romanesco; aggiungetelo ai ceci lessati e frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungete la farina di ceci e i semi di lino (precedentemente ammollati in acqua per almeno 1 ora), impastate bene e infine aggiungete sale, pepe, curcuma e erbette a piacere.

Date al polpettone la forma desiderata aiutandovi con della pellicola.

Disponetelo in una pirofila rivestita con carta forno e infornate per circa 25/30 minuti a 180°.

Sgombri al forno con pomodorini, patate e finocchi

Ingredienti per 4 persone:

3/4 sgombri di media misura
10-12 pomodorini
4 patate medie
1 manciata di olive nere denocciolate
1 cucchiaio di trito di aglio e prezzemolo
origano q/b
sale e pepe
olio extravergine d'oliva
vino bianco secco



Se gli sgombri non sono puliti, farlo è semplicissimo: con le forbici tagliate tutte le pinne, lasciate la coda e la testa, eliminate da quest'ultima le branchie, poi aprite il ventre e togliete le interiora, a questo punto sciacquate ogni pesce sotto l'acqua corrente fredda, asciugate con carta da cucina e tenete da parte.

Farcite quindi ogni sgombro in questo modo: salate e pepate bene la carne, aggiungete pomodorini tagliati a metà, il pizzico di trito aromatico di aglio e prezzemolo e infine un po' di origano.

Sistemate il pesce con la parte farcita verso l'alto, aggiungete le patate e i finocchi tagliati a fettine sottili, sia fra un pesce e l'altro che tutti intorno, poi qualche altro pomodorino fra le verdure, sale, pepe, ancora un po' di origano, olio ed infine il vino bianco (2-3 cucchiai circa).

Mettete in forno per 30 /35' a 180/200°.

Tempeh in padella

Ingredienti per 4 persone:

320 g di tempeh
salvia
rosmarino
1 cucchiaio di salsa di soia
radice di zenzero
olio di oliva extravergine

Tagliate il panetto di tempeh a fettine sottili; preparate intanto un trito con rosmarino e salvia, aggiungete il tempeh e rosolatelo in olio extra vergine di oliva e salsa di soia.

Dopo circa 10 minuti mettete la radice di zenzero nello spremi aglio e cospargete del liquido il tempeh.

Servite ben caldo.

Torta caprese

Ingredienti:

400 ml di latte parzialmente scremato
100 ml di olio di semi (mais o girasole)
80 g di cacao amaro
400 g di mandorle tritate
120 g di farina integrale
200 g di zucchero di canna integrale
200 g di cioccolato fondente
1 pizzico di bicarbonato



Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria. Non appena sciolto, unite gli ingredienti liquidi: olio e latte. Intanto mescolate insieme gli altri ingredienti secchi (farina, cacao, mandorle, zucchero, bicarbonato).

Procedete unendo il composto di cioccolato fuso e liquidi con gli ingredienti secchi e mescolate per bene. Versate in una pirofila apribile del diametro di 24 cm e mettete in forno a 165° non ventilato per circa un'ora.

Lasagne con cavolo nero e porri

Ingredienti per 6 persone:

600 gr di cavolo nero (300 circa già puliti)
1 cipolla rossa grande
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
6 porri
12 fogli di pasta per lasagne
parmigiano grattugiato
sale/pepe

per la besciamella:

30 g di olio extra vergine di oliva
40 g di farina
200 g di latte
sale
pepe
noce moscata

Eliminate le coste al cavolo nero e lavatelo bene.

Tagliatelo a striscioline fini e sbollentatele per 5 minuti in acqua a bollente salata.

Scolatele e sciacquatele subito in acqua ghiacciata. Scaldate l'olio in una casseruola.

Fateci appassire la cipolla tritata e versateci il cavolo. Salate e pepate e aggiungete mezzo bicchiere di acqua. Cuocete a fuoco molto basso, coperto, per 15/20 minuti.

Una volta terminata la cottura lasciate da parte. Pulite i porri e tagliateli a rondelle, cuoceteli a vapore finché saranno teneri.

Preparate la besciamella scaldando l'olio, versandoci la farina e mescolando velocemente. Versate un po' per volta il latte mescolando in continuazione con un cucchiaio.

Appena sarà addensata spegnete la fiamma e mescolate di tanto in tanto per evitare che si formi una crosta sulla superficie.

Adesso montate le lasagne.

Versate un piccolo strato di besciamella su una teglia poi foderate con la pasta.

Versate un po' di cavolo nero, poi uno strato di porri, un po' di besciamella e un po' di parmigiano.

Ripetete fino ad esaurimento degli ingredienti.

Inforiate a 200° forno ventilato per 20 minuti.

Cavolfiore intero arrosto

Ingredienti:

1 cavolfiore da circa 700-800 grammi
foglie di alloro
sale grosso
pepe
olio evo



Pulite il cavolfiore eliminando le foglie più grosse. Posizionatelo su un foglio di carta di alluminio, conditelo con del sale grosso, qualche foglia di alloro e poi chiudete bene la carta su se stessa. Inforiate a 200°C per circa un'ora o anche di più. Il tempo di cottura dipende molto dalla dimensione del cavolfiore, per capire quando è pronto infilzatelo con uno stecchino per sentire se è morbido. Una volta cotto conditelo con olio e rimettetelo in forno (senza richiudere la carta di alluminio) con funzione grill per qualche minuto finché prenderà un colore in superficie. Servite con una spolverata di pepe.