

## 2° ESEMPIO DI MENÙ SETTIMANALE APRILE/MAGGIO 2016

L'acqua non è elencata qui sotto: bevetene sempre in abbondanza, appena sveglie e a qualsiasi ora del giorno.

### LUNEDÌ

<b>Colazione</b>	Uno yogurt magro con fiocchi di avena integrali o muesli e frutta; caffè o tè
<b>Spuntino</b>	Un frutto di stagione
<b>Pranzo</b>	Pasta con carciofi, aglio e prezzemolo; insalata mista condita con senape o olio EVO
<b>Spuntino</b>	5 mandorle
<b>Cena</b>	Verdure di stagione saltate in padella con semi di sesamo e lino tostatati; filetti di sgombero grigliati; un finocchio; pane integrale; mela al forno

### MARTEDÌ

<b>Colazione</b>	Due fette di pane integrale con marmellata di frutta senza zucchero e del tè verde
<b>Spuntino</b>	2-3 albicocche secche
<b>Pranzo</b>	Quinoa con verdure *; crudité di verdure con salsa di yogurt magro e cetrioli *; ananas
<b>Spuntino</b>	Yogurt magro o magro alla frutta
<b>Cena</b>	Insalata mista con fagioli, rucola, cipolla rossa, limone e prezzemolo; pane integrale; una pera

### MERCOLEDÌ

<b>Colazione</b>	Due fette di pane integrale tostato con formaggio magro e semi di lino; un kiwi; caffè o tè
<b>Spuntino</b>	Una spremuta di agrumi
<b>Pranzo</b>	Insalata mista con cubetti di seitan saltati con salsa di soia; una fetta di pane integrale; 1 frutto
<b>Spuntino</b>	Un pezzetto di cioccolato fondente al 70%.
<b>Cena</b>	Crema di verdure miste al basilico; orata al forno aromatizzata con semi di finocchio *; 1 frutto

### GIOVEDÌ

<b>Colazione</b>	Muesli con aggiunta di semi misti; latte scremato; caffè o tè verde
<b>Spuntino</b>	Uno yogurt magro
<b>Pranzo</b>	Riso integrale condito con limone, olio EVO ed erbe aromatiche *
<b>Spuntino</b>	2 albicocche secche
<b>Cena</b>	Purè di fave e cicoria ripassata *; salmone affumicato con carciofi e scorzette di arancia *; una pera

### VENERDÌ

<b>Colazione</b>	Un vasetto di yogurt magro con fiocchi di avena integrali e due prugne secche; caffè o tè
<b>Spuntino</b>	Un succo di frutta non zuccherato (ananas, arancia, pompelmo, pomodoro...)
<b>Pranzo</b>	Saltimbocca con verdure *; spinacini freschi in insalata; pane integrale; fragole con limone
<b>Spuntino</b>	3 noci;
<b>Cena</b>	Minestrone freddo con pesto; asparagi al vapore con 2 uova sode; 1 fettina di pane integrale; 1 kiwi

### SABATO

<b>Colazione</b>	Pane integrale tostato con marmellata senza zucchero; latte scremato; caffè o tè verde
<b>Spuntino</b>	Mix di frutta secca
<b>Pranzo</b>	Agretti lessati conditi con limone e olio; pasta porri, zucchine e curcuma *; 1 frutto
<b>Spuntino</b>	Gelato artigianale
<b>Cena</b>	Polpo lessato agli aromi *; insalata di pomodori all'aceto balsamico; pane integrale; 1 pera

### DOMENICA

<b>Colazione</b>	Yogurt magro o alla frutta con muesli
<b>Spuntino</b>	Un frutto
<b>Pranzo</b>	Pollo arrosto in forno senza grassi aggiunti *; pirofila di verdure di stagione al forno *; una coppetta di frutti di bosco
<b>Aperitivo</b>	1 succo di pomodoro condito; 4/5 mandorle e un cucchiaino di arachidi
<b>Cena</b>	Pasta fredda pomodori, basilico e feta *; crostini di pane integrale con crema piccante *; 1 mela

## Ricette

### Quinoa con verdure

Ingredienti:

320 g di quinoa

100 g di funghi champignon

70 g di peperone rosso

70 g di peperone giallo

sale q.b.

olio di oliva extravergine q.b.

100 g di cipolle rosse

150 g di zucchine

menta fresca q.b.

pepe q.b.

acqua 400 g



Pulite le cipolle rosse, tagliatele a metà e quindi a fettine sottili. Tagliate a metà anche i peperoni e raschiate via i semini interni. Tagliateli quindi a piccoli dadini. Tagliate a dadini anche le zucchine ed infine pulite i funghi e affettateli finemente. Scaldate un filo d'olio evo in un tegame e aggiungete per prime le cipolle. Lasciatele stufare lentamente, sfumando con un po' di acqua quando cominciano a dorare e proseguite la cottura ancora qualche minuto, fino a renderle molto tenere. A quel punto aggiungete i peperoni, amalgamate e cuocete un paio di minuti; poi unite zucchine e funghi. Cuocete il tutto ancora 5 minuti, regolando di sale e di pepe. Occupatevi adesso della quinoa: sciacquatela quindi scaldate un filo d'olio sul fondo di un tegame e versateci la quinoa per tostarla. Mescolate con un cucchiaio di legno per non farla attaccare, regolate di sale e continuando a cuocere coprite con acqua: il volume dell'acqua dovrà essere il doppio di quello della quinoa. Appena i semini si apriranno a fiore e l'acqua sarà stata assorbita, la quinoa è pronta: unitela alle verdure. Amalgamate e saltate un minutino per legare i sapori, quindi concludete con una manciata di foglioline di menta per dare profumo al piatto.

### **Salsa di yogurt magro e cetrioli**

Ingredienti:

1 vasetto di yogurt greco magro 0%

1 cetriolo piccolo

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di aceto

Sale e pepe



Grattugiate finemente il cetriolo e fatelo scolare dall'acqua in eccesso per almeno 1 ora.

Aggiungete la purea di cetriolo allo yogurt, mescolate bene e condite con l'olio, l'aceto e il succo di limone. Aggiustate di sale e pepe.

Questa salsa di origine greca può essere utilizzata per condire delle verdure tagliate a listarelle come nel nostro caso, ma anche per dei crostini di pane integrale.

### **Orata al forno aromatizzata con semi di finocchio**

Ingredienti per 4 persone:

2 orate,

fette di limone

semi di finocchio

olio evo

4 zucchine

4 carote

2 cipolle

Adagiate in una pirofila rivestita con carta forno le orate sopra alle fette di limone (così non si attaccano!), condite con i semi di finocchio, sale, pepe, pochissimo olio, e una volta tagliate le verdure d'accompagnamento a rondelle non troppo spesse (cuoceranno nel tempo dell'orata) sistematele nella pirofila insieme al pesce.

Mettete in forno a 180/200° per 25/30 minuti.

### **Riso integrale condito con limone, olio evo ed erbe aromatiche**

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso integrale

acqua q.b.

sale

limone e aromi vari...

olio extra vergine di oliva



Lessate il riso in pentola a pressione per 25 minuti dal fischio, oppure in pentola normale per 40 minuti circa. Misurate il riso in una tazza e ricordatevi che per ogni tazza di riso integrale si devono mettere due tazze abbondanti di acqua. Salate quanto basta.

Una volta cotto, condite a piacere con olio extra vergine di oliva e un trito di scorza di limone, prezzemolo, menta, salvia, ecc. , oppure con un pesto o una salsa a base di verdure.

### **Purè di fave e cicoria**

Ingredienti per 4 persone:

400 g di fave secche spezzate

1 spicchio d'aglio

½ patata

1 cesto di cicoria

olio extra vergine di oliva q.b.

peperoncino

sale e pepe

Lessate le favette in acqua con la mezza patata sbucciata. Quanto diventano morbide, dopo circa 30 minuti, frullatele col mixer ad immersione aggiungendo anche l'aglio tritato, il sale e il pepe.

Lessate la cicoria e ripassatela in padella con olio extra vergine di oliva, aglio e peperoncino.

Servite il purè di fave molto caldo con accanto le cicorie saltate.

### **Salmone affumicato con carciofi e scorzette di arancia**

Ingredienti per 4 persone:

400 g di salmone affumicato

4 carciofi morelli

1 arancia

Olio extravergine di oliva

Pulite i carciofi e tagliateli a fettine sottilissime; adagiate su un piatto da portata le fette di salmone le fettine di carciofo e condite con succo e scorzette di arancia, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

### **Saltimbocca con verdure**

Ingredienti per 4 persone:

12 fettine di manzo sottili

12 fette di melanzane o di zucchine grigliate

12 foglie di salvia

sale e pepe

Con uno stecchino da denti unite una fettina di manzo con una di melanzana o zuccina già grigliate e una grossa foglia di salvia; dopo aver unto una padella antiaderente, saltateci le fettine per pochi minuti, salate e pepate.

### **Pasta porri, zucchine e curcuma**

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta di semola di grano duro (formato che preferite)

4/5 zucchine

2 porri

1 cucchiaio di curcuma

Olio extra vergine di oliva

Sale e pepe



Lessate la pasta al dente.

Nel frattempo affettate finemente il porro e tagliate le zucchine a fettine sottili; fate stufare le verdure con olio e un po' di acqua tiepida. Dopo circa 10 minuti aggiungete la curcuma, il sale e il pepe e conditeci la pasta.

### **Polpo agli aromi**

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di polpo

aromi e spezie: alloro, grani di pepe, zenzero, limone, scalogno, prezzemolo, ecc...

Lessate il polpo in abbondante acqua insieme alle spezie e agli aromi sopraelencati per circa 50 minuti. Dopo averlo fatto raffreddare nella sua acqua di cottura, scolatelo e tagliatelo a pezzi non troppo grandi. Condite con olio extra vergine di oliva, sale e pepe fresco.

### **Pollo arrosto in forno senza grassi aggiunti**

Ingredienti per 4 persone:

1 pollo

aromi vari, sale e pepe

Mettete in un sacchetto da forno (in commercio ne esistono di appositi che permettono di non usare grassi aggiunti) il pollo aperto condito a piacere con aromi e spezie.

Cuocete per circa 40/50 minuti a 180/200°.

### **Pirofila di verdure di stagione al forno**

Ingredienti per 4 persone:

verdura mista a piccoli cubetti (secondo la stagione

potete scegliere fra zucca, broccoli, cavolfiore, zucchine, melanzane, carote, peperoni..)

rosmarino, aglio, sale, pepe, zenzero

2 cucchiaini di salsa di soia

mezzo bicchiere di vino bianco

una manciata di capperi

olio extra vergine di oliva q.b.



Tagliate la verdura a pezzetti abbastanza piccoli, fatela marinare insieme a poco olio, la salsa di soia, il vino bianco, l'aglio, il rosmarino e i capperi per almeno 30 minuti.

Mettete in una pirofila rivestita da carta forno tutta la verdura e il suo condimento e cuocete per circa 30/40 minuti.

### **Pasta fredda pomodori, basilico e feta**

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta di semola di grano duro (formato che preferite)

200 g di feta

Pomodorini

Basilico fresco



Lessate la pasta molto al dente e a cottura ultimata raffreddatela bene.

Intanto tagliate a dadini i pomodori e la feta, condite il tutto con olio extra vergine di oliva, un po' di pepe e abbondante basilico fresco spezzettato.

Unite questo condimento alla pasta mescolando bene.

### **Crema piccante**

Ingredienti:

1 panetto di tofu

origano

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di capperi

Sale e peperoncino q.b.

Lessate il panetto di tofu in acqua per 10 minuti, frullatelo insieme a tutti gli ingredienti, aggiungete via via acqua calda se necessaria e poco olio extra vergine d'oliva.

Spalmare su fette di pane integrale tostato.